



Informative
VIDEOS
mittels
erweiterter
Realität

■ leben

Neuigkeiten
aus dem Veedel

■ leute

Musiker, Autor, Fotograf
Winfried Bode

■ lifestyle

Eselwandern
in der Eifel

Entspannt unterwegs in Sülz, Klettenberg & Umgebung

INSicht: mit Tipps und Terminen

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

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

Hinz

WASSER-WÄRME-UMWELT

Helmut Hinz GmbH & Co.
Neuer Weyerstraßerweg 5
50969 Köln

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

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

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



Du weißt immer genau, was gerade in der Modewelt passiert, liebst den Kontakt zu deinen Mitmenschen oder bist doch eher ein Technik-Nerd? Dann komm in unser Team!

 **KÖLN**

WIR SUCHEN DICH!

**AUSZUBILDENDE &
GESELL*INNEN**
AUGENOPTIK/
HÖRAKUSTIK (W/M/D)



BRUCHHAUS
Optik & Akustik



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

Scannen und
mehr erfahren:





Foto: Kayser

Liebe Leser*innen,

es sind turbulente Zeiten, in denen wir gerade stecken. Die negativen Meldungen scheinen gar nicht mehr abreißen zu wollen. Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht. Ich persönlich fange an, immer mehr die kleinen Freuden des Lebens wertzuschätzen, und konzentriere mich auf die Menschen in meiner näheren Umgebung, die mir lieb und wichtig sind: Familie, Freund*innen, Nachbar*innen, Arbeitskolleg*innen. Aber auch fremden Menschen auf der Straße beim Einkaufen oder Spazierengehen begegne ich gern mit einem Lächeln. Besonders freut es mich, wenn mein Lächeln erwidert wird. Und das geschieht meistens.

Auf die großen Themen der Welt habe ich als normal sterblicher Mensch wohl wenig Einfluss. Aber im Kleinen versuche ich, anderen Menschen mit Respekt, Toleranz, Wertschätzung und Hilfsbereitschaft zu begegnen. Mein Motto dabei ist: „Mit langem Gesicht wird die Welt auch nicht besser.“

Viele Sülz-Klettenberger*innen sind und waren schon immer engagierte und hilfsbereite Menschen. Wie aktuell auch hier im Veedel den Menschen aus der Ukraine geholfen wird, lesen Sie in dieser Ausgabe.

Als Verkehrsteilnehmer*in auf den Straßen und Bürgersteigen im Karree kann man sich ebenfalls sehr gut in Toleranz üben. Denn egal, ob im Auto, auf dem Rad oder zu Fuß – gegenseitige Rücksichtnahme ist hierbei unbedingt erforderlich, möchte man doch, dass jede*r heil das Ziel erreicht. Wir haben uns die aktuelle Situation für Radfahrer*innen angesehen und erklären, wie man sich in den unterschiedlich markierten und ausgeschilderten Bereichen richtig verhält.

Der Sommer ist prädestiniert dafür, mit der Sonne um die Wette zu strahlen. Also tun Sie sich selbst ab und zu etwas Gutes und vor allem: Lächeln Sie. Ihre Mitmenschen werden es erwidern – garantiert.

Herzlichst Ihr

Ralf Martens
(Herausgeber)

Auch als
Download
unter
insuelz.com



Petra Landsberg mit Eseldame Edda auf ihrer Farm in Bongard, fotografiert von Monika Nonnenmacher

Informative
VIDEOS
mittels
erweiterter
Realität



INSülz & klettenberg INTERaktiv

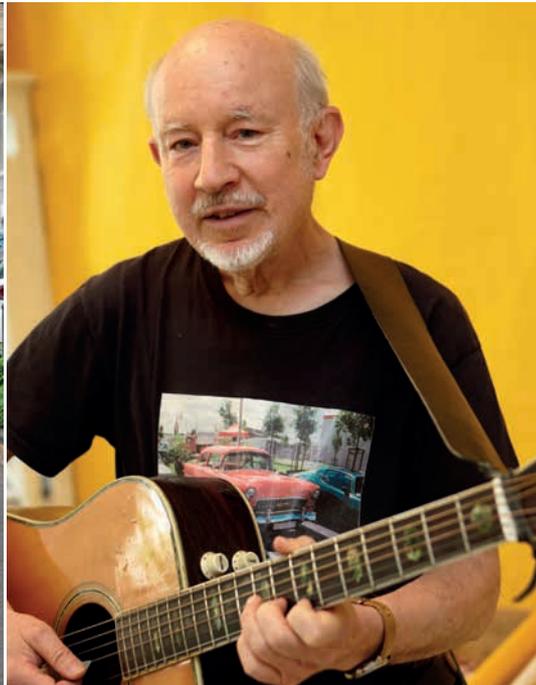
So erwacht das Stadtteilmagazin dank AR* zum Leben:

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

INformiert

- Vielfältige Hilfe für Geflüchtete aus der Ukraine **05**
- Beschlossene Sache **08**
- Verkehrswende braucht Toleranz **10**

INteressant

- Was macht eigentlich ein*e Pflegefachassistent*in? **12**
- Warum geht Liebe durch den Magen, und macht sauer wirklich lustig? **14**

INKürze

- Neuigkeiten aus dem Veedel **20**
- Hinsundkuntz – die Kolumne **23**

leute

INKlein

- Bunte Seiten für Pänz – raus an die frische Luft **26**
- „Wut im Bauch“ – neues Stück im CASAMAX Theater **30**

INterview

- Winfried Bode – der Soundtrack des Lebens **32**



lifestyle

INDividuell

- Das Wandern ist des Esels Lust! **36**

INspiziert

- Genüsslich schlemmen und grillen **40**
- DIY-Tipp für den Sommer: Segelboot-Mobile **51**

INmode

- Gesunde Haut und schönes Haar im Sommer **44**
- Sommerlich unterwegs in Süß und Klettenberg **46**

INterieur

- Dienstleister*innen im Veedel **52**

INsicht

- Termine für den Sommer **57**
- Adressen **62**



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

Herausgeber: Ralf Martens (rm) · Red. Mitarbeit: Henry Buschle (hb) · www.liebedeinewelt.de · Thomas Dahl (td) – freier Journalist und Autor · www.wortall.de

Dorothee Mennicken (dm) · www.klartextkoeln.de · Anika Pöhner (ap) · Hanka Meves-Fricke (hmf) · www.drei-txt.de · Layout: Sabine Brand · typeXpress

Fotos: Sonja Hoffmann · www.soho-fotografie.de · Monika Nonnenmacher · www.nonnenmacher-photographie.de · Marius Kayser · www.mariuskayser.com · Adobe Stock · eigenes Archiv

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

INSüß-Abonnement: per Post am Erscheinungstag · Bezugspreis: 3,20 Euro je Heft inklusive Versand. INSüß & klettenberg erscheint viermal im Jahr mit einer Auflage von je 7.000 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 2022. Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos übernehmen wir keine Haftung. Gerichtsstandort: Köln.





Die Kund*innenzahl, die jede Woche zur Lebensmittelausgabe an St. Karl kommt, hat sich seit Ausbruch des Krieges in der Ukraine mehr als verdoppelt.

**HILFE FÜR
GEFLÜCHTETE**

Foto: Hanno Sprissler

Auch in Sülz und Klettenberg:

Vielfältige Hilfe für Geflüchtete aus der Ukraine

Nachbarschaftshilfe ganz direkt

In der Klettenberger Geisbergstraße, in den Häusern der Stadt Köln, die eigentlich leer stehen, weil sie renoviert werden sollen, sind seit März 2022 immer etwa 50 Geflüchtete aus der Ukraine untergebracht, die mit Corona infiziert sind. Nachbar*innen, die in der Nähe wohnen, haben sich informell zusammengeschlossen, um sie mit Kleidung, dem Ausfüllen von Anträgen und bei der Suche nach Wohnungen zu unterstützen. Dabei wurden sie unter anderem von Angelika Wuttke von hallo in sülz beraten und konnten so von den Erfahrungen, die in der Geflüchtetenunterstützung seit 2015 gemacht wurden, profitieren. Didi Schneider, einer von ihnen, erklärt, dass die Suche nach Wohnraum das momentan dringendste Anliegen ist, weil die Menschen auch nach der Quarantäne gern im Viertel wohnen bleiben würden.

Wer also Wohnraum zur Verfügung stellen kann, meldet sich bitte unter der E-Mail-Adresse: didi.schneider@passhoehe.de

Seitdem täglich Menschen in Köln ankommen, die vor dem Krieg in der Ukraine geflüchtet sind, ist auch die Hilfsbereitschaft in unserem Viertel groß. Deshalb haben die katholische und die evangelische Gemeinde, hallo in sülz, das Internationale Zentrum der Caritas und die FC-Lebensmittelausgabe beschlossen, zusammenzuarbeiten. In Klettenberg gibt es darüber hinaus auch noch eine private Nachbarschaftsinitiative.



CAFÉ UKRAINE

Johanneskirche
Nonnenwerthstraße 78

donnerstags von 10:00 bis 12:00 Uhr
mittwochs von 14:00 bis 16:00 Uhr

Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung nicht notwendig



Foto: Norbert Schulz

Ein Treffpunkt zum Einleben

Die evangelische Gemeinde in Sülz und Klettenberg hat fünf Geflüchtete aus der Ukraine im Tersteegenhaus und vier Menschen in Räumen an der Johanneskirche aufgenommen. Außerdem lädt die Gemeinde seit dem 11. April 2022 jede Woche zweimal in das „Café Ukraine“ in der Johanneskirche ein. Hier gibt es die Möglichkeit zum Zusammensein und zum Austausch, außerdem Getränke und Kuchen. Für jüngere Besucher ist eine Kinderspielecke eingerichtet, die von pädagogischen Fachkräften betreut wird. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

Norbert Schulz, Presbyteriumsmitglied, beschreibt das Angebot: „Mit dem Café Ukraine wollen wir als Gemeinde einen Raum für

die neu eingetroffenen Geflüchteten aus der Ukraine bieten, der ihnen hilft, sich auszutauschen, aber auch, sich hier bei uns einzuleben. Das Café steht allen Sülzer und Klettenberger Bürgerinnen und Bürgern offen, die die neuen Mitbürgerinnen und Mitbürger kennenlernen wollen.“ Es haben sich schnell genug Ehrenamtliche gefunden, um das Café zu betreiben, beschreibt er das Engagement der Gemeinemitglieder.

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

Darüber hinaus wird von der evangelischen Gemeinde mit Beteiligung von hallo in sülz am **11. Juni 2022** das Johannesfest veranstaltet, ein internationales Fest, bei dem alle Bürger*innen des Viertels sowie alle Geflüchteten willkommen sind.

Grundversorgung sichern

In der Kleiderkammer der katholischen Kirchengemeinde, dem „Veedelsschrank“ in der Ölbergstraße, fehlt es zurzeit vor allem an Sneakern in allen Größen. Wer etwas abgeben möchte, meldet sich bitte unter der E-Mail-Adresse: veedelsschrank@kirche-sk.de

Die katholische Gemeinde in Sülz und Klettenberg organisiert zusammen mit der FC-Stiftung und der Tafel Köln schon seit längerer Zeit die **Lebensmittelausgabe in St. Karl** auf der Zülpicher Straße. Jetzt kommen zu den etwa 100 Kund*innen, die in norma-

len Zeiten gekommen sind, noch jede Woche mehr als 100 Geflüchtete aus der Ukraine hinzu. Hanno Sprissler, Diakon der Gemeinde, der die Lebensmittelausgabe koordiniert, berichtet angetan davon, dass sich, seitdem die Geflüchteten im Viertel ankommen, zwölf neue ehrenamtliche Helfer*innen gemeldet haben und sie jetzt mit insgesamt 25 Aktiven gut aufgestellt sind. Allerdings fehlt es nun an Spenden für Lebensmittel und Hygieneartikel. Deshalb wird dringend zur konkreten Unterstützung aufgerufen, siehe Kasten. „Zurzeit fehlen vor allem Hygieneartikel“, so Sprissler, „denn die liefert die Kölner Tafel nicht.“ Sehr sinnvoll sind auch Einkaufsgutscheine von Drogerie- und Supermärkten im Viertel.

Alle Hilfen im Viertel für ukrainische Geflüchtete zusammengefasst finden sich unter www.halloinsuelz.de/ukraine-gemeinsam-in-suelz

dm



Fotos: Ulrike Kühl

In einer Garage hat die Nachbarschaftsinitiative Kleidung gesammelt für die Geflüchteten aus der Ukraine, die in der Geisbergstraße vorübergehend Unterkunft gefunden haben.

SPENDENINFO

SPENDEN FÜR DIE LEBENSMITTELAUSGABE IN ST. KARL

Benötigt werden:

Lebensmittel- und Sachspenden: Fertiggerichte in Dosen oder Bechern oder zum Aufgießen mit Wasser oder als Komplettmenü, haltbare, verzehrfertige Nahrung wie Brot, Cerealien, Müsli, Nüsse/ Nussmischungen, Kekse, Snacks, H-Milch, Wurst-/Fischkonserven, Getränke (auch lösliche Pulver)

Hygieneartikel wie Duschgel, Cremelotion, Deo, Flüssigseife, Zahnpasta und -bürsten, Damenbinden, Toilettenpapier

Einkaufsgutscheine (am besten im Wert von je 10 Euro) von lokalen Supermärkten und Einzelhändlern (z. B. dm, Rossmann, Rewe, Aldi, Lidl, Edeka) und von Bäckereien und Metzgereien im Viertel

Abgabe der Spenden:

mittwochs von 12.30 bis 13.30 Uhr
samstags von 18 bis 19 Uhr

in der Kirche St. Karl Borromäus, Zülpicher Straße 275

Mit System sicher und zum richtigen Preis verkaufen!



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

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

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

Nutzen Sie unsere persönliche Beratung:

Vermietung Verrentung Teilkauf Immobilientausch Verkehrswertgutachten

Bewertung Potenzialanalyse Kaufbegleitung Verkauf Bieterverfahren Verkaufsbegleitung

Rheingold
IMMOBILIEN GMBH

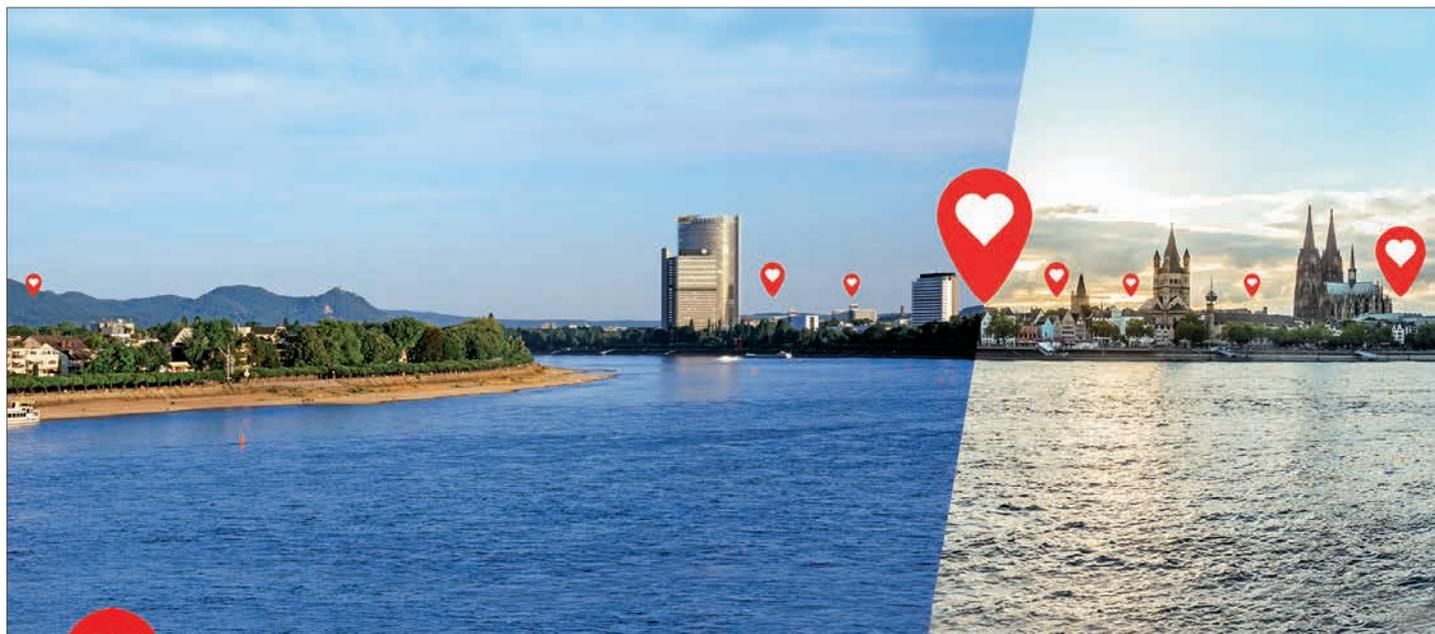
Jetzt Termin vereinbaren:

0221 - 99 51 99 01

info@rheingoldimmobilien.de



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



#hiermitherz

Die Vereine der Region geben Menschen Perspektiven – wir geben ihnen das passende Spendenportal.

Einfach Projekt anmelden und unterstützen lassen.
Oder gleich für das Lieblingsprojekt spenden:

hiermitherz.de



Sparkasse
KölnBonn



Beschlossene Sache

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

WOHNRAUMSCHAFFUNG

Mittels eines Gemeinschaftsantrags von CDU, SPD, FDP und Die Linke beauftragten die Bezirksvertreter*innen die Stadtverwaltung zur Gesprächsführung mit der Universität, um aufzuklären, welche einst zu Wohnzwecken errichteten Gebäude schnellstmöglich wieder in Wohnraum umgewandelt werden können.

VERKEHRSREDUZIERUNG

Das Bezirksparlament folgte einer Bürgereingabe zur Reduzierung des fließenden Kfz-Verkehrs in Höhe Münstereifeler Straße/Sülzgürtel auf eine ausreichend breite Fahrspur vor dem REWE-Markt. Zudem sollen eine Anlieferparkbuch sowie eine Rotfärbung des durchlaufenden Radweges auf der Südseite des Sülzgürtels angelegt werden. Erhalten bleibt der Linksabieger in die Münstereifeler Straße.

PERSONALWECHSEL

Anstelle des ausgeschiedenen Bezirksvertreters Gerd Kaspar von den Freien Demokraten übernimmt Klaus Reinartz das vakante Amt für die FDP.



LASTEN- UND RADSTELLPLÄTZE

Ein Gemeinschaftsantrag von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD, FDP und Die Linke beauftragte die Verwaltung, noch in diesem Jahr mindestens 100 Stellplätze insbesondere für Lastenfahräder im Bezirk zu schaffen und bedarfsgerecht zu verteilen. Standpunkte sollen vor allem Wohngebiete, Schulen, Kitas, Haltestellen und Einzelhandelsgeschäfte sein. Darüber hinaus wurde die Verwaltung um eine Überprüfung gebeten, ob weitere Ladezonen für den Lieferverkehr per Lastenrad freigegeben oder spezielle Ladezonen für Lastenfahräder im Falle einer Beantragung durch den Einzelhandel ausgewiesen werden können.

PARKSTADT-SÜD

In einer weiteren Mitteilung informierte die Stadtverwaltung über die Vorplanungen zur Parkstadt-Süd. Demnach startet noch im Frühjahr eine breit angelegte Öffentlichkeitsbeteiligung zur Ausgestaltung des Inneren Grüngürtels. Dabei sollen verschiedene Beteiligungsformate möglichst viele Bevölkerungsgruppen zur Teilnahme motivieren.



**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
Goltsteinstraße 87 · 50968 Köln · www.bvk-patent.de

INTERNATIONALES AUSSCHREIBungsverfahren

Die Parlamentarier*innen votierten für eine Beschlussvorlage zur Suche nach einem Investor und Grundstückseigentümer für die Errichtung einer inklusiven Grundschule plus Zweifachsporthalle im Stadtteil Lindenthal. Das europaweite Ausschreibungsverfahren bezieht sich auf ein Areal, das im Bereich Militärring, Dürener Straße, Gürtel und Gleueler Straße liegen soll.



Foto: Nonnenmacher

STRASSENBAU-MASSNAHMEN

Auf Anfrage der Fraktionen und Einzelmandatsvertreter*innen erteilte die Stadtverwaltung Auskünfte zum Sachstand der Straßenbaumaßnahmen im Bezirk. Hinsichtlich der Neugestaltung der Ecke Kerpener Straße/Sülzburgstraße mit einem Wegfall der Ampelanlage empfiehlt das zuständige Amt eine Beibehaltung der Lichtsignalanlage. Die Planungen befinden sich noch im Abstimmungsverfahren. Bezüglich der Radwegsanieuerung zwischen Universitätsstraße, Berrenrather Straße und Luxemburger Straße werden die Maßnahmen zurzeit aufgrund der Planungen für den „Universitätsboulevard“ nicht weiterverfolgt. Instandhaltungsmaßnahmen finden jedoch weiterhin statt. Ähnlich verhält es sich mit der Sanierung des Radwegs im Bereich Universitätsstraße, Luxemburger Straße, Meister-Ekkehard-Straße. Planungen zur Erweiterung als Zweirichtungsweg erfolgen erst nach Abschluss der Ausführungsabsichten zur Umgestaltung der Berrenrather Straße. Der voraussichtliche Planungsbeginn liegt im dritten Quartal 2022. Ferner erfolgt die Bearbeitung für die angedachten Kreisverkehre auf der Kerpener Straße frühestens ab dem zweiten Halbjahr 2022.

TEMPO-30-ZONE

Nach einer Bürgereingabe beschloss das Bezirksparlament eine Ausweitung der Tempo-30-Bereiche unter anderem vor der Kita an der Hans-Sachs-Straße 16–20. Darüber hinaus wird die Kerpener Straße von der Universitätsstraße bis zur Kreuzung Sülzburgstraße zur Fahrradstraße. Hier gilt zukünftig ebenfalls Tempo 30. Ebenso verhält es sich mit der Strecke zwischen Sülzburgstraße und Gürtel sowie auf der Gleueler Straße im gesamten Verlauf der Uniklinik.

BEZIRKSORIENTIERTE MITTEL

Insgesamt 70.680 Euro bewilligten die Bezirksvertreter*innen für 32 gemeinnützige Projekte. Unter anderem erhalten folgende Einrichtungen Zuwendungen: co/Atelier Köln Süd, „Ladenlokale Kunstausstellungen“ für Organisation, Öffentlichkeitsarbeit, Flyer, Kataloge, Internet und Social Media (1.500 Euro), Caritasverband/ Nachbarschaftshilfe Kölsch Hätz, „Tanz auf Plätzen“, Nikolausplatz (250 Euro), Förderverein Gesamtschule Köln Lindenthal, Kunstprojekt „Graffiti“ für Künstlerhonorar und Material (1.500 Euro), Fotoraum Köln e.V., Interdisziplinäre Ausstellungsreihe 2022 „Wir haben Gäste“ (2.000 Euro), IG Sülz-Klettenberg (ISK) Carée e. V., 20. Kunst im Carrée vom 23.10. bis 5.11.2022. „Stadtgesichter-Stadtgeschichten“ (5.000 Euro), JUZI e. V., Kinder- und Jugendfahrten in die Eifel (3.300 Euro), KinderRechteForum, Kinderrechtefest 2022 (2.500 Euro), CASAMAX Theater e.V., Theaterprojekte „WUT im Bauch“ und „Heldenhaft“, für Umsetzung, Ausstattung und Werbekosten (2.000 Euro), Kunstverein 6Belf e.V., Fotofestival und Partnerausstellungen (3.500 Euro), mittendrin e. V., Freizeitangebote „Wir machen Euch stärker“ für Kinder und Jugendliche mit Behinderung (1.500 Euro), Nachbarschaftsinitiative (Naba) Sülz, Anschaffung von Equipment für monatliche Müllsammelaktionen (500 Euro), Seniorennetzwerk Sülz, „Einsamkeit verhindern – Am Leben teilhaben“, Ausflug mit Seniorennetzwerk Lindenthal (600 Euro).

GESAMTSCHULE LINDENTHAL

Basierend auf einem Antrag der SPD-Fraktion beschloss das Parlament eine Zusammenlegung der Jahrgangsstufen der Gesamtschule Lindenthal an einem gemeinsamen Standort. An die Stadtverwaltung erging ein Prüfungsauftrag, ob die bisher vorgesehene Aufteilung der Klassen 5 bis 7 an der Berrenrather Straße (Sülz) sowie die Klassen 8 bis 13 am Alten Militärring (Müngersdorf) im Zuge einer gemeinsamen Unterbringung verwirklicht werden kann.



SKATE-ANLAGE

Nach einem Beschluss der Bezirksvertretung aus dem November 2021 prüfte die Stadtverwaltung die Möglichkeit zur dauerhaften Errichtung einer Skate-Anlage. Damit soll unter anderem die Konfliktsituation zwischen Anwohner*innen und Skater*innen auf dem Platz der Kinderrechte befriedet werden. Demnach soll den Kindern und Jugendlichen eine versiegelte Fläche am Militärring, die bisher als Parkplatz genutzt wurde, zur Verfügung gestellt werden.



SPRICKS STEUERTIPP

Fahrräder und E-Bikes auch privat nutzen

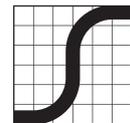
Die Überlassung von betrieblichen (Elektro-)Fahrrädern an Arbeitnehmer*innen wird immer beliebter. Dabei dürfen diese die Fahrräder in aller Regel natürlich auch privat nutzen.

Grundsätzlich würde ein solcher Vorteil, wie die private Nutzung eines Dienstfahrrades, der Lohnsteuer unterworfen, und es wären Beiträge an die Sozialversicherung abzuführen. Soweit Arbeitgeber*innen den Vorteil aus der auch privaten Nutzung der (Elektro-)Fahrräder ihren Arbeitnehmer*innen aber zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn gewährt, kann dies für ab 1.1.2019 angeschaffte oder geleaste Räder sowohl lohnsteuerfrei als auch sozialversicherungsfrei geschehen.

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

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

Für (Elektro-)Fahrräder, die bereits vor dem 1.1.2019 angeschafft wurden oder deren Überlassung an die Arbeitnehmer*innen entgeltlich (z. B. durch Lohnumwandlung) erfolgt, gelten abweichende Regelungen.



DIPL.-FINANZWIRT
URSULA SPRICK
STEUERBERATER

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

Verkehrswende braucht Toleranz

Fahrradstraße, Aufhebung der Radwegebenutzungspflicht oder neue Fahrradaufstellstreifen – was bedeuten sie?



Wer in Köln unterwegs ist, merkt, dass sich an vielen Stellen die Verkehrsführung ändert. Verboden der Verkehrswende sind zum Beispiel breite Radwegestreifen auf der Christophstraße, den Ringen oder der Ulrichgasse oder Abschnitte an den Ampeln, auf denen die Fahrräder vor den Autos halten können. Sie tragen dem enorm zunehmenden Fahrradverkehr in der Stadt Rechnung.

Auch in Sülz und Klettenberg zeigen sich die Veränderungen, etwa mit den Fahrradstreifen auf dem Sülzgürtel oder auf dem Gottesweg. Außerdem gibt es seit einiger Zeit Fahrradstraßen. Ein Beispiel ist die Euskirchener Straße und das Weyertal. Hinzu kommen Straßen, auf denen noch nicht eindeutig ist, wohin die Reise geht. Das ist etwa der Fall auf der Mommsenstraße, die von Sülz nach Lindenthal führt.



In jedem Fall fällt auf, dass vielen Menschen, die auf den Straßen unterwegs sind, offensichtlich nicht klar ist, was die neuen Regeln eigentlich bedeuten. Deshalb erläutert die INSülz einige der neuen und auch alte, aber wohl eher unbekannte Regeln:

Was bedeutet Fahrradstraße?

- Generell gilt auf Fahrradstraßen: Nur Radverkehr ist erlaubt. Autos, Motorräder oder Lkw dürfen die Straße nur befahren, wenn ein entsprechendes Zusatzschild dies erlaubt. Das ist in der Euskirchener Straße und im Weyertal der Fall.
- Besonders wichtig: Grundsätzlich gilt als Höchstgeschwindigkeit 30 km/h!

Dass zum Beispiel in der Euskirchener Straße die Tempo-30-Schilder durch die Fahrradstraßenschilder ersetzt wurden, hat zurzeit folgenden Effekt: Die Autos preschen möglichst schnell auf die Ampel an der Kreuzung zum Gürtel zu, um noch das Grün zu erwischen – eine fatale Angewohnheit in dieser Wohnstraße, in der auch noch zweimal in der Woche Markt ist.

- Doch auch für die Fahrradfahrer*innen, von denen mittlerweile auch viele E-Bike fahren, gilt die Geschwindigkeitsbegrenzung von Tempo 30.
- Autofahrer*innen müssen sich nach der Geschwindigkeit der Radfahrer*innen richten, die auch nebeneinanderfahren dürfen. Zum Überholen müssen die Autofahrer*innen auf eine günstige Gelegenheit warten und dabei mindestens 1,50 Meter seitlichen Abstand wahren – das gilt übrigens auf allen Straßen.
- Auch in Fahrradstraßen müssen Kinder bis acht Jahren auf dem Gehweg fahren. Das gilt aber nicht für alle Erwachsenen, die neuerdings beispielweise im Abschnitt zwischen Auerbachplatz und Gürtel gern auf dem Gehweg statt auf der Euskirchener Straße fahren, weil der seit dem Parkverbot so schön breit ist. Dort machen seit geraumer Zeit Radfahrer*innen aller Art (Rennrad, E-Bike, Lastenrad etc.) den Fußgänger*innen das Leben schwer.



Was bedeutet es, wenn ein Radweg nicht mehr als Radweg gekennzeichnet ist?

- Sobald kein blaues Schild mit Fahrrad mehr auf dem Radweg zu sehen ist, ist die Radwegebenutzungspflicht aufgehoben. Das bedeutet, die Radfahrer*innen dürfen zwar, müssen aber nicht mehr auf dem Radweg fahren. Sie dürfen auf der Straße fahren!
- Sobald ein blaues Schild mit Fahrrad auf dem Radweg steht, ist es Pflicht für Fahrradfahrer*innen, ihn auch zu benutzen.

Warum die Radwegebenutzungspflicht aufgehoben wird, kann verschiedene Gründe haben. So zum Beispiel auf der Mommsenstraße zwischen Zülpicher und Dürener Straße: Auf der Website der Stadt Köln heißt es dazu: „wegen Wurzelschäden“ und der „bauliche[] Radweg entspricht nicht mehr dem aktuellen Standard“. Weil das aber nicht auf dem ganzen Abschnitt der Mommsenstraße so ist, muss man als Verkehrsteilnehmer*in schon sehr aufmerksam sein, wenn man dort Auto oder Fahrrad fährt, aber auch, wenn man zu Fuß geht. Denn es gibt Streckenstücke, da darf man auf der Fahrbahn fahren und auf dem Radweg. Es gibt Straßenabschnitte, da muss man auf dem Radweg fahren, und es gibt einen Abschnitt, da landet man trotz roter Radwegmarkierung auf einmal im Nichts – ab hier haben eigentlich die Fußgänger*innen den ganzen Bürgersteig für sich.

Das kann eigentlich niemand richtig befolgen, der diese Strecke nicht ständig fährt, und man rätselt schon ein wenig, warum es nicht möglich ist, das Ganze etwas einheitlicher zu gestalten. Eine Antwort gibt die Website der Stadt Köln: „Fahrbahnquerschnitt für durchgängige Radwegmarkierung zu schmal, hoher Parkdruck, Baumbestand“. Doch muss deshalb eine rote Markierung noch hinter dem Kreisverkehr auf den Radweg auf dem Bürgersteig führen, der dann urplötzlich zu Ende ist, ohne dass es einen Hinweis gibt, wo denn die Radfahrenden jetzt weiterfahren sollen?

Was bedeuten Fahrradaufstellstreifen?

Um die Sicherheit von Radfahrer*innen an Ampelkreuzungen zu erhöhen, werden an vielen Stellen in Köln zunehmend mehr sogenannte Fahrradaufstellstreifen unmittelbar vor den Autos eingerichtet. Das passiert

auch in Sülz und Klettenberg vor allem dort, wo es noch keinen Rad-Schutzstreifen entlang der Fahrbahn gibt.

- Radfahrer*innen dürfen an Kreuzungen vorsichtig rechts an wartenden Autos vorbeifahren, wenn genügend Platz ist, und sich vorn aufstellen, damit sie bei Grün eine Vorfahrt vor den Autos erhalten. Allerdings ist bei wartenden Bussen und Lastwagen besondere Vorsicht angesagt, da diese Radfahrer*innen nur schwer sehen können.
- Radfahrer*innen können sich gesichert links einordnen und bei Grün sofort losfahren. Damit überquert man gleich bei der ersten Ampelphase immer die Kreuzung und ist für die Autofahrer*innen klar im Blickfeld. Unfälle, vor allem beim Rechtsabbiegen, werden so reduziert.

Ein Beispiel für eine solche Regel ist in Sülz die Kreuzung Zülpicher Straße/Universitätsstraße.

Nicht auf seinem Recht beharren

Diese drei Beispiele zeigen, dass die angestrebte und notwendige Verkehrswende von allen Toleranz erfordert. Denn dort, wo es einfach zu eng ist, können Fahrradfahrer*innen eben nicht rechts an den Autos vorbei. Oder Autofahrer*innen brauchen Geduld in Fahrradstraßen und müssen in Kauf nehmen, dass sie eine grüne Ampel nicht erwischen. Ebenso ist die Aufmerksamkeit der Fußgänger*innen gefragt, die besser nicht einfach auf die Straße treten, ohne nach rechts und links zu schauen, nur weil sie nichts hören. Denn viele Fahrräder sind leise, und wenn die Fußgänger*innen dann noch Kopfhörer tragen, hören sie selbst das Klingeln nicht. Köln ist eine alte Stadt, und deshalb ist häufig wenig Platz vorhanden. Das ist in Sülz und Klettenberg an vielen Stellen so, und deshalb, gilt bis die Verkehrswende gelungen ist: Besser nicht auf seinem Recht beharren, sondern tolerant und freundlich im Verkehr unterwegs sein. Häufig wird man dann mit einem Lächeln belohnt. ■ dm



Fotos: Kayser



Was macht eigentlich ein*e Pflegefachassistent*in?

Jutta Krämer ist Inhaberin des Pflegedienstes ALT & JUNG in Sülz und seit über 30 Jahren in der Pflege tätig. Sie hat schon viele Veränderungen in der Pflegebranche erlebt und bildet seit 2021 auch Mitarbeiter*innen mit dem neuen Berufsbild Pflegefachassistenz zur Unterstützung der Pflegefachkräfte aus.

Das Interview führte für die INsülz: Dorothee Mennicken



Foto: stock.adobe.com/Lumos sp

*Wie würden Sie kurz und knapp die Aufgaben eine*r
Pflegefachassistent*in beschreiben?*

Pflegefachassistent*innen unterstützen das Pflegefachpersonal in komplexen Pflegesituationen. Außerdem pflegen sie Menschen in stabilen Pflegesituationen in der Langzeitpflege, der ambulanten Pflege, der akuten Pflege und in der Kinderkrankenpflege. Hinzu kommt die Mitwirkung bei ärztlich veranlassten Maßnahmen wie etwa Blutzuckerkontrolle, Medikamentengabe und vieles andere mehr.

*Wie sieht der Tag von Pflegefachassistent*innen konkret aus?*

Bei ALT & JUNG fahren die Pflegefachassistent*innen ihre eigene Tour. Das heißt, sie starten in unserem Ladenlokal auf der Neuenhöfer Allee, nehmen sich die Schlüssel der Patient*innen und das Diensthandy mit und eventuell aktuelle Information. Sie suchen unsere

Patient*innen nacheinander auf und geben ihnen Medikamente, ziehen ihnen Kompressionsstrümpfe an, messen den Blutzucker oder nehmen Ganzkörperwaschungen vor. Sie besuchen allein nur Patient*innen, die keine komplexe Pflege brauchen. Die Tourenplanung wird von der Pflegedienstleitung gemacht, darüber brauchen sich die Pflegefachassistent*innen keine Gedanken zu machen.

Gehört zum Berufsbild Pflegefachassistenz nicht auch die Unterstützung im hauswirtschaftlichen und im Freizeitbereich?

Dafür setzen wir die Pflegefachassistent*innen nicht ein, denn sie werden in der Pflege dringend gebraucht. Die hauswirtschaftliche Unterstützung unserer Patient*innen ist das Spezialgebiet unserer Haushaltshilfen und Betreuungskräfte.

*Wie verläuft die Ausbildung zur/m
Pflegefachassistent*in?*

Die neue Ausbildung zur Pflegefachassistenz bei uns dauert ein Jahr in Vollzeit. Andere Betriebe bieten sie auch in Teilzeit für eine Dauer von 24 Monaten an. Inbegriffen sind der praktische Unterricht und der theoretische Unterricht an einer Pflegeschule sowie zwei Praktika. Der theoretische Unterricht findet dabei an zugelassenen Pflegeschulen statt. Die Praxiseinsätze sind zum einen bei uns, also unterwegs bei den Patient*innen, zusammen mit einer erfahrenen Pflegefachkraft. Zum anderen kommen zwei mehrwöchige Praktika in anderen Einsatzgebieten hinzu, wie etwa Seniorenheimen oder Krankenhäusern, um den Erfahrungshorizont zu erweitern.

Gibt es Aufstiegsperspektiven für Pflegefachassistent*innen?

Ja klar. Wer feststellt, dass die Arbeit in der Pflege Spaß macht und mehr lernen und können will, hat als fertige Pflegefachassistentin oder fertiger Pflegefachassistent die Chance, in die dreijährige Ausbildung zur Pflegefachkraft einzusteigen und diese um bis zu ein Jahr zu verkürzen.

Was braucht man Ihrer Erfahrung nach für einen Einstieg als Pflegefachassistent*in?

Formal zunächst mal einen Schulabschluss, der der mittleren Reife entspricht. Dann vor allen Dingen Freude am Umgang mit Menschen, Einfühlungsvermögen, Geduld und Spaß am Lernen. Bei ALT & JUNG sind auch Quereinsteiger*innen aus anderen Berufen willkommen, die diese Eigenschaften mitbringen. Denn dann macht die Arbeit in unserem Team und mit den Patient*innen auch Spaß, ist erfüllend und abwechslungsreich. ■



Foto: Hoffmann

Jutta Krämer ist Inhaberin des ambulanten Pflegedienstes ALT & JUNG in Sülz und seit über 30 Jahren in der Pflege tätig.

www.altundjungkoeln.de

Sichere Jobs und attraktive Bedingungen für

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

ALT & JUNG Der Pflegedienst in Sülz

Luxemburger Str. 323, 50937 Köln-Sülz || Telefon: 0221 9420230 || www.altundjungkoeln.de

Wir sind umgezogen!

Gesunde Etagen machen glücklich...

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

Nach Luft-OP beweglich...

Schwangerschaftsfolgen wie weg...

Dr. med. Dietmar Große-Drieling
Privatpraxis für Frauenheilkunde

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

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

	Gynäkologische Vorsorge		Brustultraschall
	Schwangerenvorsorge und Dopplersonographie		Onkologische Vor- und Nachsorge
	Pränataldiagnostik		Präventionsmedizin

gesunde etagen
gesund werden – gesund bleiben

Gesunde Etagen
Berrenrather Straße 230 · 50939 Köln

PhysioFit: Tel. 4 75 83 98
PhysioTherapie: Tel. 4 75 87 90
E. Spieler

www.gesunde-etagen.de

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

**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.

www.naturheilpraxis-landefeld.de

Warum geht Liebe durch den Magen, und macht sauer wirklich lustig?

Im Laufe der Jahrhunderte haben sich einige Redewendungen und Binsenweisheiten rund um Körper, Geist und Gesundheit in unserem Alltag etabliert. Doch wie weit stimmen diese Aussagen? Und wo liegt ihr Ursprung? Wir haben unsere Gesundheitsexpertin Eva Landefeld gebeten, mögliche (Halb-)Wahrheiten aufzudecken.

Sauer macht lustig ...

Stimmt das? Angeblich handelt es sich hier um einen Übersetzungsfehler. Eigentlich hieß es im altertümlichen Sprichwort „sauer macht gelüstig“, also saure Speisen wirken appetitanregend.

Das ist zwar schwer zu beweisen, aber in manchen Restaurants werden bei Menüabfolgen oft Zwischengänge gereicht, die den Appetit noch einmal anregen sollen, zum Beispiel ein Zitronensorbet. Saurer geht es kaum.

... und bitter macht wach

Wer schon einmal Wermuttee getrunken hat, kann das zu 100 Prozent nachvollziehen, zählt Wermut doch zum Bittersten, was die Pflanzenwelt zu bieten hat.

Der bittere Geschmack gehört neben süß, sauer, salzig, scharf und umami zu den fünf Geschmacksrichtungen, die wir schmecken. Leider hat bitter – ganz im Gegensatz zu süß oder sauer – nicht viele Fans. Das allerdings völlig zu Unrecht.

Denn der bittere Geschmack hat für unsere Gesundheit, speziell für die Verdauung, eine ganz wichtige Funktion. Die Bitterstoffe in Pflanzen regen die Produktion unserer Verdauungssäfte in Magen, Leber und Bauchspeicheldrüse an. Es sind echte Verdauungshelfer, und damit entlasten sie den Darm, der gut vorverdaute Nahrung besser verwerten und dem Körper verfügbar machen kann. Dadurch kommt es beispielsweise nach schwerem Essen zu weniger Blähungen.

Leider sind aus vielen Gemüsesorten die Bitterstoffe herausgezüchtet worden, zum Beispiel Spargel, Gurken, Rosenkohl oder Chicorée. Leicht bitter schmecken aber immer noch Radicchio oder Endivie.

Bitterstoffe dienen manchen Pflanzen aber auch als Schutz gegen Fressfeinde. Auch Tiere sind keine großen Freunde des bitteren Geschmacks, und so ist ein längeres Überleben der Pflanze gesichert.



Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen, jede Erbse einen Knall

Tja, das ist für manche von uns leider nur zu wahr. Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen oder Kichererbsen sind wunderbare pflanzliche Eiweißquellen, und sie werden nicht nur von Vegetarier*innen und Veganer*innen geschätzt.

Aber warum sind sie für manche von uns schlecht verträglich? Hülsenfrüchte enthalten eine Menge Ballaststoffe und sind damit eigentlich wertvolle Lebensmittel, die regelmäßig auf den Speiseplan gehören.

Ballaststoffe sind wichtige Nahrung für unsere guten Darmbakterien. Doch leider können sie auch nur von ihnen verdaut werden. Unser Dünndarm, der sonst eine der zentral verantwortlichen Stellen in unserem Körper für die Aufspaltung und Aufnahme von Nahrungsbestandteilen ist, kann diese Stoffe nicht verarbeiten und leitet sie an den Dickdarm weiter.

Hier sitzen Billionen von Bakterien, die dieses Futter sehr schätzen und durch Fermentation verdauen. Übrig bleiben die schwefelig riechenden Gase, die dann ausgeschieden werden. Ist die Bakterienflora im Darm allerdings nicht gut aufgestellt, können die Ballaststoffe der Hülsenfrüchte schlecht verdaut werden, und es kommt nicht nur zu vermehrten Blähungen, sondern auch zu Bauchschmerzen.

Tipp: Waschen Sie Hülsenfrüchte vor dem Kochen gut ab und weichen Sie diese für einige Stunden in Wasser ein. Das Wasser danach unbedingt wegschütten und neues für den eigentlichen Kochvorgang nutzen. Fügen Sie dem Kochwasser 1 Esslöffel Bockshornkleesamen oder Kreuzkümmel hinzu, das verbessert die Verdaulichkeit. Wenn Hülsenfrüchte noch nicht so oft auf Ihrem Speiseplan stehen, beginnen Sie mit kleinen Beilagemengen und steigern Sie langsam nach Verträglichkeit.



An apple a day, keeps the doctor away

Ein Apfel pro Tag hält dir den Arzt vom Leib – man soll es nicht glauben, aber diese Redewendung stammt angeblich aus einer walisischen Zeitschrift und wurde dort 1866 erstmalig genannt. Allerdings hieß der ursprüngliche Wortlaut wohl: „Eat an apple on going to bed and you'll keep the doctor from earning his bread“ (Iss einen Apfel vor dem Zubettgehen, und so wird der Doktor an dir nichts verdienen).

Wahr bleibt, dass Äpfel viele Vitamine und Spurenelemente enthalten und damit auf alle Fälle Bestandteil einer gesunden Ernährung sein sollten. Besonders fein gerieben, werden Pektine freigesetzt, die auch wunderbare Nahrung für unsere guten Darmbakterien sind. Also ruhig mal einen Apfel als Nachtisch oder im Müsli genießen.

Manche Leute bekommen von Äpfeln Bläschen auf der Zunge, hier sollte der Apfel geschält werden beziehungsweise grundsätzlich zu Äpfeln in Bioqualität gegriffen werden. Inzwischen gibt es auch schon eine ganze Reihe von allergikerfreundlichen Äpfeln.

Laut BUND sind die folgenden Apfelsorten besonders für Allergiker geeignet:

- Alkmene
- Renette
- Gravensteiner
- Eifeler Rambur oder Rheinischer Winterrambur

Im Biosupermarkt finden Sie auch öfter Angaben zur Allergiker-Verträglichkeit von Äpfeln in der jeweiligen Obstabteilung.

Tipp: Nicht direkt nach Verzehr eines Apfels die Zähne putzen. Die Säure der Äpfel löst den Zahnschmelz an, und dieser würde mit der Zahnbürste weggeputzt werden. Daher besser eine Stunde nach dem Essen warten.

Sinnvoll? Warmes Bier bei Erkältungen?

Bier wurde früher oft in Klöstern gebraut und war auch Teil der sogenannten Klostermedizin. Hopfen beruhigt und sorgt zusammen mit dem Alkoholgehalt für einen geruhsamen Schlaf. Alkohol wirkt außerdem antibakteriell. Weiterhin sorgen warme beziehungsweise heiße Getränke für eine bessere Durchblutung. Das sorgt für zusätzliche Wärme im Organismus, was die Abwehr von Bakterien und Viren begünstigt.

Es ist allerdings festzuhalten, dass in den Klöstern nicht das Kölsch, Pils oder Altbier von heute gereicht wurde. Es wurden Kräuter mit unterschiedlicher Wirkung zugesetzt, um eine bestimmte Heilwirkung zu erreichen. Das Bier war der Trägerstoff für die eigentliche Verabreichung der Kräuter.

Warmes Bier gehörte früher zu den Hausmitteln, und unsere Groß- und Urgroßmütter kennen es noch. Es ist aber sicher nur bedingt sinnvoll, bei Erkältungen zum aufgewärmten Kölsch zu greifen, und den passionierten Biertrinker schüttelt es auch beim Vorschlag, sein Bier doch einmal warm zu genießen.

Spinat macht mich stark wie Popeye – sicher?

Wir alle kennen den Zeichentrickmatrosen, der stets eine Dose Spinat verspeiste, wenn er sich gegen üble Bösewichte wehren musste oder seine geliebte Olivia aus den Fängen ebensolcher befreien musste. So kam er zu Riesenkräften. Aber stimmt das eigentlich?

Spinat ist ein gesundes Blattgemüse, welches zu einem großen Teil aus Wasser besteht. Sein Ballaststoffanteil ist vergleichsweise gering. Trotzdem machen ihn Inhaltsstoffe wie Betacarotin, Vitamin K, C und B2 zu einem gesunden Gemüse. Der angeblich hohe Eisengehalt wurde inzwischen entlarvt, handelte es sich doch um einen Kommafehler. 100 Gramm Spinat enthalten nicht 35 Gramm, sondern 3,5 Gramm Eisen. Damit schneidet er gegenüber Tomaten oder Möhren aber immer noch sehr gut ab.

Letztendlich muss man sagen, dass die US-amerikanischen Kinder mit den beliebten Popeye-Filmen der frühen 1930er-Jahre in den USA zum vermehrten Spinatgenuss gebracht werden sollten, und das hat geklappt.

Wie entstehen eigentlich „Schmetterlinge im Bauch“?

Angeblich wurde erstmals im Roman „House of Prayer“ der amerikanischen Schriftstellerin Florence Converse von „butterflies in the stomach“ gesprochen, was sich dann aufgrund der hohen Beliebtheit des Romans bis in den alltäglichen

Sprachgebrauch verirrt hat und auch in der deutschen Alltagssprache fester Bestandteil ist.

Letztendlich handelt es sich um biologische Prozesse in unserem Körper. Wir sehen einen geliebten Menschen, und das regt unser vegetatives Nervensystem an. Die Stimulation bewirkt unter anderem Herzklopfen, schweißnasse Hände und dieses Kribbeln im Bauch.

Aber warum im Bauch? Im Bauch sitzt ein großer Teil unseres vegetativen Nervensystems, viele sprechen auch vom Bauchhirn. Dieser Teil unseres Nervensystems reagiert sehr stark auf äußere Einflüsse und agiert vollkommen unabhängig von unserem Willen. Daher bezeichnet man es auch als autonomes Nervensystem. Manche Menschen kennen auch die negativen Auswirkungen, wenn Wut oder Angst zu Durchfall oder Bauchschmerzen führen.

Die Schmetterlinge im Bauch sind allerdings mit positiven Gefühlen verbunden und sorgen für eine Ausschüttung von Endorphinen, einem sogenannten Glückshormon, welches sich im ganzen Körper ausbreitet. Das macht uns nicht nur wuschig im Kopf, sondern auch im Bauch. ■ el





Die Spezialisten für besseres Hören aus der Region für die Region

Das Unternehmen **Köttgen Hörakustik** wurde bereits 1951 in Köln gegründet. Inzwischen blicken die Experten für gutes Hören auf über 70 Jahre Erfahrung zurück und sind aktuell mit 58 Filialen im Rheinland vertreten. Drei der gut vernetzten Standorte befinden sich bei uns im Veedel. Köttgen Hörakustik ist in **Klettenberg** seit 33 Jahren, in **Sülz** seit 11 Jahren und in **Zollstock** seit 30 Jahren, der Ansprechpartner vor Ort, wenn es um besseres Hören und somit mehr Lebensqualität geht.



Filiale Köln-Klettenberg

Die Mitarbeitenden befinden sich auf dem neusten Stand der Technik. Und diese ist in den letzten Jahren rasant vorangeschritten. Es gibt digitale, elegante und fast unsichtbare Hörgeräte, die ein besseres Verstehen und ein ausgezeichnetes Klangerlebnis in vielen Situationen bieten können. Doch die Spezialist*innen wissen, dass ein modernes Hörgerät erst dann zu einer optimalen Hörverbesserung führen kann, wenn die Hörakustiker*innen über ausreichend Erfahrung

wie auch Fachwissen verfügen und sich die Zeit nehmen, mit der Kundschaft eine optimale Hörlösung zu erarbeiten. Deshalb legt Köttgen Hörakustik großen Wert auf eine umfassende, persönliche Betreuung in angenehmer Atmosphäre. Ein kostenloser Hörtest gehört in jeder Filiale genauso zum Service wie die Möglichkeit, „Testhörer*in“ zu werden und die moderne Technik zum Beispiel eines nahezu unsichtbaren Im-Ohr-Hörgerätes kostenlos und unverbindlich im privaten Umfeld zu testen. Vereinbaren Sie dafür einfach einen Termin! Der Ausbildungsbetrieb Köttgen Hörakustik ist ebenfalls auf die Bereiche Gehörschutz und Pädakustik (Kinderversorgung) spezialisiert. Sehr wichtig ist ihm dabei ein enger und fachlicher Austausch mit den behandelnden Hals-Nasen-Ohren-



Filiale Köln-Sülz

Kleine und nahezu unsichtbare Hörgeräte bieten eine völlig neue Hörerfahrung.



koettgen-hoerakusti.de

Foto: © WIDEX

Ärzt*innen und Institutionen. ■

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

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

Ihre ISK Carrée Sülz-Klettenberg e. V.



Wir tun was fürs Veedel!

www.carree-suelz-klettenberg.de



Zeig dein schönstes Lachen!

Endlich Sommer, draußen sein und mit der Sonne um die Wette strahlen! Wer gut gepflegte Zähne hat, genießt jeden Anlass, sein schönstes Lächeln zu zeigen. Dabei stärkt das Wissen um gesund aussehende Zähne das Selbstwertgefühl massiv, und das sieht man! Deshalb ist „Leev ding Laache!“ auch das kölsche Motto beim

Veedelzahnarzt mitten in unserem schönen Süß auf der **Zülpicher Straße 283** direkt an der Haltestelle Lindenburg. Beim Zahnarzt fürs Veedel versteht man natürlich nicht nur Hochdeutsch, schließlich ist man für Jung und Alt im Veedel da!

Zahnarzt **Salomon Bob Jansen** und sein 16-köpfiges Team sind bei den Patient*innen bekannt und beliebt dafür, dass es in dieser Praxis stets fröhlich entspannt zugeht und eventuelle Zahnarztangst sofort verfliegt oder gar nicht erst aufkommt. Jeder Schritt der Behandlung wird gut erklärt. Schmerzen muss hier keiner ertragen, denn nicht nur örtliche Betäubung, sondern im Einzelfall auch Dämmerschlaf, Sedierung oder Vollnarkose, begleitet durch einen Anästhesisten, sind möglich.

Der Schwerpunkt bei den Behandlungen liegt auf Implantologie und ästhetischer Zahnheilkunde, wobei es immer darum geht, ein wirklich natürlich aussehendes Ergebnis zu erzielen. Höchste Präzision und Detailgenauigkeit sind da angesagt, um fehlende Zähne so zu ersetzen, dass man es nicht sieht. Hier kommt unter anderem das Verfahren des digitalen 3-D-Röntgens zum Einsatz, das die optimale Planung der Behandlung ermöglicht, indem es Regionen des Mundes, Kiefers und Gesichts dreidimensional darstellt.

Zahnarzt Salomon Bob Jansen gibt uns den Tipp: „Rechtzeitig vorbeikommen ist das A und O! Je früher behandelt wird, umso geringer ist der Aufwand, um ein tolles, überzeugendes Ergebnis zu erzielen.“ Für ein strahlendes Lächeln ist eine professionelle Zahnreinigung immer ein guter Anfang. Regelmäßig durchgeführt, schafft sie die besten Voraussetzungen für gesunde Zähne, gesundes Zahnfleisch sowie für eine durchgängig perfekte Mundhygiene. Eine Aufhellung von verfärbten Zähnen lässt sich über ein professionelles Bleaching erzielen.

Der Sommer steht vor der Tür, wir sollten ihn strahlend begrüßen! Wer vorher beim Veedelzahnarzt war, ist klar im Vorteil. ■



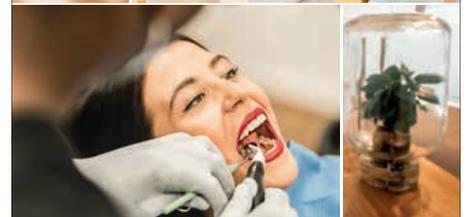
Foto: Veedelzahnarzt

Auch kleine Patientinnen und Patienten fühlen sich beim Veedelzahnarzt wohl.



SALOMON BOB JANSEN

Parodontologie | Implantologie |
Ästhetische Zahnheilkunde |
Behandlung in Narkose | Zahntechnisches
Labor | Digitale Zahntechnik



Leev ding Laache!

Das ist Kölsch für „Liebe dein Lachen!“ und unser Motto beim Veedelzahnarzt. Für dein schönstes Lächeln geben wir alles – bei Privat- und Kassenpatienten. Das herzliche 16-köpfige Team sorgt für entspannte Atmosphäre auch bei ängstlicheren Patienten.



Zülpicher Str. 283,
50937 Köln (Süß)

Montag - Donnerstag, 8.00 - 18.00 Uhr,
Freitag, 8.00 - 14.00 Uhr
und Termine nach Vereinbarung.
Telefon 0221/411 848

www.veedelzahnarzt.de
@/veedelzahnarzt, /veedelzahnartzkoeln

Agentur Leven | www.alh.de

Blut spenden! Jetzt!



**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



**DR.
GROSSE-
DRIELING**

Das Wichtigste ist das persönliche Gespräch

Dr. Dietmar Große-Drieling empfängt uns mit seinem freundlichen Team in einer hellen und freundlichen Frauenarztpraxis in der **Rhöndorfer Straße 86**. „Es gibt kein genaues Alter, in dem Mädchen oder junge Frauen zu uns in die Arztpraxis kommen sollten. Die meisten kommen mit ihren Müttern, wenn sie Schmerzen während ihrer Regel haben oder verhüten möchten. Dann nehmen wir uns Zeit für ein persönliches Gespräch.“



Foto: Kayser

Entscheidungen für das passende Verhütungsmittel sind häufig der erste Anlass für einen Frauenarztbesuch. Und das ist gut, denn die richtige Methode will ausgewählt werden. So ist das Kondom sicher und schützt zugleich vor Geschlechtskrankheiten wie Chlamydien oder einer HIV-Infektion. Das ist wichtig, weil Infektionen auch zu Unfruchtbarkeit führen können. Zudem gibt es inzwischen eine breite Auswahl an hormonellen Verhütungsmitteln und Barrieremethoden, deren Sicherheit und Verträglichkeit immer mit dem Arzt oder der Ärztin

besprochen werden sollten. Gibt es in der Familie Fälle von Thrombose, sollten Hormonpräparate nur nach eingehender Beratung eingesetzt werden.

Manchmal sind jedoch auch Schmerzen der Grund für einen Arztbesuch. Jede sollte wissen, dass Schmerzen während der Regel nicht gewöhnlich sind. Dahinter könnten Erkrankungen stecken, und sie lassen sich gut behandeln. Mädchen ab 16 Jahren können sich bereits selbstständig Verhütungsmittel verschreiben lassen, die die gesetzlichen Kassen bis zum 22. Lebensjahr übernehmen. Sobald sie sexuelle Kontakte haben, sollten Mädchen und Frauen regelmäßig zum Frauenarzt gehen, das heißt mindestens einmal pro Jahr. Doch auch dann werden der Arzt oder die Ärztin nur die Untersuchungen durchführen, denen die Frau auch zustimmt. In jedem Fall ist als Erstes ein ausführliches Gespräch Voraussetzung dafür. Und dafür steht Dr. Dietmar Große-Drieling gern bereit. ■

www.frauenheilkunde-klettenberg.de

Wir wollen, dass Sie
**GLÜCKLICH
HÖREN!** Mit fast
unsichtbaren **Im-Ohr Hörgeräten.**



BERNAFON ZERENA

- Aus der Bernafon-Manufaktur in Berlin
- Unikate mit 100% Passformgarantie
- Verschiedene Größen und Technikstufen wählbar
- Elegant und diskret wieder besser Hören und Verstehen

made in
Berlin



Ihr Spezialist für Im-Ohr-Hörgeräte!

Luxemburger Str. 248, Köln Sülz

Tel.: 0221 - 986 507 05



Hörzentrum Lux

Geballte Frauenpower für glückliches Hören

Ein Hörverlust kommt oft langsam und unmerklich daher; man selbst merkt zunächst gar nicht, dass das Verstehen und Hören schwieriger werden. Und dann steht man plötzlich vor der Frage: Wie ist das eigentlich mit diesen Hörgeräten? Wir haben uns mit den drei Meisterinnen vom **Hörzentrum Lux** in ihrem hellen, freundlichen Fachgeschäft auf der **Luxemburger Straße** zu einem Gespräch verabredet.

Das Powerteam vom Hörzentrum Lux:
Helene Betcher (oben rechts),
Denia Schönges (oben links)
und Tatjana Nebritov (unten)



Frau Betcher, Sie sind nun seit gut zwei Jahren hier in Sülz mit Ihrem Hörakustik-Fachgeschäft. Was erwartet die Kundschaft, wenn sie Sie in Ihrem Fachgeschäft besucht?

Helene Betcher: Besuch ist genau das richtige Stichwort. Wir wollen, dass sich unsere Kund*innen bei uns wohlfühlen. Hören ist ein sehr komplexer Vorgang und hat viel mit Empfinden zu tun. Um eine gute Vorstellung von der individuellen Hörumgebung jeder und jedes Einzelnen zu bekommen, sprechen wir zunächst lange mit ihnen – oft auch über Privates wie Familie, Hobbys und Interessen. Nur so können wir optimal die richtigen Geräte auswählen und einstellen. Dafür muss ein gegenseitiges Vertrauen da sein. Wie ein Besuch bei Freund*innen halt. Aber mit zusätzlichen Hausaufgaben.

Was sind das für Hausaufgaben?

Wir sind auf die Mithilfe unserer Kund*innen angewiesen. Damit die bestmögliche Einstellung gefunden wird, brauchen wir ein gutes Bild vom persönlichen Hörgeschmack. Oft weiß man das am Anfang selbst nicht so genau. Und da kommen die Hausaufgaben ins Spiel. Wir bitten darum, möglichst viele unterschiedliche Hörsituationen zu testen und am besten direkt aufzuschreiben, was gut war und was auch nicht. Nur mit dieser Mitarbeit können wir den einzelnen Geschmack berücksichtigen. Aber hey, das ist doch die perfekte Gelegenheit, sich einladen zu lassen, mal ins Kino oder Theater zu gehen oder bei einem Spaziergang durch die Stadt die Vielfalt der unterschiedlichen Geräusche neu zu erfahren.



Foto: Kayser

Das klingt erst einmal anders, als man es erwartet hätte. Heißt das, dass die Hörgeräte mit nach Hause genommen werden können?

Tatjana Nebritov: Ja sicher, die Ausprobe der gewählten Hörsysteme im Alltag ist wesentlich, um all die positiven Veränderungen überhaupt merken zu können. Dazu braucht es Zeit und die Bereitschaft, sich auf das neue Hören einzulassen.

*Was empfehlen Sie Ihren Kund*innen beim ersten Probetragen?*

Denia Schönges: Zunächst natürlich tragen, tragen, tragen. So oft wie möglich und so lange wie möglich. Am besten morgens rein und abends wieder raus. Nur so kann ein neues Bild der täglichen Hörumgebung im Kopf entstehen.

Und je nach Erfolg wechseln wir auch Hersteller und Technik, um Unterschiede aufzuzeigen. Wir führen alle namhaften Hersteller, deren Produkte sich schon in den Details unterscheiden. Am Ende finden wir gemeinsam das Richtige, damit unsere Kund*innen wirklich auch wieder glücklich hören können! ■



Tu dir was Gutes, mach Theater!

THEATRO – viele Sprachen, viel Theater. Ein Raum für Theater in verschiedenen Sprachen mitten in Sülz und einzigartig in ganz NRW. Hier wird Theater von und mit Menschen aus der ganzen Welt gemacht. Kurse und Projekte gibt es sowohl für Theaterneulinge als auch für erfahrenere Theaterhasen.



Foto: Eva Hevicke



Foto: Hannah Berghus

Ein Blick in die Räume von THEATRO

Kinder- und Jugendprojekte, Kurse für Erwachsene und Fortbildungen für Lehrende, die Theatermethoden in den Unterricht integrieren möchten, sind Kern der Angebote. Die Projekte auf Spanisch erfreuen sich besonders großer Beliebtheit und sind das Herzstück von THEATRO. Zweisprachig aufwachsende Kinder finden Gleichgesinnte und erwachsene Muttersprachler*innen können ihre Energiereserven theaterspielend auffüllen,

für einen Alltag, der nicht in der Muttersprache stattfindet. Inszenierungen für erfahrene Amateurspieler*innen und Intensiv- Workshops auch für Theaterschaffende im Rahmen der Summer School laden ein, tiefer in die Theaterarbeit ein-



Foto: C. Hurtado Aragonés

Eva Hevicke, staatlich anerkannte Theaterpädagogin, Regisseurin und Romanistin B. A., Gründerin und Leitung von THEATRO.



Foto: Hannah Berghus

Performance im urbanen Raum. Als Theater aufgrund der Pandemie mit Publikum nicht möglich war, spielten Kursteilnehmer*innen in Schaufenstern, im urbanen Raum, im Park oder vor der Kamera.

zusteigen, und geben Raum für Gruppenbildung und kreative Prozesse. Es ist eine liebevoll geführte Einrichtung, die unter der Leitung von **Eva Hevicke** den Widrigkeiten der Pandemie trotzt und sich im neu bezogenen und renovierten Raum auf der Zülpicher Straße 218 den aktuellen und neuen Theaterformen und gesellschaftlichem Diskurs widmet. ■

www.theatro-koeln.de

Gemeinsam Vielfalt erleben

Ganz gleich, ob es ein Wandertag im Bergischen Land, der monatliche Stammtischabend oder ein Französisch-Konversationskurs ist: Bei der **Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V.** können Menschen ab 50 vielfältige Angebote, Erlebnisse und Erfahrungen miteinander teilen.

Seit ihrer Gründung in den 1970er-Jahren passt die Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V. (KSG) ihre Angebote immer wieder neu an die Freizeitbedürfnisse der jeweiligen Ü-50-Generation an. Und der Blick in das aktuelle Kurs- und Veranstaltungsprogramm lässt nur einen Rückschluss zu: Nie waren die Interessen von Menschen in ihrer zweiten Lebensphase so vielfältig wie heute!

Auch das Thema digitale Medien spielt in dem Leben älterer Menschen eine immer wichtigere Rolle. Mit PC-Workshops, Smartphonekursen und Zoom-Basisworkshops unterstützt die KSG Senior*innen dabei auch über die Coronazeit hinaus, von digitalen Medien zu profitieren.

Ein neues, quartalsweise stattfindendes Angebot aus dem Bereich Kunst & Kultur ist die kreative Schreibwerkstatt. Besonders schön: Am Ende jedes Kurses gibt es einen öffentlichen literarischen Abend zum Thema „Geschichten, die das

KSG E. V.



Literarischer Abend zum Thema „Geschichten, die das Leben schrieb“

Leben schrieb“, an dem jüngere und ältere Menschen ihre Texte mal als Gedicht, mal als Kurzgeschichte, Prosa oder sogar musikalisch vertont vortragen.

Über viele weitere neue und bewährte Angebote aus den Bereichen Sport & Gymnastik, geistige Fitness, Kunst & Kultur sowie Geselligkeit kann man sich in der Vereinszeitschrift „KSG aktuell“ informieren. Die Zeitschrift gibt es auch online. ■

www.koelner-senioren.de



Fotos: Ilse Patet

Digitale Medien im Alter – gezielt anwenden und Unsicherheiten abbauen

In den Coronajahren haben auch ältere Menschen den Nutzen vom Internet kennen- und Videokonferenzen schätzen gelernt. Dennoch spüren viele Senior*innen noch Unsicherheiten im Umgang mit den digitalen Medien.

Seit bereits zehn Jahren gibt **Pascale Rudolph** von **Strukturieren und Kommunizieren** der Ü-60-Generation, aber auch gern Anfänger*innen unter 60 Jahren privaten Computerunterricht. Darüber hinaus bietet sie in der Vulkaneifel und in Köln VHS-Computergrundlagenkurse an.

Einige Teilnehmer*innen kommen mit Vorerfahrungen in ihre Kurse und sind motiviert, das eigene Wissen zu erweitern. Pascale Rudolph beobachtet aber auch immer wieder, dass ältere Menschen Druck empfinden, sich mit diesen für sie befremdlichen Medien auseinanderzusetzen, zum Beispiel wenn es in der Tagesschau heißt: „Mehr dazu finden Sie unter www.tagesschau.de.“

Die erfahrene Kursleiterin, die dank neugieriger Fragen der Anfänger*innen selbst noch vieles am PC entdeckt hat, weiß, wie sie diese Schwellenängste reduzieren kann: „Zunächst ist es mir wichtig, dass meine Kursteilnehmer*innen realisieren, dass sie nicht sofort alle Funktionen eines Computerprogramms lernen müssen und nicht alles über das Internet regeln müssen, wie zum Beispiel einkaufen, nur weil dies heutzutage theoretisch möglich ist.“

Stattdessen fühlt die Expertin ganz individuell nach, wie viele und welche Lerninhalte für jede*n Einzelne*n sinnvoll, interessant und umsetzbar sein könnten, und hilft mit viel Geduld und guten Tipps den Lernenden, die Angst vor der Technik oder dem „falschen Klick im Internet“ zu verlieren. Übrigens: Zum Kennenlernen ist die erste Stunde immer kostenlos! ■



www.strukturieren-und-kommunizieren.de



Mit dem Fahrrad unterwegs:
Auf zwei Rädern erreicht Pascale Rudolph unkompliziert und umweltfreundlich ihre Kund*innen.

Foto: Nonnenmacher

Hinsundkuntz – Neustart einer Ära

Die stille Post verriet es
Ende März – danach kam
das böse Erwachen.
Viele Nachbar*innen
in Sülz und Klettenberg
mussten miterleben,
wie das beliebte
Nachbarschaftszentrum
Hinsundkuntz abgebaut
wurde.



Was war passiert? Alle Räume und Lagerflächen der Initiative wurden über die komplette Mietdauer hinweg für die Zwecke von Vermieterinnenseite her genehmigt, für die sie auch über Jahre vertragskonform genutzt wurden. Die pünktliche Zahlung aller Verbindlichkeiten war immer erste Prämisse und wurde stets eingehalten. Die Vermieterinnen: Eine aus zwei Damen bestehende Erbengemeinschaft. Nachdem eine der beiden Damen, die das Hinsundkuntz immer als Ansprechpartnerin begleitete, stark erkrankte, übernahm der nicht besonders kunstaffine Part der Erbengemeinschaft immer stärker das Zepter und ließ ohne jede Vorankündigung alle nachbarschaftlichen Angebote per sofort „verbieten“.

Mehrere vonseiten der Hinsundkuntz-Ehrenamtler*innen angebotenen Einlenkungsversuche und kurzfristige Alternativkonzepte scheiterten leider allesamt am Unverständnis und der schieren Sturheit der Dame.

Die logische Konsequenz, um sich nicht immer weiteren Restriktionen unterwerfen zu müssen, war, so die Gründer der Initiative, sofort „die Reißleine zu ziehen“. Schließlich zeichnete sich der Ort immer durch die guten Vibrationen aus. Dies soll auch so bleiben.

Die gute Nachricht: Eine neue Location scheint gefunden, in der man als nun neu gegründeter und gemeinnützig eingetragener Verein ab Anfang August in Köln-Sülz wieder durchstarten will. Bis dahin ist für alle Nachbar*innen der kostenlose Werkzeugverleih im „alten“ Hinterhof des Hinsundkuntz weiterhin zu den regulären Öffnungszeiten besetzt!

Auf der Website www.hinsundkuntz.de sowie in den sozialen Medien wird in Kürze verraten, wo man das „neue“ Hinsundkuntz bald finden wird. Hier ist jedoch nun nachbarschaftliche Hilfe gefragt!

„Die neue Location wird weitaus teurer im Betrieb sein“, so die Aussage der Initiative. „Wir benötigen mindestens 250 Vereinsmitglieder, die durch geringe Mitgliedsbeiträge eine langfristige Existenz des Vereins überhaupt ermöglichen.“ Mitglied kann man natürlich auch über die Website werden. ■

Michael Schmitt



Heizung



Sanitär



Kanalreinigung



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

Erhöhter Nachhilfebedarf – eine Folge von Homeschooling

Für viele Kinder und Jugendliche war die pandemiebedingte Zeit im Homeschooling eine echte Belastungsprobe. Während des andauernden Onlineunterrichts gingen bei einigen Schüler*innen mit der Konzentration auch wichtige Inhalte verloren.

Zurück im Präsenzunterricht, ist es für Kinder und Jugendliche oft schwer, den Anschluss zu finden. „Die Schulen müssen den Stoff wieder aufholen, und das geht vielen Schüler*innen zu schnell. Dazu kommt noch, dass Unterricht ausfällt, weil Lehrer*innen in Quarantäne sind oder Schüler*innen, die sich in Quarantäne befinden, Unterrichtsinhalte verpassen“, berichtet **Franz Symes**. Der Leiter des vom TÜV Rheinland zertifizierten **Studienkreises** in der Emmastraße 25 in Köln-Sülz berichtet weiter, dass der Nachhilfebedarf seither spürbar angestiegen ist.

Egal, aus welchem Grund Schüler*innen Nachhilfe benötigen: Die qualifizierten Nachhilfelehrer*innen vom Studienkreis helfen Kindern und Jugendlichen mit viel Empathie, Engagement und zusätzlichen kostenlosen digitalen Lernprogrammen, den Anschluss wiederzufinden: „Wir organisieren die Nachhilfe einzeln oder in kleinen Gruppen, die maximal aus fünf Schüler*innen bestehen und nach Fächern getrennt sind. Von den 90 Minuten Unterricht sind mindestens drei Viertel der Zeit eine individuelle Betreuung, in der übrigen Zeit wird gemeinsam an den Grundlagen gearbeitet und so auch die mündliche Mitarbeit trainiert.“

STUDIEN-
KREIS



Der Studienkreis ist zudem anerkannter Anbieter des vom Schulministerium NRW geförderten Programmes „Ankommen und Aufholen nach Corona“. Franz Symes erklärt: „Die Schulen dürfen Schüler*innen mit einem besonderen Aufholbedarf Bildungsgutscheine zur Verfügung stellen, welche diese dann bei uns einlösen können.“ ■

www.studienkreis.de



Fotos: Nonnenmacher

■ TIPP

INTENSIVKURSE IN DEN SOMMERFERIEN

Eine gute Möglichkeit, den Studienkreis näher kennenzulernen, sind die in den beiden letzten Wochen der Sommerferien stattfindenden Intensivkurse.



Strukturieren und Kommunizieren
Pascale Rudolph

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

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



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



**Kölner Senioren
 Gemeinschaft**
 FOR SPORT & FREIZEITGESTALTUNG E.V.

Gemeinsam mehr erleben 50+

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

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

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



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.**



DEIN THEATERRAUM IN SÜLZ

**RAUM FÜR
 MEHRSPRACHENTHEATER**

Schauspielkurse
 Theaterprojekte,
 Inszenierungen, Workshops
 & Fortbildungen in
 verschiedenen Sprachen.

Für Kinder & Erwachsene



ZÜLPICHER STRASSE 21B · 50937 KÖLN

THEATRO
 RAUM FÜR MEHRSPRACHENTHEATER

www.theatro-koeln.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

Raus an die frische Luft zum Rekordhalter



Illustrationen: Saskia Gaymann

Seid ihr auf der Suche nach Ideen, was ihr im Sommer machen könnt? Wir haben uns für euch im Umland von Köln umgeschaut, gehen mit euch auf Zeitreise, besuchen Tiere, entdecken, was ihr selbst oder Handwerker*innen herstellen können, und lassen uns dabei eine ordentliche Prise Landluft um die Nase wehen. Also ab ins Museum, das nicht langweilig ist und einen Rekord in Deutschland hält.



Fotos: Wenke Atkins

Freilicht heißt in der Natur



In Kommern im LVR-Freilichtmuseum steht und bewegt sich alles draußen an der freien frischen Luft: Egal, ob Pferd, Esel, Ziege, Gans oder Huhn, hier finden Tierfans ihre Lieblinge. In den Höfen zeigt eine Korbflechterin ihre Kunst, ein Schmied schlägt sein heißes Eisen, und eine Weberin zeigt, wie eure Kleidung entsteht. Über das Gelände gehen zudem eine Bäuerin, eine feine Dame und eine Mausefallenkrämerin und nehmen euch mit auf eine Zeitreise.

Ein Tierpark, auf Höfe verteilt

Pferde, Kühe, Schweine, Gänse, Hühner, Katzen und zwei Esel, das sind nur einige der Tiere, denen ihr hier auf den Höfen, in Ställen und auf den Weiden begegnen könnt. Es gibt sogar besondere Tiere, die ihr nicht in jedem Tierpark findet: das Ardenner Kaltblut-Pferd, die Weiße Deutsche Edelziege, das Glan-Donnersberger Rind und das Deutsche Weideschwein. Diese Sammlung bietet sich geradezu für eine Schnitzeljagd an.



Körbe flechten, weben, schmieden

In einem der Höfe zeigt uns Korbflechterin Andrea Schultz-Wild, dass Körbe auch heute noch nicht von Maschinen geflochten werden, auch wenn Bäuerinnen und Bauern die Weide maschinell ernten. Sie arbeitet schon seit 25 Jahren im Museum und hat in dieser Zeit bestimmt schon Hunderte Körbe geflochten.



Auf Zeitreise gehen

Ihr wolltet schon immer einmal wissen, wie die Menschen vor 150 Jahren gelebt haben, also eure Ururururgroßeltern? Hier in Kommern stehen Fachwerkbauten, die aus Holz und Kuhmist erbaut wurden und dennoch nicht stinken. In den weiß gestrichenen oder Ziegelwänden seht ihr die dunklen Holzstrukturen. Wie ein Fachwerk gebaut wird, könnt ihr bei einer Führung durchs Museum erfahren, aber auch, welche Berufe es in alten Zeiten im Wald gab, wie die Menschen auf dem Markt handelten und in der Landwirtschaft und im Handwerk arbeiteten. Und ihr könnt im kleinen Tante-Emma-Laden selbst so einkaufen gehen, wie es in Sülz noch vor 70 Jahren üblich war.



FRIEDRICHS
— DIE METZGEREI —

Regional.
Fair.
Nachhaltig.
Transparent.

SÜLZBURGSTRASSE 126
50937 KÖLN

FRIEDRICHS-DIEMETZGEREI.DE



Noch mehr Ideen

Und damit euch die Sommerferientage nicht zu langweilig werden, haben wir euch hier noch Anregungen für Ausflüge mit euren Eltern, Verwandten und Freund*innen oder mit der Schule oder der Kita zusammengestellt.

- **Römerleben erleben**
Im Archäologischer Park Xanten
www.apx.lvr.de
- **Bergisches vor 100 Jahren**
Freilichtmuseum Lindlar
www.freilichtmuseum-lindlar.lvr.de
- **Der spannende Beginn der Eisen- und Stahlindustrie**
St. Antony-Hütte in Oberhausen
www.industriemuseum.lvr.de > Museen
> St. Antony-Hütte
- **Die erste Textilfabrik auf dem europäischen Kontinent**
LVR-Industriemuseum Textilfabrik Cromford
www.industriemuseum.lvr.de > Museen
> Textilfabrik Cromford
- **Eine ganz scharfe Sache**
Gesensschmiede Henrichs Solingen
www.industriemuseum.lvr.de > Museen
> Gesensschmiede Hendrichs
- **Selbst Papier schöpfen macht Spaß**
Papiermühle Alte Dombach
www.industriemuseum.lvr.de > Museen
> Papiermühle Alte Dombach

Kommern – der Rekordhalter

Jetzt habt ihr schon so viel über Ausflüge in die Natur, ins Handwerk und in frühere Zeiten gehört und wisst immer noch nicht, was das Besondere am LVR-Freilichtmuseum Kommern ist. Wir wollen es euch verraten: Wenn es ein Guinness-Buch von Deutschland gäbe, wäre es darin verzeichnet, denn das LVR-Freilichtmuseum Kommern ist das größte Freilichtmuseum Deutschlands.

Hier gibt es alle Informationen:
www.kommern.lvr.de

Halle



Selbst machen

Falls ihr lieber selbst etwas machen möchtet: Kein Problem! Hier könnt ihr sticken, häkeln und stricken lernen, die alte deutsche Schrift erlernen und alte Spiele ausprobieren sowie erfahren, welche Küchenkräuter gut fürs Kochen geeignet sind. Schulklassen können sich zum Bau eines Fachwerkhäuses, zum Spinnen, Filzen und zum großen Wäschetag oder zum Backen eines Brots im Steinofen anmelden.



Wenn ihr und eure Eltern helfen möchten, ist hier ein Spendenhinweis:

Vostok SOS. Helps to evacuate people

Inhaber: Libereco

Bank: Ethikbank

IBAN: DE96 8309 4495 0003 3203 32

BIC: GENO DE F1 ETK

Ukraine-Hilfe

Inhaber: Blau-Gelbes Kreuz

Deutsch-Ukrainischer Verein e.V.

Bank: Kreissparkasse Köln

IBAN: DE78 3705 0299 0000 4763 46

BIC: COKS DE33 XX

Unser besonderer Tipp:

Bilderbuchmuseum Troisdorf und die Ukraine

Im Bilderbuchmuseum Troisdorf, nicht weit von Köln entfernt, hat bis Anfang Mai die Ausstellung „Ukraine: Gestern und heute“ stattgefunden. Ihr könnt euch die Illustrationen von ukrainischen Künstler*innen gemeinsam mit euren Eltern weiterhin im Internet anschauen. Der Löwe in Anna Sarviras Plakat „Touristen in Lviv“ schaut euch direkt an. Olgas Shtondas Weizenbild ist ein Symbol für die starke Landwirtschaft der Ukraine. Oleg Gryshenkos „Mamay“, das Bild eines musizierenden Kosaken, hängt gleich gegenüber Yuliia Tvertinas berührender Szene, in der eine junge Frau auf das zerstörte Land blickt. Daneben ist die Illustration eines Kindes auf der Flucht, die mit den Worten ergänzt wird: „Mir wurde gesagt, ich solle alles Wertvolle mitnehmen, aber alle meine wertvollen Erinnerungen scheinen mir jetzt gestoh-



len oder zerstört.“ Die Bilder zeigen, wie die Künstler*innen in ihnen ihre Gefühle ausdrücken. Ein Besuch im Bilderbuchmuseum in Troisdorf lohnt sich in jedem Fall. Es finden wechselnde Ausstellungen anstatt, darunter bestimmt auch zu euren Lieblingsbüchern, und zudem gibt es einen tollen Wasserspielplatz.

www.supportukraine-pic.com

www.troisdorf.de/de > natur-kultur >

bilderbuchmuseum > aktuelle-ausstellungen ■ hmf





Fotos: Nonnenmacher

CASAMAX
THEATER

„Mist, prasselschnuff und schnottelsack!“ Neues Kinderstück „Wut im Bauch“

Mit heilsamen Flüchen lässt das **CASAMAX** im neuen Stück „Wut im Bauch“ mächtig Dampf über die Ärgernisse des Alltags ab. Auf der Bühne trifft Zwerg Grummel Knötterbeck (**Philipp Birkmann**) auf sein zweites Ich: Wutilde Schreck (**Tatiana Feldmann**), die jedem Missgeschick einen Torpedo verleiht und den Unmut des von Natur aus gutmütigen und frohen Waldbewohners zu einem unkontrollierbaren Wüten steigert. Mal ist es der Hammer, der während der Arbeit statt des zu formenden Steins seinen Daumen trifft, mal ist es der morgendliche Wasserkübel, der das Nass anstatt im Gesicht auf dem Boden seiner Höhle verteilt. Immer geht etwas daneben. Eines Tages stehen sich die beiden Figuren im Rausch der Zerstörung gegenüber. Als Team nähern sie sich den Ursachen ihres blinden Jähzorns und erkennen die dahinterstehenden Ängste, etwa Selbstzweifel, die Furcht vor dem Versagen oder den Verlust von Freunden. Behutsam entfacht Regisseurin **Hille Marks** mit ihrem Ensemble jenes Urgefühl, das sich von der Unzufriedenheit des Einzelnen bis hin zum rasenden Feuer einer globalen Krise spannen kann. Dabei wechseln leise Töne der Besonnenheit mit tänzerischen Explosionen im Rot der Scheinwerfer.

Dass man extremen Gemütszuständen nicht hilflos ausgeliefert ist, zeigt das einfühlsam komponierte Werk mittels einfacher Lösungsansätze, etwa durch die Möglichkeit zum Abreagieren beim Sport, den Glückszustände schaffenden Genuss von Lieblingsspeisen, das offene Gespräch mit engen Vertrauten oder heilsamen Schlaf.

Die rund 60-minütige Darbietung ist für Menschen ab vier Jahren empfohlen. ■ **td**



Wutilde Schreck (Tatiana Feldmann) und Grummel Knötterbeck (Philipp Birkmann) sehen die Lösung vor lauter Ärger nicht.

INFO

„Wut im Bauch“
im CASAMAX

Aufführungen:

19. 6. (15.00 Uhr)

20. 6. (10.30 Uhr)

Regie: Hille Marks

Spiel: Philipp Birkmann,
Tatiana Feldmann

Technik: Marco ten Wolde

Musik: Klaus Jacobs

Kartenservice:

Tel. 022 44 76 61

www.casamax-theater.de

BESTENS VERSTEHEN.

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



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

Köttgen
Hörakustik 
...wieder gut hören.

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

OPER / KÖLN

ALLES, WAS DAS OPERN-HERZ BEGEHRT

Sichern Sie sich rechtzeitig Ihre Karten!

IL BARBIERE DI SIVIGLIA

Hector Berlioz

12. Juni bis 02. Juli 2022

DIE ZAUBERFLÖTE

Wolfgang Amadeus Mozart

17. Juni bis 03. Juli 2022

THEATERKASSE 0221.221 28400 | WWW.OPER.KOELN

kölnticket.de
Tickethotline: 0221-2801

 Stadt Köln



Der Soundtrack des Lebens

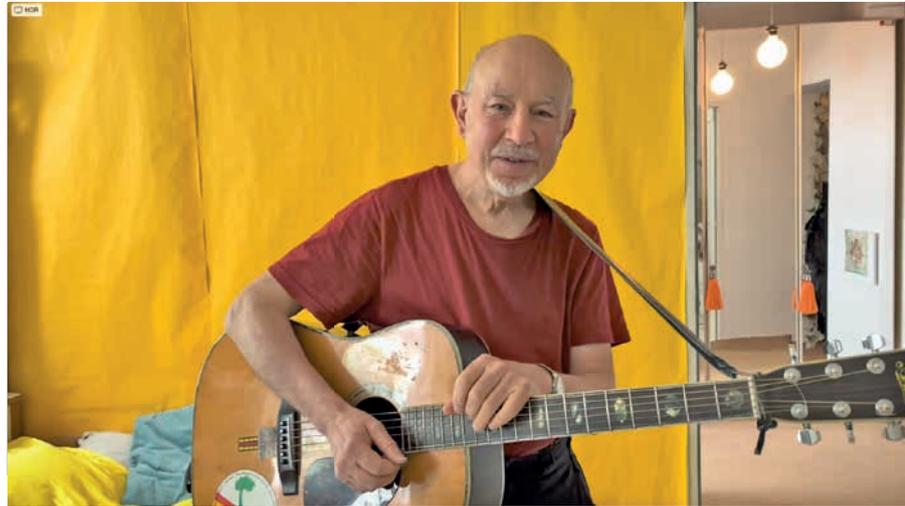
INsülz & klettenberg im Gespräch mit Musiker, Autor und Fotograf Winfried Bode

Das Interview führte Thomas Dahl

Er spielte mit seiner Band The Gang vor tausenden kreischenden Fans in der Kölner Sporthalle, lernte legendäre Rockstars wie The Kinks oder die Pretty Things kennen, komponierte über 1.500 Songs, coverte hunderte Lieder und tourte rastlos durch die Dekaden, doch Winfried Bode blieb stets Einzelgänger. Versprechungen von Ruhm und schnellem Geld widerstand der 73-Jährige ebenso wie populären Trends. INsülz & klettenberg traf den Vollblutmusiker zum entspannten Küchen-Talk in seinem mit Andenken gefüllten Domizil.



Früher hieß es „Winfried wird mal ein Künstler“. Amerikanische und britische Musik wurde zur Droge.



Video: Ein musikalischer Gruß von Winfried Bode

Herr Bode, was ist „Songpower Entertainment“ beziehungsweise „Schwarzweiße Direktmusik“, wie Sie es auf Ihrer Homepage beschreiben?

Das ist ein fiktives Unternehmen, was nur aus mir besteht. Es bezieht sich auf die Kraft von Liedern. Der Popsong als Kunstform ist für mich das komprimierteste und stärkste Ausdrucksmittel. In zwei bis drei Minuten ist alles Wesentliche gesagt. Wenn es ein gutes Stück ist, geht mit dem Lied auch eine Simplizität einher. Man kann es ganz einfach mitsingen oder mitpfeifen, ist aber trotzdem raffiniert. Was hier die Beatles erreicht haben, ist bis heute unübertroffen. „Schwarzweiße Direktmusik“ bezieht sich auf Soul, Rhythm and Blues, aber auch auf Country, Popmusik. Direktmusik deshalb, weil ein sehr direkter Zugang gemeint ist. Ich müsste beispielsweise jetzt nur meine Gitarre auf den Schoß nehmen und könnte sofort anfangen. Es bedarf keiner weiteren größeren technischen Vorbereitungen. Keine dreistündigen Soundchecks mit tausenden von Effekten. Ich stehe da, habe die Gitarre umhängen und fange an.

„Vorbei am Siegertreppchen/Mach ich meinen Weg ...“ heißt es in einem Ihrer Songs. Sind Sie glücklich mit Ihrem Weg, und wohin genau führte er Sie bisher?

Ich bin nicht immer glücklich damit, aber er entspricht mir. Es passt halt zu mir. Ich bin nie in die höheren quantitativen Etagen des Erfolges vorgedrungen, obwohl es da Versuche gab, sowohl von wohlmeinenden Leuten als auch von mir, es hat nie geklappt. Aber ich habe es auch irgendwie selbst verhindert durch meine Wesensart. Ich möchte die Kontrolle über mich behalten und möchte mich nicht den Mechanismen von anderen ausliefern, obwohl ich natürlich immer wollte, dass viele Leute meine Songs hören. Ich bin in vielerlei Hinsicht eher der Langstreckenläufer als der Sprinter.

Was war Ihr erster Song, in den Sie sich verliebten, und welche Langspielplatte hat Ihr Leben verändert?

Mal überlegen. Das muss „It's all over now“ von den Rolling Stones gewesen sein, im Original von Bobby Womack, dann „For your Love“ von den Yardbirds. Das waren die ersten Stücke, die ich spielen konnte. Erstes Album war „Beatles for Sale“, aber auch „Red River Rock“ von Johnny and the Hurricanes, die ich übrigens noch besitze.

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

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

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

**Flying
UniKorn**

In Süß erfinden.
Gebannt am Niederheide.



„Der Tod meiner Lebenspartnerin nach 45 Jahren Beziehung war ein harter Schlag, der sich natürlich auch in mein Songwriting niedergeschlagen hat.“



Sie sind Autodidakt. Wer hat Sie unterstützt?

Meine lieben Verwandten sagten so um 1964 zu mir: „Winfried, wir haben eine Überraschung. Wir haben für dich eine Gitarre gekauft, damit du spielen kannst.“ Die kostete so 60 Mark. Das war eine Höfner-Wandergitarre.

Wie offen sind Sie für musikalische Einflüsse, bzw. welche Sounds werden sich nie in Ihre Songs verirren?

Ich würde nichts ausschließen. Die Fünfziger- und Sechzigerjahre sind meine prägenden Akzente. Aber ich habe immer meine kleinen Schnupperausflüge gemacht. Ich würde Angebote in die experimentelle Musik nicht ablehnen. Ich spiele zum Beispiel sehr gern „Sweet Dreams“ von den Eurythmics und „Nightshift“ von den Commodores. Ich bin recht divers, was Stilstilen betrifft, behalte mir aber vor, ihnen den „Bode-Stempel“ zu verpassen.

*Sie sind in Köln geboren und haben im Laufe der Jahrzehnte viele Künstler*innen sowie Acts aufsteigen und absteigen gesehen. Wie fruchtbar ist die Kölner Musikszene nach Ihrer Meinung?*

Ich beschäftige mich nicht sehr mit den bekannten Kölner Musikern. Meine Anregungen kommen nicht aus der Kölner Szene oder dem Kölner Establishment. Ich bin eher ein Einzelgänger und Außenseiter. Da gibt es wenig musikalische Berührungspunkte.

Sie waren lange Zeit Mitglied in Bands. Was hat Sie zum Solisten getrieben?

Ich spiele halt am liebsten alles selbst, auch wenn ich das eigentlich gar nicht kann (lacht).

An welchem Musikprojekt arbeiten Sie zurzeit?

Mein Hauptprojekt ist zurzeit ein literarisches. Es hat den Titel „Grüße aus meinem Leben“. Dort will ich alles in Wort und Bild, Fotografie ist für mich ebenfalls ein großes Thema, festhalten. Es will gemacht werden. Es handelt sich um Lyrik und Prosa, eigentlich alle Genres. Das Ganze nährt sich als Torso von Kinder- und Jugenderinnerungen. Selbstverständlich sind auch selbstgeschriebene deutsche und englische Songtitel darin enthalten. Ich habe mich dort auch an Lyrik versucht. Die Sachen schreien in mir, geschrieben zu werden. Ich spiele zudem mit dem Gedanken, eventuell gar eine CD zu machen; vielleicht auch eine Doppel-CD mit alten und neuen Sachen.

Wann ist mit einer Veröffentlichung zu rechnen?

Das ist die große Frage. Es ist schon so viel geschrieben. Ich bin im Moment noch dabei, mich zu orientieren, wo ich das veröffentlichen kann. Ideal wäre natürlich ein guter Verlag, der von dem Material überzeugt ist und mich moralisch wie hinsichtlich der Öffentlichkeitsarbeit unterstützt.

Apropos Vermarktung: Ist die Digitalisierung der Musikindustrie ein Fluch oder ein Segen (Stichwort „Spotify“) für Sie als Künstler?

Beides. Meine Überlebens-technik funktioniert überwiegend analog. Ich mache nichts auf Facebook. Außer Mailen oder meine Homepage läuft bei mir nichts Digitales. Ich vermarkte mich nicht im Internet. Ich versuche fast, es zu hintergehen, dass die Leute sich was von mir im Netz anhören. Ich bevorzuge die Direktmusik auf den Konzerten. Auf Spotify war ich mal kurzzeitig, bin aber einfach nicht bemerkt

Every Body In.
SKINY.

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

DIE LAUFMASCHE
Wäsche und Strümpfe

PHOTOGRAPHIE
NONNENMACHER

Menschen
Industrie
Stills
Landschaften

Telefon +49 221 5506409
nonnenmacher-photographie.de



worden. Man nimmt mich eben eher auf meinen Konzerten wahr, unter anderem auf den kleinen Wohnzimmerkonzerten.

Welche Objekte interessieren Sie als Fotograf?

Fast alles, nicht zuletzt Autos aus den Fünfziger- und Sechzigerjahren. Ich habe ein analoges Fotoarchiv mit über 40.000 Bildern. Ich konnte einiges davon 2015 in der Lindenthaler Kunsthalle und im Kirchenatelier in Rondorf ausstellen.

Sie leben schon lange auf der Zülpicher Straße.

Welchen Sound hat Ihr Viertel Sülz?

Sound? Kaum einen. Da muss ich nachdenken. Schwierig. Es ist ein relativ uneinheitliches Viertel. Als wir Mitte der Siebzigerjahre hingezo-gen sind, war es ein sehr ruhiges Viertel. Jetzt ist es sehr lebhaft, wohl auch durch die Studenten. Nein, mir will kein Sound einfallen. Es gibt sicherlich Stadtteile, bei denen das wegen der vielfältigen Bewohnerschaft anders wäre. Sülz ist schwer zu fassen. Irgendwas aus den Charts, was studentisch geprägte junge Menschen gut verknusen können.

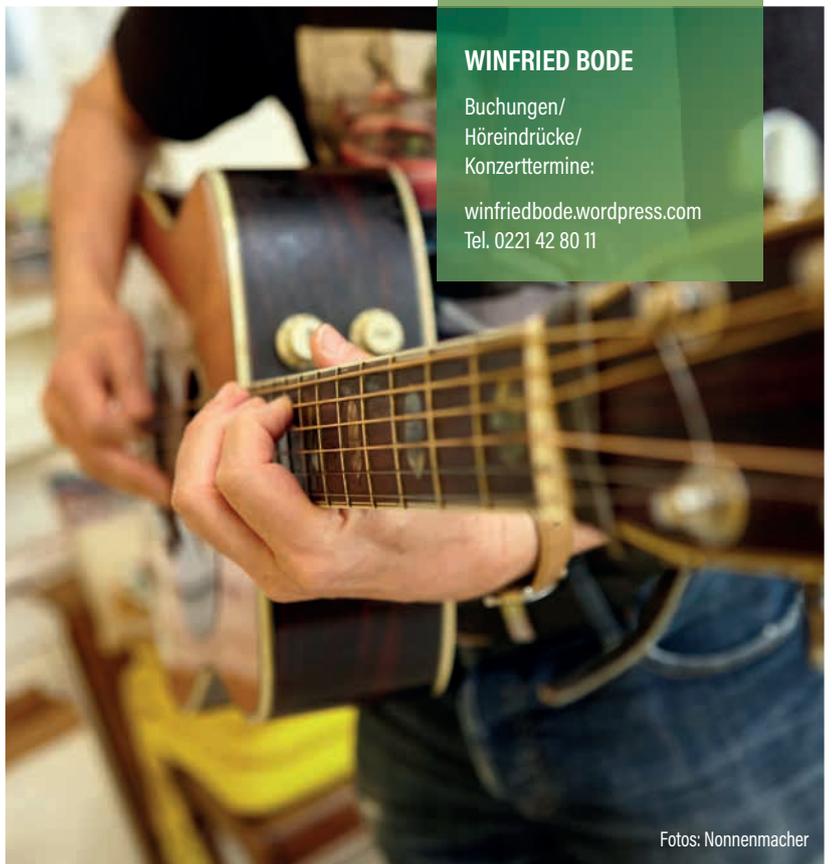
Wir danken Ihnen für das Gespräch, Herr Bode! ■

KONTAKT

WINFRIED BODE

Buchungen/
Höreindrücke/
Konzerttermine:

winfriedbode.wordpress.com
Tel. 0221 42 80 11



Fotos: Nonnenmacher

Eselwandern in der Eifel

Das Wandern ist des Esels Lust!

Ganz begeistert von dem Kinderbuch „Esel Benjamin“, möchte Petra Landsberg bereits als sechsjähriges Mädchen total gern einen Esel haben. Die Eltern halten nichts von der „Esels-Idee“ und legen ihrer Tochter stattdessen nahe, erst einmal reiten zu lernen. So verbringt Petra bis ins Erwachsenenalter hinein viel Zeit auf dem Rücken der Pferde.

Doch eines ist gewiss: Irgendwann kommt die Zeit für Esel!



1994 zieht Petra in Ermangelung an Platz mit ihren Kindern und Pferden von Hennef in die Eifel und arbeitet dort als fest angestellte Fotografin. 16 Jahre später stellt sie sich eine wichtige Frage, die ihr weiteres Leben völlig verändern wird: „Möchte ich das, was ich jetzt tue, bis an das Ende meiner Tage machen?“ Ihre Antwort ist: Nein! Auch wenn sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht ahnen kann, in welche Richtung sich ihr Leben entwickeln wird und welche Rolle sture graue Tiere mit langen Ohren darin spielen werden.

Erst eins, dann zwei, dann drei – ein Esel kommt selten allein!

Die Fotografin nimmt sich eine Auszeit. Sie ersteigert ein altes Forsthaus in dem kleinen rheinland-pfälzischen Eifelort Bongard, macht eine Ausbildung zur Tierheilpraktikerin und erfüllt sich ihren Kindheits Traum: Sie kauft sich einen Esel! Oder besser gesagt, eine Eselstute namens Käthe.

Da Esel aber nicht gern allein leben, ist schnell klar, dass Petra einen weiteren Esel als Weggefährten für Käthe benötigt. Sie fährt gemeinsam mit einer Freundin nach Belgien, um dort Esel Jupp zu holen. Dort angekommen, erklärt Jupps Besitzerin, dass sie den Esel nicht ohne Eselstute Trude abgeben möchte. „Eigentlich wollte ich ja nur zwei, und dann waren es schon drei Esel. Und es kamen durch den einen oder anderen Umstand weitere Esel dazu. Bei sieben Eseln habe ich dann gesagt: Jetzt ist Schluss! Aber ich bin voll inkonsequent, und heute habe ich elf Esel“, lacht Petra.

Eine gute Idee wird in die Tat umgesetzt

Esel sind Lauftiere. Ein wilder Esel läuft am Tag auf der Suche nach Futter und Wasser circa 20 Kilometer. Folglich müssen auch als Haustier gehaltene Esel ausreichend bewegt werden, um ein gesundes und glückliches Leben führen zu können.

Bei zahlreichen Eselwanderungen mit ihren Kindern, Freunden und Bekannten stellt Petra fest, dass nicht nur Esel, sondern auch Menschen viel Freude an gemeinsamen Wandertouren haben. Aus dieser Erkenntnis ergibt sich eine Idee: Wieso nicht Eselwanderungen in der Eifel anbieten?

Im Herbst 2012 ist es dann so weit. Petra überlegt sich zwei schöne Wanderrouten, die sie mit ihren Eseln fleißig erprobt, während eine Freundin an einer Homepage für Eselwanderungen in der Eifel bastelt.





Video von Heinz Schäfer: Eselstute Edda und ihr kleines Eselfohlen Moritz

„Drei Tage vor Weihnachten kam dann noch ein Beitrag über uns in der Aktuellen Stunde. Und danach ging die Post ab!“, erinnert sie sich an ihren gelungenen Start.

Ohne Esselführerschein „läuft“ nichts!

Das Interesse an Eselwanderungen in Bongard ist auch nach inzwischen zehn Jahren ungebrochen. Aber wer mit den Eseln wandern möchte, muss zunächst einen Esselführerschein machen. Das ist nicht nur eine gute Gelegenheit, die Tiere vor der Wanderung etwas näher kennenzulernen, sondern man lernt ganz praktisch, wie Fell und Hufe eines Esels gepflegt werden, was ein Esel gern frisst und wie er richtig geführt wird. Da Esel einen eigenen Kopf haben und statt zu laufen, lieber am Wegesrand stehen bleiben, um sich am köstlichen Gras zu laben, zeigt Petra den Wander*innen immer wieder gern den Trick mit der Möhrenangel. Dabei wird dem Esel beim Laufen eine Möhre vor das Maul gehalten, ohne dass er diese wirklich erreichen kann. Die in Aussicht gestellte Möhre muss natürlich später zur Belohnung verfüttert werden.

Entschleunigen mal anders

Nach dem Esselführerschein beginnt die Wanderung. Zur Wahl steht eine fünf oder zehn Kilometer lange Strecke durch die schöne Eifelandschaft. Dabei gibt es viel zu entdecken. Man stößt zum Beispiel auf die 1874/75 errichtete Heyer-Kapelle bei Borler oder die

natürliche Mineralquelle Bodenbacher Drees.

Petra Landsberg lässt die Gruppen ganz bewusst allein wandern. Denn die Esel verhalten sich in Anwesenheit ihrer Besitzerin recht angepasst, und das ist ja nicht Sinn und Zweck einer Eselwanderung, bei der man so herrlich lernen kann, sich in Geduld zu üben. Und für so manche gestressten Städter*innen hat die Wanderung mit einem eigensinnigen Esel sogar eine entschleunigende Wirkung. Falls der Esel sich aber gar nicht mehr vom Fleck bewegen will, kann man die Expertin natürlich jederzeit anrufen.

Übernachtung im Schäferwagen

Inzwischen bietet Petra ihre Eselwanderungen auch in Kombination mit zwei bis drei Übernachtungen in einem gemütlich eingerichteten Schäferwagen mit Blick auf die Eselwiese an. Da in einem zwölf Quadratmeter großen Wagen nicht mehr als zwei Personen Platz fin-





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

**Kostenloses Probetraining
jederzeit möglich!**

jetzt auch mit Thai-Massage
täglich geöffnet



**Entspannung, Massage,
Meditation, Coaching,
energetische Räucherungen**




Zertifizierte
Peter Hess®-Klangmassage Praxis

aktuelle Termine und
weitere Infos unter
www.klangnatur.de
Mobil 0151 - 5600 1606

Ihre Druckerei

Digitaldruck Buchbinderei
Copyshop

genau hier

individuelle
Beratungen

Poster und
Plakate Satz und
Layout

im Herzen von Sülz

www.hundt-druck.de



den, hat Petra zusätzlich den ehemaligen Stall in eine Familien-Stallwohnung umgebaut.

Aus den zunächst zwei sind inzwischen vier Schäferwagen geworden. Und wer weiß, wenn sich Petras Wagen so zahlreich vermehren wie ihre Esel, hat sie vielleicht bald schon elf Schäferwagen neben dem alten Forsthaus stehen.

Dagegen spricht allerdings, dass Petra noch Pläne hat, die auch ihr die Gelegenheit zu ein wenig Entschleunigung geben: „Während meiner Auszeit hatte ich mir als krönenden Abschluss vorgenommen, mit Eseln über die Alpen zu wandern.“ Daraus ist damals nichts geworden, aber Petra ist fest entschlossen, stattdessen im nächsten Sommer gemeinsam mit ihren Kindern, Eseln und lieben Menschen für ein paar Tage durch die Eifel zu wandern! Und wie die Erfahrung zeigt, schafft es die gebürtige Henneferin über kurz oder lang immer, ihre Träume in die Realität umzusetzen! ■ ap

www.eselwandern-eifel.de

INFO

ESELWANDERN IN DER EIFEL

Von Sülz/Klettenberg bis Bongard in der Vulkaneifel sind es gut 1,5 Stunden Fahrzeit. Im Gepäck haben sollte man gutes Schuhwerk, ein Handy und natürlich ganz viel Tierliebe!

All diejenigen, die noch mehr Zeit auf der Eselsfarm verbringen möchten, können sich in einem der vier Schäferwagen oder in der Stall-Ferienwohnung einquartieren.

Übrigens: Wer auf der Suche nach einem besonderen Geschenk ist, kann bei Petra Landsberg auch Gutscheine erwerben.

Viele weitere Informationen und schöne Bilder von allen elf Eseln gibt es auf:

www.eselwandern-eifel.de

Kontakt:

Eselwandern Eifel
Telefon: 0 26 92 / 9 32 6773
Mobil: 01 51 / 22 50 22 87
E-Mail: info@eselwandern-eifel.de

Probleme mit Alkohol?

Unterstützung bei der
Konsumreduktion durch

Psychotherapeutische Praxis
Dr. Dr. Andreas Bell
Heilpraktiker für Psychotherapie
www.praxis-bell.koeln



PRAXIS³
— SCHICK & DURDU —
PRIVATPRAXISGEMEINSCHAFT



Osteopathie · Physiotherapie · Training

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



Specialty Coffee
Frühstück & Mittag
Kultur & Nachhaltigkeit

Luxemburger/Arnulfstr. | Di-So 10-18

Schon probiert?



UNSER NEUES REGIONALES EIS

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

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



Rewe Richrath Supermärkte Rhöndorfer Straße 19 50939 Köln-Klettenberg Öffnungszeiten: Mo – Sa von 7⁰⁰ – 22⁰⁰ Uhr

MUSSTEN WIR DAS RADLER NEU ERFINDEN? NATÜRLICH.



Cölner Hofbräu Früh · 0221 261 30 · früh-naturradler.de



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

lifestyle INspiziert

Diesen Sommer wird gerubt!

„Barbecue 2022 ohne Rub? Möglich, aber nicht sinnvoll!“, sagt so mancher Fan im Veedel. Wie gut, dass es fantastische Kreationen dieser Gewürzzubereitungen fürs Grillfleisch bei **vomFASS** direkt einsatzfertig zu kaufen gibt. Geschäftsführer **Ingo Haas** gerät direkt ins Schwärmen, als er uns berät.

Sommer im Veedel ist doch eigentlich erst, wenn im eigenen Garten, auf dem Balkon, der Terrasse oder im Park das Essen auf dem Grill brutzelt! Der Trend der Saison sind sogenannte Rubs. Dabei handelt es sich um Gewürzmischungen, mit denen das Grillfleisch am besten einen Tag vorher eingerieben wird, um es mit aromatischen Noten zu verfeinern. Den Rub kann man trocken anwenden oder als Marinade. Dazu wird der Dry Rub mit etwas Flüssigkeit, beispielsweise Öl, Limettensaft oder Worcestersoße, vermischt. Die würzige Paste haftet dann noch besser an Fleisch und Co. Unter den zahlreichen Rubs mit hervorragenden Mischungen sind Virginia Barbecue, Sweet and Spicy und El Gaucho die heimlichen Favoriten von Ingo Haas.

Wer vor dem Barbecue bei vomFASS auf der Dürener Straße 212 reinschaut, kann sicher sein, dass der Sommerabend mit Freund*innen und Familie ein echtes Genussfestival wird. Zum Fleisch und Gemüse sind die Chutneys ein echter Tipp! Wir haben Himbeer-Mango, Birne-Safran und Feige mit Grüner Tomate probiert und waren direkt hin und weg. Auch Ketchup- und Senfsoßen findet man hier in zahlreichen schönen Geschmacksrichtungen. Ingo Haas nennt als Tipp die Whiskey-Barbecue-Sauce mit extralang gelagertem Whiskey.



VOMFASS



Fotos: Hoffmann

Für den Salat lässt sich hier in wunderbar fruchtigen Balsamessigen und angenehm aromatischen Gewürzölen aus der eigenen Manufaktur am Bodensee schmelzen. Natürlich bekommt man bei vomFASS auch herrlich spritzige Sommerweine, tolle Crémants, alkoholfreie Weine, mild-aromatische Gins und wunderbar fruchtige Liköre.

Das Tolle am Konzept dieses charmanten Feinkostgeschäfts ist, dass man jederzeit vorbeikommen und probieren kann, um herauszufinden, was einem am besten schmeckt. Das Team um Ingo Haas berät einen dabei unaufdringlich, kompetent und charmant. Es lohnt sich wirklich, rein-zuschauen! ■

www.vomfass-koeln.de

Bestseller im Sommer 2022:
Leckere Barbecuesoßen von vomFASS dürfen beim Grillen nicht fehlen.

Früh erfindet sein Radler neu

Das Früh NaturRadler geht an den Start

Als Schöpfer des ersten Kölner Radlers hat Früh Kölsch bereits im Jahr 2012 vorgemacht, wie sich traditioneller Genuss und zeitgenössische Trends in einem geschmackvollen Mix unter einen Kronkorken bringen lassen. Heute, genau zehn Jahre später, geht die Brauerei auf diesem Weg konsequent den nächsten Schritt – mit der Einführung des neuen Früh NaturRadlers. Das bisherige Radler wird von dem Neuzugang innerhalb kurzer Zeit vollständig ersetzt.

Nachhaltigkeit, Einfachheit und Natürlichkeit sind Werte, die aktueller sind denn je. Und auch bei der Kreation des neuen Früh NaturRadlers haben sie eine wichtige Rolle gespielt. Das Ergebnis: eine spritzige Rezeptur aus süffig obergärigem Früh Kölsch und naturbelassener Limonade – ganz ohne Konservierungsstoffe und künstliche Aromen. Qualitätsmerkmal des ungefilterten Mischgetränks sind die Schwebstoffe und Bodenablagerungen, die von seiner Authentizität und Naturbelassenheit zeugen. In der umweltfreundlichen grünen Mehrwegflasche mit neu designtem Etikett aus unbeschichtetem Naturpapier bietet Früh sein NaturRadler ab diesem Frühling allen Liebhaber*innen der kölschen Lebensart als einzigartiges Erfrischungserlebnis an.

Die Cölner Hofbräu P. Josef Früh KG ist eine 1904 gegründete mittelständische Privatbrauerei, die heute in fünfter Generation von der Inhaberfamilie persönlich geführt wird. Das Unternehmen beschäftigt 400 Mitarbeiter*innen und betreibt neben der Brauerei im Geschäftsfeld eigengeführte Gastronomie in Köln sein Stammhaus und diverse Veedelobjekte sowie das Eden Hotel Früh am Dom. Die Marke Früh gehört zu den führenden Kölschbrauereien der Domstadt und ist bundesweit als profilierte Sortenspezialität bekannt und geschätzt. Früh ist als bislang einzige Kölschbrauerei mit dem renommierten Siegel „Slow Brewing“ zertifiziert. ■

www.frueh.de



Fotos:früh



Mit Geduld zum Genuss

Fleisch im Smoker zubereitet erfreut sich immer größerer Beliebtheit. In **Richrath's Landmetzgerei**, der Frischfleischabteilung bei **Rewe Richrath** auf der Rhöndorfer Straße, finden Grillfreund*innen die richtigen Fleischwaren dafür. So auch für den Klassiker, das Pulled Pork, für den Abteilungsleiter **Ronny Braun** Schweineschulter oder Schweinenacken mit Knochen empfiehlt.

Das Schweinefleisch von Rewe Richrath stammt von regionalen Höfen und hat durch die Kreuzung mit Duroc-Schweinen eine schöne Marmorierung. „Es ist ideal für das langsame Schmoren im Sommer – Pulled Pork braucht ja ungefähr zwölf Stunden bei 100 bis 130 Grad, bis es fertig gegart ist“, erklärt Metzgermeister Braun.

Eine andere attraktive Variante für den Smoker ist der Beefhammer, eine Rinderhaxe, die ebenfalls langsam bei niedriger Temperatur gegart wird. „Köstlich für alle, die Rindfleisch lieben“, schwärmt Braun, um im gleichen Atemzug darauf hinzuweisen, dass Richrath's Landmetzgerei mit einem Vorlauf von drei bis vier Tagen auch spezi-

elle Fleischstücke für den Smoker besorgen kann, etwa eine Rinderbrust (Brisket) oder Short Rips vom Rind. Er erläutert auch, warum das Smoken so viel Spaß macht: „Es ist ein Vergnügen, die Zubereitung zu zelebrieren, beispielsweise durch verschiedene Aromen bei den Smokerchips in der Räucherkeramik, die dem Fleisch einen besonderen Geschmack verleihen. Es ist einfach eine gesellige Angelegenheit für die Familie oder den Freundeskreis.“ Dazu dann noch die selbst hergestellten BBQ-Saucen von Rewe Richrath, und der Genuss ist perfekt.

Marktleiter **Zvonimir Mlinarevic** weist noch darauf hin, dass der Markt zurzeit komplett umgebaut wird. „Unsere Kund*innen erwar-



Foto: Lars Walbrecht

tet im Juli ein völlig neuer Markt, aber das Vollsortiment bleibt.“ Man darf gespannt sein. ■ www.rewe-richrath.de

WILD & GEFLÜGEL BAUMANN

Für einen „wilden“ Grillabend

Keine 08/15-Produkte sind die Grillspezialitäten, die **Wild und Geflügel Baumann** anbietet. Burger-Pattys aus Lamm- oder Wildschweinfleisch kann man nicht überall kriegen – und schon gar nicht so saftige.

„Sie werden bei mir ausschließlich aus ganzen Keulen hergestellt“, erklärt **Joachim Baumann**. Das Wild kommt von Jägern aus der Eifel und das Lamm von Höfen, auf denen die Tiere für unser Unternehmen artgerecht aufgezogen werden. Mit den richtigen Burger-Buns vom Bäcker, also leckeren Brötchen, so der Experte, kommen die Pat-

tys noch besser zu Geltung. Dann liegen die wilden Hamburger mit Wildfleischpattys voll im Burger-Trend, sind aber trotzdem kein Durchschnittsprodukt. Für alle, die Geflügelfleisch bevorzugen, bietet Wild und Geflügel Baumann auch selbst hergestellte Pattys aus Hähnchenfleisch an. Perfekt für einen „wilden“ Grillabend sind auch die Wildschweinerückensteaks in Thymianmarinade – zart und aromatisch, für Feinschmecker genau das Richtige. Dazu runden die klassischen Wildschwein-Bratwürste, die es aktuell auch in weiteren Geschmacksrichtungen mit Chili, Käse oder Bärlauch gibt, das Angebot ab.

Ein neues Highlight im Grillprogramm ist das Asche-Aged-Steak vom Simmentaler Rind. Es zeichnet sich durch eine

Topmarmorierung aus und wird in fein gewürzter Buchenholzasche gereift. „Der leicht rauchige Geschmack wird mit der Asche transportiert – das Steak ist außen schwarz und innen tiefrot“, beschreibt Joachim Baumann das „Geschmackserlebnis der besonderen Art für alle Gourmets am Grill“. ■

www.gefluegel-baumann.de



Foto: Nonnenmacher

Wild u. Geflügel



seit 1958

G. Baumann

Lassen Sie sich von unserem vielfältigen, frischen Warenangebot, wie z.B. Lammfleisch, Kaninchen, Wild- und Geflügelspezialitäten verführen.

Sie finden uns Di. & Fr. auf dem Wochenmarkt in Sülz (Auerbachplatz) www.wild-und-gefluegel-baumann.de

Zwei Jahre Bio fürs Veedel!



Seit nunmehr zwei Jahren versorgt der **Hofladen im Veedel** uns mit saisonalen Biolebensmitteln aus regionalem Anbau. Dazu finden sich im ausgesuchten Sortiment viele weitere tolle Biospezialitäten aus Köln und Umgebung. Mit seinem liebenswerten Tante-Emma-Charme auf der Höhe der Zeit hat sich die kleine Bio-Oase auf der Zülpicher Straße, Ecke Weyertal in den Herzen der Veedelskund*innen etabliert.

Im Mai 2020 von Jan eröffnet, der aus familiären Gründen nach Berlin zog, übernahmen vor gut einem Jahr die neuen Inhaber **Anna und Nils Maskos**, die nach wie vor von der Idee überzeugt sind: Nicht die Städter*innen fahren zu den Höfen, sondern die Produkte der Biolandwirt*innen aus der Umgebung kommen frisch ins Veedel. Jetzt feiert der Hofladen zweijähriges Jubiläum, und die beiden überraschen uns nicht nur mit baldigem Nachwuchs, sondern auch immer wieder mit neuen Genussideen.



Fotos: Hoffmann

Frische regionale Bioware gibt es bei **Anna und Nils Maskos** im Hofladen im Veedel.

Endlich geht es wieder schön quirlig zu an der Kreuzung Zülpicher Straße/Weyertal. Die zahlreichen Gastronomie- und Togo-Angebote bereichert der Hofladen im Veedel bestens mit seinem nachhaltigen Konzept. Dabei halten Anna und Nils stets die Augen nach potenziellen Neuerungen offen, die im besten Fall Gutes tun oder gute Ideen unterstützen. So umfasst das kleine, aber feine Biowein-Sortiment zwischenzeitlich auch Weine von einem von der Flut betroffenen Ahr-Winzer, der, wie so viele, nach wie vor unsere Unterstützung braucht. Alle gelisteten Winzer liefern wirkliche Topqualität!



Nils empfiehlt für den Sommer unter anderem den besonders leckeren Spätburgunder und den wunderbar vollmundigen Blanc de Noir von der nach strengem Bioland-Standard zertifizierten Maibachfarm. Probierabende mit Verkostung für Interessierte sind in der Planung.

Nicht nur beim Wein macht man sich hier Gedanken: Alle Produkte im Sortiment des Hofladens im Veedel sind liebevoll und mit Bedacht ausgewählt. Mit tollem Brot und einem Käsesortiment, das echt begeistert, kann der Weinabend auf der Terrasse doch starten! Das Obst und Gemüse, das im Hofladen angeboten wird, hat wirklich Geschmack und ist richtig frisch, weil es nach der Ernte nicht erst Hunderte Kilometer fliegen oder fahren muss.

Im Juli kommt der Nachwuchs ins Hofladen-Team und wird schon freudig erwartet. Wir sind gespannt, welche Neuerungen im Sortiment das mit sich bringt. Auf jeden Fall ist der Hofladen im Veedel öfters einen Besuch wert! ■

www.hofladenimveedel.de



Regionales, saisonales Bio-Obst & Gemüse, Brot, Eier, Wurst, Wein, Käse und viele weitere Produkte so direkt wie möglich vom Erzeuger. Das gibt's bei uns!

Unser Angebot soll weiter wachsen und mit ihm die nachhaltige Landwirtschaft in unserer 'Nachbarschaft'.

Wir freuen uns, wenn sie uns dabei unterstützen!



Regional. Saisonal. Bio.

Besuche uns

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



Öffnungszeiten

**Mo., Di., Do., Fr. : 10 - 19 Uhr
Mittwoch: 15 - 19 Uhr
Samstag: 10 - 14 Uhr**

Ein gutes Gefühl: Gesunde Haut und schönes Haar im Sommer

Der Sommer ist eine Jahreszeit, in der sich viele Menschen besonders lebendig fühlen und gut gelaunt sind. Schöne Haare und gesunde Haut tragen dazu bei. Doch werden Haut und Haar im Sommer auf besondere Weise strapaziert. Die Sonne ist intensiv, wir sind viel draußen, gehen schwimmen, liegen in der Sonne, sind mit dem Fahrrad oder zu Fuß unterwegs. Unsere Veedelsexpert*innen geben Tipps, wie wir Haut und Haare im Sommer schützen, pflegen und gut aussehen lassen können.



Foto: stock.adobe.com/drubig-photo

Glänzendes Haar auch in der heißen Jahreszeit



Hendrikje Haardesign empfiehlt für strapaziertes Haar im Sommer einen professionellen Schnitt, damit die trockenen Spitzen nicht mehr zu sehen sind. Außerdem eine Haarpflege mit besonderem Feuchtigkeitsgehalt und Lichtschutzfaktor, damit sie besser vor der Sonne geschützt werden. Die Inhaberin des

Salons, **Hendrikje Jatzek**, erläutert: „Am besten ist es natürlich, die Haare schon vorsorglich vor Sonne und Hitze zu schützen. Zwar kriegen unsere Haare keinen Sonnenbrand, doch im Sommer lohnt es sich, sie speziell zu pflegen, erst recht, wenn sie coloriert, blondiert oder dauergewellt sind. Wir beraten unsere Kund*innen gern im Hinblick auf den geeigneten Haarschnitt und die passende Haarkur.“



Foto: Andreas Dobschlaff

Seit einem Jahr ist Hendrikje Haardesign auf der Berrenrather Straße direkt neben dem „Blumenimperium“ zu finden. Das fröhliche junge Team aus drei Friseurinnen bietet neben Friseurleistungen von modernen Haarschnitten, kreativen Haartechniken wie Strähnchen, Colorationen bis Haarverdichtung oder -verlängerung auch dauerhafte Haarglättung durch Keratin, Make-up und Maniküre an. Denn „Entdecke Deine Schönheit“ ist das Motto der Haarexpertinnen in ihrem ansprechend eingerichteten Salon. ■

www.hendrikjehaardesign.de

Gesunde Füße sind schöne Füße

Sebastian Berges von der **Apotheke am Questerhof** rückt beim Thema „Gesunde Haut und Haare“ mal die Füße in den Mittelpunkt: „Andere Kulturen legen viel mehr Wert auf gesunde Füße als wir hier. Hier kommt erst langsam das Bewusstsein auf, dass gesunde Füße wichtig für den ganzen Körper sind“, plädiert er für mehr Aufmerksamkeit. Er empfiehlt nicht nur regelmäßige Pediküre, sondern auch den Besuch bei Podolog*innen.

Natürlich kann man auch selbst im Sommer die Füße vorsorglich pflegen. Der erfahrene Apotheker verweist auf Cremes und Salben, die verhindern, dass bei neuen Schuhen wie Sandalen oder Sommerschuhen, die man ohne Socken trägt, in der heißen Jahreszeit Hühneraugen, Hornhaut, Schründen oder Druckstellen entstehen. Effektiv sind auch Fußbäder aus der Apotheke, die die Fußhaut schön geschmeidig halten.

Ganz wichtig ist es, auf Fuß- und/oder Nagelpilz zu achten. „Schon beim kleinsten Befall sei ist sofortiges Reagieren notwendig“, so Berges, „wir beraten Sie gern zu effektiven Mitteln.“ Das können Sprays sein, Cremes, aber auch Lacke, die auf die Fußnägel aufgebracht und sogar farbig überstrichen werden können. In der Apotheke gibt es auch Antipilzspray für die Schuhe und Waschmittel, um die Pilzsporen abzutöten.

**APOTHEKE
AM QUESTERHOF**



Foto: Nonnenmacher

Auch Blasenpflaster, die wie eine zweite Haut wirken, oder geeignete Desinfektions- und Verbandmittel, wenn man beispielsweise beim Musikfestival oder auf der Picknickwiese in eine Scherbe tritt, helfen, kleine Schäden an den Füßen schnell zu beheben.

Gepflegte Füße sind gesund und schön, und man schaut sie während der Sommerzeit auch gern an in offenen Schuhen, Sandalen oder Flipflops. ■

www.a-a-q.de

Gesunde Bräune mit neuen Sonnenschutzmitteln aus der Naturkosmetik

Bei **natur schön** hat **Marion Wermeskirch** gute Neuigkeiten für alle Sonnenhungrigen. „Wir möchten die Sonne genießen, sollten die Haut dann aber unbedingt vor schädlichen UV-Strahlen schützen. Dado sens Sens hat eine Creme Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50 herausgebracht“, erzählt sie und hebt hervor: „Egal, ob allergisch, Mallorca-Akne, Couperose, andere Hautprobleme, diese Fluids und Cremes funktionieren bei allen.“ Praktisch ist außerdem der Stick mit SPF 50, der in jede Hand- oder Jackentasche passt und für das schnelle Auftragen unterwegs auf Nase, Ohren, Stirn oder Hände gedacht ist.



Foto: Nonnenmacher

Innovativ ist auch das neue Sonnenfluid von Börlind mit dem „Natural Tan Boost“. Er verlängert laut Herstellerfirma durch einen speziellen Wirkstoffkomplex aus der Frucht des Johanniskrautbaums die Sonnenbräune auf natürliche Art. Marion Wermeskirch erläutert: „Dieser Wirkstoff sorgt für eine Intensivierung der Sonnenbräune, schützt aber mit SPF 30 vor der gefährlichen UV-Strahlung. Es ist aber kein Selbstbräuner.“

Wer lieber mineralische UV-Filter einsetzen will, der ist bei den getönten Sonnencremes CityCC von Mádara gut aufgehoben. In vier verschiedenen Hauttönen mit Lichtschutzfaktor 15 entwickelt, eignen sie sich hervorragend für das Unterwegssein in der Stadt. Auch Cremes mit höheren Lichtschutzfaktoren hat Mádara im Programm. Die SPF 30 und 50 sind leicht getönt und haben dadurch nicht den sonst üblichen weißelnden Effekt der mineralischen UV-Filter. „Dabei sind diese Cremes von Mádara vollwertige Gesichtspflegen, die neben vielen anderen guten Wirkstoffen auch Hyaluronsäuren enthalten“, schließt die Inhaberin von natur schön ihre Empfehlungen für gesunde Sommerbräune ab, die sie allen ans Herz legt, egal, ob beim Stadtbummel, auf dem Fahrrad, beim Wandern oder am Strand. ■

**NATUR-
SCHÖN**

www.naturschoen.com



Foto: Hoffmann

Sommerlich unterwegs in Sülz und Klettenberg



Wer Sommermode sucht, der kann in den kleinen Läden auf den Sülz-Klettenberger Straßen so einiges finden. Auf der Luxemburger Straße gibt es beispielsweise **Shalima** und **DIE LAUFMASCHE**. Der Gottesweg zeigt mit **Perlhund** und **La Luna** sein modisches Gesicht. Auf der Sülzburgstraße strahlen die Schaufenster von **MONX** in sommerlichen Farben, und auch bei **Inci** oder **Sara** lohnt sich ein Blick. Auf der Berrenrather Straße setzen **Alma & Lovis**, **Tausendschön**, **Concept.Hommage**, **Lanius**, **S.A.L.E.**, **Else Fashion**, **Ni:Ki** und **VIVA MODA** modische Akzente. Auch die Zülpicher Straße hält mit **Cava-Cava** und einigen anderen Geschäften Feines bereit. Es lohnt sich also für Sommermodehungrige, durch die Straßen des Veedels zu bummeln, denn auch Goldschmied*innen und Optikergeschäfte bieten Modisches für den Sommer an.



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

VIVA
MODA

Wie Gänseblümchen auf einer grünen Wiese ...

... wirken T-Shirt und Kleid des Labels „Heidekönigin“ – frisch und klar auch in seinen Schnitten. Besondere Muster und Farben finden sich in der aktuellen Kollektion des Modeunternehmens aus der Lüneburger Heide. Das kann ein weißes T-Shirt sein, das über und über mit buntem Konfetti übersät ist und damit kombinierbar zu allen Farben, oder ein orangefarbenes Shirt mit blauem stilisiertem Blumenprint für diejenigen, die es nicht ganz so bunt, aber dennoch farbenfroh mögen.

Elke Flegel, Inhaberin von **VIVA MODA** auf der Berrenrather Straße ist sowohl von den Schnitten als auch von den Materialien angetan: „Die Passform ist für jede Figur geeignet, es gibt gerade Schnitte, aber auch taillierte, und alles ist nach den Kriterien des GOTS-Siegels für biologisch hergestellte Textilien fair in Europa produziert.“ Lässige und bequeme Sommerkleider in A-Form in außer-gewöhnlicher Farbvielfalt lassen Urlaubsstimmung aufkommen.

Das gilt auch für die T-Shirts mit den witzigen Drucken von „Pou Nou“, einem Familienbetrieb von der Baleareninsel Menorca. Ein stilisiertes Fahrrad in Schwarz mit pinkem Sattel, handgedruckt auf knallrotem Grund zum Beispiel. Auch Hoodies aus Baumwolle in Weiß und in verschiedenen Blautönen bis hin zur Farbe Taupe und luftige Leinenblusen in hellen Farben gehören zur aktuellen Sommerkollektion. Für heiße Tage eignen sich die originellen Kleider, die aus verschiedenen Materialien zusammengesetzt sind, etwa Baumwolle und Leinen oder auch mit Strickeinsätzen. VIVA MODA bietet außerdem Taschen und Tücher in sommerlichen Farben an. Machen Sie sich bei einem Bummel doch selbst ein Bild. ■



Foto: Hoffmann

www.viva-moda.de

Bequem-farbenfroh: Sommermode bei VIVA MODA

natur^{schön} Ihr Naturkosmetik-Laden

Kontrollierte Naturkosmetik
und kompetente Beratung

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



Marion Wermeskirch · staatl. anerkannte Kosmetikerin · Luxemburger Straße 273 · Telefon 0221/4 30 72 64
direkt gegenüber der Haltestelle Sülzurgstraße (Linie 18) · www.naturschoen.com

OPTIK
DORN

Brillen | Kontaktlinsen



Optik Dorn

Inh.: Bettina Grueter-Wirth

Sülzburgstr. 76 | 50937 Köln

Telefon 0221 – 41 49 51

Mo.–Fr. 9–18.30 | Sa. 9–14 Uhr

K T R N .

KATRIN SCHÄFER
GOLDSCHMIEDEMEISTERIN

GÖNN ES DIR!

Individuelle
Schmuckstücke,
die einfach
glücklich
machen.



Di.–Fr. 11:00–13:45
15:15–19:00
Samstag 11:30–16:00
Termine nach Vereinbarung
www.ktrn.de

Weyertal 40
50937 Köln-Sülz
T 0221-460 090 13
info@ktrn.de
f @ kathe13580



„Lasst Blumen sprießen ...

... und das in kräftigen Farben!“ Dies ist das Leitmotiv von Goldschmiedemeisterin Tina Theves und ihrer Gesellin Laura Mennigen für die Schmuckmode des Sommers.

Ein Hauptaugenmerk liegt dabei auf Ohrschmuck. Hier lassen die beiden alle Formen von Blumen und Blütenmotiven in knalligen Farben von Pink, Orange, Neongelb, hellem Grün und leuchtendem Rot erstrahlen. Eine Kreation zeigt beispielsweise eine kräftig orangefarbene Pampel, einen Karneol, der aus einem silbernen, grob strukturierten Blütenkelch wächst – ein absoluter Hingucker.

Bei Kundinnen, die es dezenter mögen, kommen andere Ohrhängermodelle bestimmt gut an: etwa ein graziles goldenes Dreierensemble aus zarten Kirschblüten mit gelbem Citrin, orangefarbenem Karneol und pinkem Turmalin als Mittelpunkt oder die einzelne Blüte, die an eine Anemone erinnert und so am Ohr sitzt, dass sie den Be-

trachter mit ihrer frontalen Ansicht verzaubert – jeder einzelne Blütenstempel ist zu sehen.

Natürlich haben die Goldschmiedinnen die Blütenmotive auch auf zarte Ringe und Anhänger in Gold, Silber oder Platin übertragen. Das gilt auch für eine Armspange mit aufgesetzter silberner Rose, aus der ein goldgelber Edelstein leuchtet.

„Wir haben uns von der Vielfalt der Sommerblumen inspirieren lassen“, so Tina Theves, die seit 25 Jahren Goldschmiedemeisterin ist. „Wir wollten mal wieder etwas Verspielteres gestalten, Schmuckstücke, so wie Sommer, Sonne, Blumenwiese.“ Das ist gelungen, wie ein Blick in das Schaufenster auf der Zülpicher Straße zeigt. ■

Telefon: (0221) 28 29 63 15



Fotos: Nonnenmacher

Bei ihren Schmuckstücken spielt Tina Theves gern mit Farben und Formen.

Wellen in bunten Farben ...

... sind ein Statement für den Sommer 2022. Vor sage und schreibe 50 Jahren kamen sie zum ersten Mal auf den Markt, doch sie wirken topmodern. In neuen leuchtenden Farben hat ProDesign Icons seine Brillenfassungen mit der auffälligen Welle zum Jubiläum neu aufgelegt.



Bei **Optik Dorn** auf der Sülzburgstraße kann man die Retroklassiker mit dem einzigartigen Look zwischen künstlerischem Raffinement und Minimalismus ausprobieren. Leichte Aluminiumfassungen mit einer orangefarbenen durchgehenden Welle am unteren Rand der Brillenfassung werden kombiniert mit royalblauen Bügelenden oder auch Kiwigrün mit Pink.

Bettina Grueter-Wirth, Inhaberin von Optik Dorn und Augenoptikermeisterin, ist angeatan von den neuen Modellen: „Die ungewöhnlichen Farbkombinationen lassen auch die Brillenträger*innen munter erscheinen – eine Stimmung, die gut zum Sommer passt.“ Zu diesem Eindruck tragen auch



Fotos: Hoffmann



die auffälligen Zylinderscharniere bei, die ebenfalls farbig prominent gestaltet sind. Ob als Lesebrille oder mit Gleitsichtgläsern – eine solche Brille macht etwas her.

Extravagant sind auch die Sonnenbrillenmodelle desselben Herstellers. Das Modell mit einem grauen wellenförmigen unteren Fassungsrand, einer metallisch schimmernden dunkelroten oberen Abdeckung, die die Augen zusätzlich vor der Sonne schützt, blauen Bügelenden und Zylinderscharnieren ist ein echter Hingucker. Ebenso die Fassung mit der getigerten Farbgestaltung, die von Grün zu Braunbeige verläuft und den Träger*innen eleganten Chic verleiht. Selbstverständlich gibt es bei Optik Dorn auch darüber hinaus eine große Auswahl an Sonnenbrillen – da ist für jede*n eine Brillenfassung zu finden, die das Sommeroutfit komplettiert. ■

www.optik-dorn.de



Apotheke am Questerhof
Ihre Partner für Ihre Gesundheit in Köln



Vielen Dank für Ihre Treue!

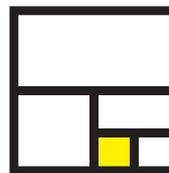
Profitieren Sie von unserer Erfahrung und lassen Sie sich von vielen attraktiven Angeboten überraschen.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Apotheke am Questerhof

Berrenratherstr. 296 · 50937 Köln Sülz · Telefon: 0221- 941 58 33
Fax: 0221- 941 58 34 · email: info@a-a-q.de · webside: www.a-a-q.de
Öffnungszeiten: Montag – Freitag: 08:00 - 19:00 Uhr · Samstag: 09:00 - 14:00 Uhr

Goldschmiede TINA THEVES



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

ENTDECKE DEINE

Schönheit

HENDRIKJE HAARDESIGN



BERRENATHER STR. 173 50937 KÖLN ☎ 0221 6781 2852



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



Fotos: Nonnenmacher



Luftig, leicht und hell ...

... das ist die Devise bei Katrin Schäfer für den Sommer. Sie assoziiert Seifenblasen und helle Farbtöne und hat dafür luftig-leichte Ösenketten hergestellt. Jede Öse wurde handgeschmiedet und ihre Oberflächen unterschiedlich bearbeitet, etwa mit Hammer-schlag oder eismattiert.

Mittelpunkt dieser Kollektion ist eine Kette, deren Ösen aus 925er Sterling-Silber bestehen, in der aber einige wenige Feingold-Ösen Akzente setzen. „Ich habe diese Kette in Ypsilon-Form gearbeitet“, so die Goldschmiedemeisterin, „damit man verschiedene Anhänger kombinieren kann, etwa ein fein gearbeitetes Goldblatt, einen Rutilquarz mit eingeschlossen goldenen Nadeln oder einen großen Rosenquarz.“ Dazu komplettieren Ohrhinge aus zwei goldenen Creolen, an denen zwei klare, wie Wassertropfen anmutende Bergkristalle hängen, das sommerliche Outfit.

Eine andere Halskette verbindet zarte ovale und runde Ösen in einer raffinierten Verknüpfung, sodass sie in der Sonne funkelnde Lichtreflexe aussenden. Als besonderer Clou findet sich in ihrer Mitte eine Goldkugel mit einem kleinen Brillanten. Passend dazu gibt es einen Silberring, in dem sich dieses Element wiederfindet.

Luftig-leichte Schmiedearbeiten, kombiniert mit hellen Farbtönen, zeichnen die Schmuckkreationen von Katrin Schäfer aus.

Sommerlich helle Farben verschiedener Eissorten hatte Katrin Schäfer vor Augen, als sie das verspielte Armband aus runden Ösen mit Süßwasserbarockperlen in Erdbeer-, Pistazien- oder Vanilletönen kreierte. Kleine Anhänger aus verschiedenen Edelsteinen und Perlen, die alle in diesem Farbspektrum bleiben, glitzern bei jeder Bewegung.

Nach dem schlimmen Einbruch in ihre Goldschmiede im Weyertal im Februar 2022 hat Katrin Schäfer ihre Räume neu gestaltet und freut sich auf Kund*innen für ihre zarte Sommerkollektion. ■

www.ktrn.de

FUNK FOOD

ming brill

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

**F A I R
ORGANIC
NACHHALTIG
Slow Fashion von
Größe 34 - 46**

Perlhund

www.perlhund.de
Gottesweg 171



DIY-Tipp für den Sommer

Segelboot-Mobile

DO IT YOURSELF

Der Wind weht, die Wellen rauschen, und weit entfernt erscheinen am Horizont drei kleine Segelboote. Für all diejenigen, die dieses Jahr nicht ans Meer fahren, aber dennoch Lust auf ein wenig maritimes Urlaubsgefühl haben, ist unser DIY-Tipp: Wir basteln ein charmantes Segelboot-Mobile aus Walnusschalen!



Material:

- 1 Handvoll Walnüsse
- Nusssknacker
- scharfes Messer
- 3 Zahnstocher
- Stoffreste (3 verschiedene Farben)
- Schere
- Lineal
- flüssiger Kleber
- Knete (alternativ Modelliermasse oder Bienenwachs)
- weißer Zwirn
- ca. 30 cm langer Ast
- Nadel

Fotos: Pöhner

01 Zwar brauchen wir für das Mobile nur 3 halbe Walnusschalen, doch da es nicht so leicht ist, eine Walnuss zu knacken, ohne sie zu beschädigen, ist es ratsam sich ein paar Ersatznüsse bereitzulegen. Zunächst versuchen wir, die Walnuss mit dem Nusssknacker nur ganz leicht anzuknacken. Sobald die Schale sich an einer Stelle leicht geöffnet hat, trennen wir die beiden Hälften mit dem Messer ganz vorsichtig voneinander und höhlen die Walnusschalen aus.

02 Die Segel werden aus Zahnstochern und Stoffresten gefertigt. Dafür wird aus 3 verschiedenfarbigen Stoffresten jeweils ein gleichschenkliges Dreieck geschnitten. Wir haben uns für eine Seitenlänge von jeweils 6 cm entschieden und diese mit dem Lineal gemessen. Wichtig ist nur, dass das Segel nicht länger als der Zahnstocher ist. Ein Drittel vom Segelmast sollte sichtbar bleiben.

03 Nun können die Stoffdreiecke mit flüssigem Kleber bestrichen, um den Zahnstocher gefaltet und parallel

aufeinandergesetzt zu werden. Beim Trocknen dreht sich der Stoff ein wenig ein, und das Segel sieht so aus, als würde tatsächlich der Wind hineinpusten.

04 Damit das Segel in dem Nussschalenboot Halt findet, drücken wir eine kleine Kugel Knete in das Innere der Schale. Alternativ funktionieren auch Bienenwachs oder selbsttrocknende Modelliermasse. Jetzt werden die Zahnstocher in die Mitte der Knetmasse gesteckt, und fertig sind die drei Segelboote.

05 Im vorletzten Schritt befestigen wir die Boote mit dem Zwirn am Ast. Der Zwirn wird mit einer Nadel durch die Segelspitze gezogen und verknotet. Beim Befestigen am Ast sollte darauf geachtet werden, dass die Boote nicht alle auf derselben Höhe hängen.

06 Nun fehlt nur noch die Aufhängung, und unser Segelboot-Mobile ist fertig!

Tipp: Wenn man einen längeren weißen Zwirn jeweils an den Enden des Astes knotet, erhält man eine großzügige Schlaufe, mit der das Mobile entweder mit einem Haken an die Decke oder an eine Wand gehängt werden kann. ■ **ap**



- 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



Wohnung suchen – Wohnung finden, renovieren, sanieren und schließlich um- und einziehen

Sorgenfrei mit den Dienstleister*innen aus dem Veedel

Ein persönlicher Erfahrungsbericht von Ralf Martens (Herausgeber)



Foto: Hoffmann

Jaap Westermann von Rheingold Immobilien

Gemeinsam mit meinem Ehemann Christian Schenk (rechts): Wir sind dankbar für die reibungslose Unterstützung der einzelnen Gewerke.

Rheingold Immobilien – Wohnung suchen, Wohnung finden

Wer schon einmal eine Wohnung gesucht hat – sei es zum Kauf oder zur Miete –, hat eine Ahnung, wie schwer es sein kann, genau die passende Behausung für sich und seine Lieben zu finden. Sie braucht die passende Größe, die richtige Anzahl der Zimmer, die möglichst großzügig geschnitten sein sollen, mit hohen Decken im Altbau gelegen, am liebsten auf der Beletage – und möglichst noch Tageslichtbad und einen Balkon haben soll; ach ja: Ein Autostellplatz wäre auch wichtig. Und selbstverständlich bezahlbar und in guter Innenstadtlage darf es sein. Wenn man sich dann jedoch

die ersten Wohnungsangebote angesehen hat, wird einem schnell bewusst: Ohne irgendwelche Abstriche zu machen, wird man nie eine Wohnung finden. „Wir helfen dabei, Potenziale zu erkennen, um dadurch so wenig Abstriche wie möglich machen zu müssen“, verspricht **Jaap Westermann** von **Rheingold Immobilien** auf der Luxemburger Straße und hat viele wertvolle Tipps auf Lager, wie sich der Traum von den eigenen vier Wänden realistisch erfüllen lässt. Eine Weisheit bewahrheitet sich bei der Suche auf jeden Fall: Die Wohnung findet den Menschen – nicht der Mensch die Wohnung.

Am Anfang alles raus – danach wird's schön

Als ich das erste Mal die Wohnung betrat, die uns gefunden hatte, war ich mir ziemlich sicher: „Hier muss einfach nur weiß durchgestrichen werden, dann können wir einziehen!“ Doch ich hatte die Rechnung ohne meinen Ehemann und meine Schwiegermutter gemacht. Ihr gemeinsamer Tenor lautete an beinahe jeder Ecke: „Man investiert schließlich nur einmal in eine gemeinsame Wohnung und bereut es später, wenn man es nicht neu gemacht hat.“ So wurde schließlich alles neu gemacht:

Wände, Fußboden, Türen, Rollläden, Stecker und Schalter, Badezimmer – ja sogar ganze Wandteile wurden herausgeschlagen. Das Einzige, was nicht komplett neu gemacht wurde, war die Küche. Aber selbst die wurde einmal vollständig aus-, um- und wieder eingebaut.



Foto: Martens

Ein Netzwerk, auf das man sich verlassen kann

Glücklicherweise gibt es viele Handwerksprofis in unserem Netzwerk, die Hand in Hand und aufeinander abgestimmt sämtliche Arbeiten in nur drei Monaten einwandfrei ausgeführt haben. Angefangen über **Jürgen Miehling**, Inhaber von „**Die Maler**“, der Wände herausgerissen und alte Raufasertapeten abgekratzt hat. Wände und Decken wurden abgeschliffen, verspachtelt und neu gestrichen. Edle Akzente setzten wir in unseren Räumen mit selbst gestalteten Tapeten, die individuell angefertigt und anschließend fachgerecht aufgetragen wurden. Auch die vergilbten Heizkörper wurden neu lackiert und sahen danach wieder aus wie neu. Der ursprüngliche Laminatfußboden wartete mit einer Überraschung auf: Unter ihm verbarg sich ein Fliesenspiegel, der sich durch die gesamte Wohnung zog. Als wahre Multitalente erwiesen sich hierbei die Jungs der **Schreinerei Jürgen Kurth & Söhne**. Bevor sie uns das neue Parkett verlegen konnten, rissen sie den kompletten alten Fußbodenbelag heraus. Zwischendurch fragten wir uns schon, wie aus dieser Schutthalde unser bewohnbares Zuhause werden sollte. „Ich verspreche dir, am Ende wird alles schön!“, beschwichtigte mich dann Jürgen Kurth; und er sollte recht behalten. Nicht nur der helle neue Eichenboden, die ausgetauschten Türzargen und Türen wurden echte Hingucker –



Foto: Martens



Foto: Martens

Schreinermeister Jürgen Kurth

auch die in Holzoptik gestaltete Küchentheke, die auf Hochglanz lackierten Schranktüren der alten Küche mit neuer Arbeitsplatte mit individuellen Einbauten sowie die neuen Rolladencästen ließen keine Wünsche offen.

Wenn man dann schon mal dabei ist, wirklich alles herauszureißen, bietet es sich an, auch die Positionen von Anschlüssen, Steckdosen, Lichtschaltern und Deckenleuchten zu überdenken. Hierbei helfen die Elektriker von **Elektrotechnik Schildgen**. Sie stehen mit Rat und Tat zur Seite, wenn fürs Verlegen von Leitungen Wände, Decken oder sogar Fußböden geschlitzt (die danach vom Maler wieder verspachtelt werden) und neue Anschlüsse verlegt werden müssen. Damit beispielsweise auch Rollläden auf Zuruf geschlossen und geöffnet werden können, ist auch Smart Home kein Fremdwort für die Profis.



Das Team von Elektrotechnik Schildgen im Geschäft auf der Zülpicher Straße

Foto: Kayser

Hatte ich eigentlich schon erwähnt, dass „nebenbei“ auch das Badezimmer komplett herausgerissen wurde? Für dieses Projekt zeichnete die Firma **Helmut Hinz GmbH** mit ihren top geschulten Mitarbeitern rund um **Kundenberater Thomas Hermann** verantwortlich. Von der Planung nach unseren eigenen Vorstellungen über die komplette Installation bis hin zur letzten Fliese wurde uns ein wunderbares Traumbad eingerichtet, bei dem wir uns jeden Morgen fragen: „Ist das wirklich unser Badezimmer?“

Die Gewerke waren so gut aufeinander abgestimmt, dass wir zum geplanten Umzugstermin tatsächlich unsere neue Wohnung beziehen konnten. Für den Umzug beauftragten wir die **Möbelspedition Hövel**.

Dank **Detlef Krause** und seiner hilfsbereiten „starken Jungs“ lief auch hierbei alles einwandfrei.

Nun wohnen wir seit einem halben Jahr in unserer neuen Wohnung, fühlen uns hier sehr wohl und können es immer noch kaum fassen, wie meisterhaft sämtliche Gewerke die Renovierung in der kurzen Zeit über die Bühne gebracht haben. Gerade in der heutigen Zeit ist dies sicher keine Selbstverständlichkeit. Jede einzelne dieser Firmen können wir ausnahmslos und mit bestem Gewissen weiterempfehlen. ■ rm



Foto: Kayser

Auf der Berrenrather Straße findet man Karolin Krause-Hövel und Detlef Krause

INTERNET

DIE INVOLVIERTEN DIENSTLEISTER IM INTERNET

- www.rheingoldimmobilien.de
- www.die-maler-koeln.de
- www.schreinerei-pulheim.de
- www.schildgen.de
- www.hinz-koeln.de
- www.moebelspedition-hoevel.de

Kölner Hausmeisterdienst
... die Marke mit dem Kehr Männchen.

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

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-hoevel.de
www.moebelspedition-hoevel.de

BRUNE
KÜCHEN

Ein echtes Familienunternehmen

Wer kennt in Sülz/Klettenberg das traditionsreiche Küchenfachgeschäft brune küchen eigentlich nicht?



Das Team von Brune Küchen: Birgit Kotthoff, Marion Wiesenhöfer, Sabine Ulrich, Hannah Brune, Pascal Brune-Rütt, Isabella Rütt, Heike Brune, Andreas Rütt und Janine Ulanio (von links)

Über 60 Jahre war der Familienbetrieb in dem Ladenlokal Berrenrather Straße/Ecke Sülzgürtel ansässig. Bereits im letzten Jahr fiel die Entscheidung, die Kompetenz aller Mitarbeiter*innen auf das bereits 2014 eröffnete Studio auf der **Luxemburger Straße 118 in Hürth** zu konzentrieren.

Die moderne und in jeder Hinsicht außergewöhnliche Ausstellung ist genau auf die Wünsche und Vorstellungen der Kund*innen gestaltet und ausgestattet. Mit den Küchenherstellern WARENDORF und EGGERSMANN bietet brune küchen außergewöhnliches Design, Langlebigkeit durch hohe Qualität und eine Alltagstauglichkeit, die ihresgleichen am Markt sucht. Die Elektrogeräte kommen hauptsächlich von Gaggenau, Miele und V-Zug, abgestimmt auf die Vorstellungen und Ansprüche der Kundschaft.

Die absolute Neuigkeit vermeldete das Unternehmen jedoch zu Jahresbeginn – die vierte Generation führt nun das Familienunternehmen. Der Sohn des bisherigen Inhaber-Ehepaares, Heike Brune und Andreas Rütt, hat das Unternehmen zu Jahresbeginn übernommen: **Pascal Brune-Rütt** ist bestens für seine neue Aufgabe gerüstet – nach seiner Ausbildung im elterlichen Betrieb und dem Besuch der Möbel-Fachschule in Köln blickt er nun bereits auf mehr als 14 Jahre Berufserfahrung zurück.

Zum Team aus erfahrenen und bestausgebildeten Küchenfachspezialist*innen zählen auch weitere Familienmitglieder:

seit Anfang 2022 Ehefrau **Isabella Rütt**, zuständig für das Controlling und die Buchhaltung, weiterhin auch Schwester **Hannah Brune** im Verkauf und bei der Sachbearbeitung. Der Cousin **Wolfgang Brune** hat seit mittlerweile 22 Jahren die Montageleitung inne.

Für brune küchen stehen die Zeichen also auf Zukunft. Vereinbaren Sie am besten einen Termin, damit man sich Zeit für Sie und Ihre Küche nehmen kann. ■

www.brune-kuechen.de



Seit dem 1. Januar 2022 hat Pascal Brune-Rütt (links) die Geschäftsführung der brune küchen gmbh in vierter Generation übernommen.



J. Miehlung • Meisterbetrieb

Jürgen Miehlung
Inhaber

Tel. 0221 / 222 75 50
Fax 0221 / 276 27 06
Haygasse 7 • 50676 Köln

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



Elektrotechnik Schildgen GmbH
Zülpicher Strasse 311
50937 Köln

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

euphonia
HIFI HIGH-END HEIMKINO

Service:
Exklusive Beratung
Reparatur-Werkstatt

Hausbesuche
Instandsetzung

Geräte-Einzelstücke
Vinyl



Luxemburger Straße 269
50939 Köln

T : 0221 - 30180300
M : info@euphonia-hifi.de

Geschäftszeiten:
Dienstag - Freitag: 10:00 - 19:00 Uhr
Samstag - 10:00 - 16:00 Uhr



Seit 60 Jahren
Facherfahrung...

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

Parkett
Stab-, Mosaik- und Fertigparkett
Musterböden • Massivdielen

Bodenbeläge
Teppich • PVC • Laminat
Design-Bodenbeläge



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

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



EUPHONIA

Schwarz und bunt – die Scheibe ist rund

Vinyl ist und bleibt beliebt im Veedel

Im Zeitalter der Musik-Streamingdienste wie Spotify, Amazon, Apple und Co. feiert die schwarze (und auch bunte) Vinyl-Scheibe schon seit einigen Jahren ein virtuoses Comeback. Ihr warmer Klang, dazu die großen, oftmals aufwendig gestalteten Cover verbinden das optisch-haptische mit dem akustischen Erleben ihrer und seiner Lieblingsmusik. So veröffentlichen in letzter Zeit immer mehr Stars und Sternchen ihre Alben nicht nur digital, sondern auch wieder vermehrt auf einer klassischen Schallplatte.



Foto: Kayser

Doch egal, von welchem Medium Sie Ihre Lieblingsmusik abspielen möchten, mit einem Plattenspieler, Netzwerkplayer und Co. von **Euphonia** auf der **Luxemburger Straße 269** verbindet sich hochwertige Qualität mit professionellem Service, zu dem sogar die Beratung vor Ort bei Ihnen zu Hause gehört. „Ein guter Klang steht bei uns stets im Vordergrund“, betont **Robin Müller**, der in seinem HiFi-Laden selbstverständlich auch die passenden Lautsprecher und das geeignete Zubehör für den optimalen Sound anbietet. „Durch unsere langjährige Erfahrung finden wir immer das passende Gerät, welches mit den anderen möglicherweise bereits vorhandenen Geräten optimal harmoniert.“

Ab September ist auch wieder der beliebte Vinyl-Treff geplant, zu dem Euphonia jeden ersten Dienstag des Monats herzlich einlädt. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Platten waschen zu lassen und die mitgebrachten Tonträger einmal über besonders hochwertige Plattenspieler sowie passende Elektronik zu genießen. Da die Teilnehmer*innenzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung online über die Internetseite erforderlich. ■

www.euphonia-hifi.de



Video: Infos vom Fachmann Robin Müller zum Thema „Plattenspieler“

INsicht

www.insuelz.com

Sülz & Klettenberg: Termine im Sommer



KUNST
EVENT
GESELLSCHAFT
KULTUR
MUSIK
SENIOREN
SPORT
KIRCHE
THEATER
KINDER

JUN

KULTUR

Kölner Senioren

12. Juni, 15.00 Uhr

Ausstellung mit dem Galeristen Hubert Wichelmann – Kölner Dom, Kölsch, Klauf, Klavier und eine Lesung, kostenfrei

Oper Köln

3. Juni, 19.30–22.30 Uhr

5. Juni, 18.00–21.00 Uhr (letzte Aufführung)

Carmen – Georges Bizet
Staatenhaus Saal 1

12. Juni, 11.00–12.00 Uhr

R(h)inhören!

12./16. Juni, 18.00–21.00 Uhr

20./27. Juni, 19.30–22.30 Uhr

Il Barbiere Di Siviglia –
Gioacchino Rossini
Staatenhaus Saal 2

17./24./28./29. Juni, 19.30–22.40 Uhr

19./26. Juni, 18.00–21.10 Uhr

22. Juni, 11.00–14.10 Uhr

Die Zauberflöte – Wolfgang Amadeus
Mozart – Staatenhaus Saal 1

Raum für Mehrsprachentheater

11./12. Juni 10.00–15.00 Uhr

Theater des Handelns
Performanceworkshop

18./19. Juni, 10.00–15.00 Uhr

Introducing to Acting
Theaterworkshop auf Englisch

20.–24. Juni 9.00–14.00 Uhr

Theaterspielend Deutsch lernen
Summer School

24. Juni, 19.00 Uhr

IMPRO SHOW

Improvisationstheater auf Spanisch

KUNST

Kulturbunt

12./18./26. Juni, 14.30–19.00 Uhr

Kunst und Kultour im Veedel –
ein Mix aus historischen und aktuellen
Entdeckungen

MUSIK

Sülzer Abendmusiken

in St. Nikolaus

12. Juni, 17.00 Uhr

Feierliches Orgelkonzert an der
Mühleisen-Orgel – u. a. mit Marius
M. Horstschäfer an der Orgel

KINDER

CASAMAX Theater

3. Juni, 10.30 Uhr

4. Juni, 16.00 Uhr

6. Juni, 15.00 Uhr

(R)ausgerutscht (ab 5 Jahren)

Eine Freundschaft, eine Katastrophe und
ein kleines Wunder

10./22. Juni, 10.30 Uhr

11. Juni, 16.00 Uhr

Sie kommen! (ab 6 Jahren)

Eine absurde Patrouille gegen die
Invasion der Sorge für wartende und
aufstehende Menschen

12. Juni, 15.00 Uhr

17. Juni, 10.30 Uhr

Frau Meier, die Amsel

(ab 4 Jahren)

Eine Geschichte über Ängste und die
Möglichkeit, über sich hinauszuwachsen

17. Juni, 10.30 Uhr

18. Juni, 16.00 Uhr

Planet der König*innen

(ab 4 Jahren)

Wie viele König*innen verträgt das Land?

19. Juni, 15.00 Uhr

20. Juni, 10.30 Uhr

WUT IM BAUCH (ab 4 Jahren)

Immer wenn Wutilde vor der Tür steht

24. Juni, 10.30 Uhr

25. Juni, 17.00 Uhr

WE ARE ... VR?! (ab 11 Jahren)

Wenn die Realität nicht mehr reicht und
eine neue Realität dein Zuhause wird.

26. Juni, 15.00 Uhr

27. Juni, 10.30 Uhr

Dann eben (nicht) doch! (ab 4 Jahren)

Ein Mutmachstück für Draufgänger
und Zweifler

Oper Köln

2./3./13./14./15./20./21./22./23./24. Juni

(Uhrzeit erfragen)

20. Juni, 11.00–11.30 Uhr, 12.30–13.00 Uhr,

14.30–15.00 Uhr

Marla, die Maifliege – Kinderoper

4./6./7./9./10./11. Juni, 11.30–12.35 Uhr

Pünktchen und Anton – Iván Eröd

Staatenhaus Saal 3

Raum für Mehrsprachentheater

Sommerferienprogramm:

27.–30. Juni, täglich 10.00–15.00 Uhr

Theater auf Spanisch (ab 6 Jahren)

Teatro en español para niños bilingües

VERSCHIEDENES

Internationales Caritas-Zentrum

13./27. Juni, 14.00–15.30 Uhr

Smartphone- und Tablet-Treff
für Senioren

Kölner Senioren

jeden 1. Dienstag im Monat, 18.00–20.00 Uhr

Stammtisch: Offener Treff für das Mitein-

ander in der KSG und dem Veedel. Er

setzt Impulse für Projekte und Vorhaben,

fördert das gegenseitige Kennenlernen.

Die Themen sind so vielfältig wie die

Personen, die teilnehmen.

Rosengartenteam Klettenbergpark

Jeden Mittwoch von 15.00–17.00 Uhr,
Treffpunkt: Grüner Bauwagen (Ecke Nasse-
straße/Siebengebirgsallee). Unkraut rupfen,
verblühte Rosen entfernen usw.
Fleißige Helfer willkommen.

TanzZentrum

jeden Freitag von 21.15–24.00 Uhr

„Freitags-Übungszeit“

jeden Sonntag von 20.30–22.30 Uhr

„Sonntags-Übungszeit“

Hier wird geübt und getanzt – von Tango
und Walzer, über Rumba und Jive ...

Café Lamerdin

4. Juni, 11.00–13.00 Uhr

Repair-Café

Garten-Praxis für Gestalttherapie

24. Juni 16.00 Uhr bis Sonntag 13.00 Uhr

**„Ich werde wie ich bin – Chancen und
Risiken“** – Selbsterfahrungsorientiertes
Intensivtraining in der Gruppe

Die Waldgänger

26. Juni, 10.00 Uhr

Drinkste ene met? Gilt auch bei
Bäumen! Waldführerin Rosi Wagner er-
klärt das Leben der Bäume im Stadtwald.
Infos und Anmeldung unter:
www.diewaldgänger.de

Gartenhof Becker

11./12. Juni, 11.00–18.00 Uhr

Stommeler Olivenfest

Mediterranes Frühsommer-Fest in
wunderbarem Ambiente. Kunst, Kultur
und verschiedenster Künstler sorgen für
zwei unvergessliche Tage.

Echt einzigartig: Holzmöbel vom Fachmann!

Vielfalt live erleben auf dem Stommeler Olivenfest

Wo und wann?

11. und 12. Juni 2022 · 11 bis 18 Uhr

Gartenhof Becker

Rosenhof 1 · 50259 Pulheim-Stommeln

Mit großer Olivenfest-Tombola
Täglich ein Möbel und viele
Accessoires zu gewinnen!

SCHREINEREI
Kurth & Söhne KG

Jürgen Kurth & Söhne KG

☎ 02238 46 1448

www.schreinerei-pulheim.de

Wir setzen individuelle Wünsche für Sie um: Möbel · Küchen · Parkett · Decken · Fassaden ·
Türen · Fenster · Terrassen · Innenausbau · Umbauten · Montagen · Reparaturen · Einbruchschutz

Klangnatur

11./26. Juni, 10.00–16.00 Uhr
Zeit für mich – Kurzurlaub vom Alltag

11./26./29. Juni, 18.00–18.45 Uhr
Klangabend – Entspannen mit den Klängen von Klangschalen

12./14. Juni, 18.00–18.45 Uhr
Gongabend – mit Klängen des Tamtam-Gongs entspannen

21. Juni, 18.00–21.00 Uhr
SommerSonnensWende – ein kleines Ritual

Kölner Senioren

26. Juni, 11.00 Uhr
„Buch des Monats“ mit Anne Kammen. Lesung: Der Brand von Daniela Krien – was tun, wenn die Liebe älter wird? Wenn die Entfernung schwerer wiegt als die Nähe? Spende erwünscht

Plastic2Beans

19. Juni, 10.30–17.30 Uhr
Kalligraphie Intuitiv – Workshop@ImpactCafe, Impact Café Köln

27. Juni, 19.00 Uhr
GREEN CUISINE COLOGNE – Paula & Rosa. Impact Café Köln
Green Cuisine Cologne möchte die grüne Küche feiern und der veganen, vegetarischen und bewusst nachhaltigen Küche im Impact Café by Plastic2Beans eine Bühne geben.

Querwaldein e.V.

11. Juni
Kräutererlebniswerkstatt im Jahreskreis Sommer: Kräuterduft und Hexenküche – Heilkraft aus Wald und Wiese. Nähere Infos unter www.querwaldein.de

27. Juni
Naturforscher*innen in den Sommerferien (für Kinder von 1–11 Jahren)
Nähere Infos unter www.querwaldein.de

TanzZentrum

11. Juni, 19.00–21.00 Uhr
Treffpunkt Tanz-Singles
Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co. mit wechselnden Tanzpartner:innen

12. Juni, 15.30–17.00 Uhr
Schwoof-Café – Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co

Weisshaus Kino

7. Juni, 14.30 Uhr
Glück auf einer Skale von 1 bis 10
Seniorenkino im Weisshaus

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde – Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr
Gottesdienst mit Kinderbetreuung in drei Altersgruppen

Internationale freievangelische Gemeinde Sülz UBF e.V. (Universität Bibelfreundschaft)

Jeden Sonntag 11.00 Uhr
Gottesdienst

Johanneskirche

4. Juni, 15.00 Uhr
5. Juni, 11.00 Uhr
Konfirmationen mit Pfarrerin Bettina Kurbjeweit
12. Juni, 11.00–18.00 Uhr
Johannesfest International für alle im Veedel – rund um die Johanneskirche
19. Juni, 11.00 Uhr
Reisesegegottesdienst Open Air

St. Bruno

12. Juni, 15.00–16.30 Uhr
Kreativworkshop für Alleinerziehende mit Kinderbetreuung
18. Juni, ab Nachmittag
Johannesfeier im Beethovenpark
19. Juni, 11.00–13.00 Uhr
Brunch für Alleinerziehende in der Begegnungsstätte
19. Juni, 11.00–20.00 Uhr
Pfarrfest

Tersteegenhaus

4. Juni, 11.00 Uhr
5. Juni, 10.00 + 13.00 Uhr
Konfirmationen mit Pfarrerin Mareike Maeggi
18. Juni, 15.30 Uhr
Minigottesdienst mit Pfarrerin Mareike Maeggi
19. Juni, 10.00 Uhr
AKZENTE: Konfi-Begrüßung

St. Nikolaus

4. Juni, 18.30 Uhr
„Gottes Wort Raum geben“
Pfungstvigil: das Warten auf den Geist
10. Juni, 18.00 Uhr
Sülzer Modemarkt im Pfarrsaal
11. Juni, 13.30–16.00 Uhr
Bücherreißflohmarkt der KÖB
12. Juni, ca. 11.00 Uhr
Bilderbuchkino in der KÖB (nach dem Gottesdienst)
19. Juni, 10.00–12.00 Uhr
Wegmarke zur Woche des Glaubens „Prozession anders“
24. Juni–1. Juli, 8.00 Uhr
Ferien Zuhause

JUL

KULTUR

Oper Köln

1. Juli, 19.30–22.40 Uhr
3. Juli, 18.00–21.10 Uhr
Die Zauberflöte – Wolfgang Amadeus Mozart
Staatenhaus Saal 1
2. Juli, 19.30–22.30 Uhr
Il Barbiere di Siviglia – Gioacchino Rossini
Staatenhaus Saal 2

Raum für Mehrsprachentheater

4.–8. Juli, 10.00–15.00 & 16.00–21.00 Uhr
Physical Theatre
Theaterwoche auf Spanisch & Deutsch
9. Juli, 19.00 Uhr
IMPRO SHOW – Improvisationstheater auf Spanisch
11.–14. Juli, 16.00–21.00 Uhr
Create a character using the methods of Stanislavski – Schauspielworkshop auf Englisch

KINDER

CASAMAX Theater

Theaterworkshops in den Sommerferien für Kinder und Jugendliche von 8–12 Jahren:

Workshop 1: 4.–8. Juli, täglich 9.00–15.00 Uhr
Gebühr: 195,- € / erm. 175,- €

Workshop 2: 1.–5. August, täglich 9.00–15.00 Uhr
Gebühr: 195,- € / erm. 175,- €

Querwaldein e.V.

4. Juli
Ferienabenteuer im Sommerwald I (für Kinder von 6–12 Jahren, ohne Übernachtung)
4. Juli
Sommerferien Wildniscamp „die Fuchspöten“ (für Kinder von 8–12 Jahren, mit Übernachtung)
Nähere Infos unter www.querwaldein.de

GESUNDHEIT

Praxis für Feldenkrais

Jeden 3. Samstag im Beethovenpark, 10.00–12.30 Uhr
Nordic Walking mit Feldenkrais

Heilpraktikerin Eva Landefeld

22. Juli, 10.00–16.00 Uhr
FuBreflexzonenmassage zum Kennenlernen für Paare – Einführungsveranstaltung
VHS Köln, Studienhaus am Neumarkt

VERSCHIEDENES

Internationales Caritas-Zentrum

11./25. Juli, 14.00–15.30 Uhr
Smartphone- und Tablet-Treff für Senioren

Kölner Senioren

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

TanzZentrum

jeden Freitag von 21.15–24.00 Uhr
„Freitags-Übungszeit“
jeden Sonntag von 20.30–22.30 Uhr
„Sonntags-Übungszeit“
Hier wird geübt und getanzt – von Tango und Walzer, über Rumba und Jive...

Rosengartenteam Klettenbergpark

Jeden Mittwoch von 15.00–17.00 Uhr, Treffpunkt: Grüner Bauwagen (Ecke Nassestraße/Siebenbergisallee). Unkraut rupfen, verblühte Rosen entfernen usw.
Fleißige Helfer willkommen.

Seniorennetzwerk Klettenberg

Montags fortlaufend, 9.45 Uhr im Tersteegenhaus, Emmastr. 6
Gedächtnistraining
Durch das Gedächtnistraining bilden sich im Gehirn neue neuronale Netzwerke aus. Mit gezielten Übungen können Sie Ihr Kurzzeitgedächtnis verbessern. Anmeldung im Seniorennetzwerk

Sülzer Körvje

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

Café Lamerdin

2. Juli, 11.00–13.00 Uhr
Repair-Café

Klangnatur

24. Juli, 10.00–16.00 Uhr
Zeit für mich – der Kurzurlaub vom Alltag
24. Juli 18.00–18.45 Uhr
Gongabend – mit Klängen des Tamtam-Gongs entspannen
28. Juli, 18.00–18.45 Uhr
Klangabend – Entspannen mit den Klängen von Klangschalen



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:

02.06.2022 · 9.00 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno

02.06.2022 · 8.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Nikolaus

07.07.2022 · 8.30 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno am Beethovenpark

25.08.2022 · 9.00 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno

Bitte jeweils bei der
Kitaleitung anmelden!



lifestyle INsicht

Kölner Senioren

5. Juli, 18.00–20.00 Uhr
Stammtisch – offener Treff für das
Miteinander in der KSG und dem Veedel. Er
setzt Impulse für Projekte und Vorhaben,
fördert das gegenseitige Kennenlernen. Die
Themen sind so vielfältig wie die Personen,
die teilnehmen.

Seniorennetzwerk Klettenberg

20. Juli, 9.30 bis ca. 18.30 Uhr
Westfalenpark Dortmund
Anmeldung und weitere Infos unter E-Mail:
michaela.bassiner@ekir.de
www.kirche-klettenberg.de/senioren

TanzZentrum

9. Juli, 19.00–21.00 Uhr
Treffpunkt Tanz-Singles
Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.
mit wechselnden Tanzpartner:innen

10. Juli, 15.30–17.00 Uhr
Schwoof-Café
Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.
in gemütlicher Atmosphäre

11.–17. Juli
Workshop Woche – Lernen Sie verschie-
dene Tänze kennen und vertiefen Sie Ihre
Tanzkenntnisse – Anmeldung über die
Homepage: www.tanzschule-koeln.de

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde -

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

Internationale freievangelische Gemeinde Sülz UBF e.V.

(Universität Bibelfreundschaft)
Jeden Sonntag 11.00 Uhr
Gottesdienst

St. Nikolaus

2. Juli, 18.30 Uhr
„Gottes Wort Raum geben“
Die Weihe des Tempels: König Salomo

10. Juli, ca. 11.00 Uhr (nach dem
Gottesdienst)
Bilderbuchkino in der KÖB

Tersteegenhaus

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

Johanneskirche

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

24. Juli, 11.00 Uhr
Sommer-Open-Air-Gottesdienst

AUG

KULTUR

Raum für Mehrsprachentheater

16. August, 18.00 Uhr
Iniciación al teatro
Einführung in die Theaterarbeit
auf Spanisch

KUNST

Kultourbunt

7./14./28. August, 14.30-19.00 Uhr
Kunst und Kultur im Veedel –
ein Mix aus historischen und aktuellen
Entdeckungen

KINDER

CASAMAX-Theaterworkshops in den Sommerferien

für Kinder und Jugendliche
von 8–12 Jahren:

Workshop 1:

1.–5. August, täglich 9.00–15.00 Uhr, Gebühr: 195,- € /
erm. 175,- €

CASAMAX Theater

26. August, 10.30 Uhr
27. August, 16.00 Uhr
WUT IM BAUCH (ab 4 Jahren)
Immer wenn Wutilde vor der Tür steht

14. August, 15.00 Uhr
15. August, 10.30 Uhr
Wer? Wie? Was? Wo? Wal! Warum?
(ab 3 Jahren) – Kleine Tat mit großen Folgen – eine
Ozeanfabel aus unserer Zeit für Weltverbesserer

20. August, 17.00 Uhr
22./24. August, 10.30 Uhr
Heimat A.T. (ab 10 Jahren)
Ein Solo für heimatverbundene Menschen

28. August, 15.00 Uhr
29. August, 10.30 Uhr
4. September, 15.00 Uhr
**In jedem Ding steckt ein
Schmetterling** (ab 3 Jahren)
Ein clownskes Solostück fast ohne Sprache und
mit viel Phantasie

Raum für Mehrsprachentheater

16. August, 16.30 Uhr
Schnuppertag Theater auf Spanisch
(ab 8 Jahren)
Curso de teatro en español niños bilingües

GESUNDHEIT

Praxis für Feldenkrais

Jeden 3. Samstag im Beethovenpark, 10.00–12.30 Uhr
Nordic Walking mit Feldenkrais

VERSCHIEDENES

Internationales Caritas-Zentrum

8./22. August, 14.00–15.30 Uhr

Smartphone- und Tablet-Treff
für Senioren

Kölner Senioren

jeden 1. Dienstag im Monat, 18.00–20.00 Uhr
(2. August)

Stammtisch

Offener Treff für das Miteinander in der KSG und dem Veedel. Er setzt Impulse für Projekte und Vorhaben, fördert das gegenseitige Kennenlernen. Die Themen sind so vielfältig wie die Personen, die teilnehmen.

Rosengartenteam Klettenbergpark

Jeden Mittwoch von 15.00–17.00 Uhr,
Treffpunkt: Grüner Bauwagen (Ecke Nasse-
straße/Siebengebirgsallee). Unkraut rupfen,
verblühte Rosen entfernen usw.
Fleißige Helfer willkommen.

Sülzer Körvje

jeden Freitag von 13.00–15.00 Uhr

Verteilung von Lebensmitteln im

Teerstegenhaus an Menschen ab 60 aus
Sülz/Klettenberg mit Köln-Pass

TanzZentrum

jeden Freitag von 21.45–24.00 Uhr

„Freitags-Übungszeit“

jeden Sonntag von 20.30–22.30 Uhr

„Sonntags-Übungszeit“

Hier wird geübt und getanzt – von Tango
und Walzer, über Rumba und Jive...

Die Waldgänger

14. August, 10.00 Uhr

Drinkste ene met? Gilt auch bei Bäu-
men. Waldführerin Rosi Wagner erklärt
das Leben der Bäume im Stadtwald.
Infos und Anmeldung unter:
www.diewaldgänger.de

Garten-Praxis für Gestalttherapie

26. August, 16.00 Uhr

bis 28. August, 13.00 Uhr

„Beziehungen leben – Chancen und Risiken“

Selbsterfahrungsorientiertes Intensivtrai-
ning zu allen Formen von Beziehungen
(Paarbeziehungen; Familienbeziehungen;
Freundschaftliche Beziehungen;
Arbeitsbeziehungen)

Klangnatur

12./21. August, 18.00–18.45 Uhr

Gongabend – mit Klängen des
Tamtam-Gongs entspannen

14. August, 10.00–16.00 Uhr

Zeit für mich –
Kurzausflug vom Alltag

14./28. August, 18.00–18.45 Uhr

Klangabend – Entspannen mit den
Klängen von Klangschalen

Kölner Senioren

2. August, 18.00–20.00 Uhr

Stammtisch

Offener Treff für das Miteinander in der
KSG und dem Veedel. Er setzt Impulse
für Projekte und Vorhaben, fördert das
gegenseitige Kennenlernen. Die Themen
sind so vielfältig wie die Personen, die
teilnehmen.

Plastic2Beans

29. August, 19.00 Uhr

GREEN CUISINE COLOGNE – Zarathustra Impact Café Köln

Green Cuisine Cologne möchte die grü-
ne Küche feiern und der veganen, ve-
getarischen und bewusst nachhaltigen
Küche im Impact Café by Plastic2Beans
eine Bühne geben.

Café Lamerdin

6. August, 11.00–13.00 Uhr

Repair-Café

Seniorennetzwerk Klettenberg

5. August, 14.00–18.00 Uhr

Sommerfest im Seniorennetzwerk

Wir feiern den Sommer mit Musik und
internationalen Köstlichkeiten und
genießen das Zusammensein draußen
und drinnen

7. August, 10.00 Uhr

Gottesdienst mit dem Seniorennetz-
werk

TanzZentrum

13. August, 19.00–21.00 Uhr

Treffpunkt Tanz-Singles

Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.
mit wechselnden Tanzpartner:innen

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde – Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr

Gottesdienst mit Kinderbetreuung
in drei Altersgruppen

Internationale freievang. Gemeinde Sülz UBF e.V. (Universität Bibelfreundschaft)

Jeden Sonntag 11.00 Uhr

Gottesdienst

St. Bruno

21. August, 11.00–13.00 Uhr

Brunch für Alleinerziehende

St. Nikolaus

14. August, ca. 11.00 Uhr (nach dem
Gottesdienst)

Bilderbuchkino in der KÖB

28. August, 10.00–20.00 Uhr

Ökumenische PfarrgemeindeKirmes

Tersteegenhaus

Unsere Gottesdienste und Angebote fin-
den Sie immer aktuell auf unserer Website
www.kirche-klettenberg.de

20. August, 15.30 Uhr

Minigottesdienst mit Pfarrerin Mareike
Maeggi

Johanneskirche

Unsere Gottesdienste und Angebote fin-
den Sie immer aktuell auf unserer Website
www.kirche-klettenberg.de

26. August 19.30 Uhr

Abendgespräch zur Sache:

Pandemie – Fehlernährung!

Referent: Georg Krämer, Welthaus
Bielefeld



WOCHENMÄRKTE IN SÜLZ & KLETTENBERG

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

Auerbachplatz

dienstags + freitags
07.00–13.00 Uhr

Hermeskeiler Platz

dienstags + freitags
07.00–13.00 Uhr

Klettenberggürtel

mittwochs + samstags
07.00–13.00 Uhr



ADRESSEN

68elf-studio

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

Atelier Susanne Beucher

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

Begegnungsstätte St. Bruno

Ölbergstraße 70
0221 2 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

Einhardstr. 5
www.kirche-klettenberg.de

CASAMAX Theater

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

COMMUNICATION MEETS ARTS

Blankenheimer Str. 59
0178 2 10 87 05

Die Waldgänger

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

DJK Südwest Köln 1920/27 e. V.

Berrenrather Straße 173
0221 9 41 56 09

Evangelische Freie Gemeinde

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

Evangelische Kirchengemeinde

Tersteegenhaus: Emmastraße 6
Johanneskirche
Nonnenwerthstraße 78
Gemeindebüro: Emmastraße 6
0221 9 44 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

Gartenhof Becker

Rosenhof 1, 50259 Stommeln
0 22 38 24 27
www.gartenhof-becker.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 4185 (Home-Office)
www.beraten-schulen-begleiten.de

Goldschmiede Katrin Schäfer

Weyertal 40
0221 46 00 90 13
www.ktrn.de

hallo in sülz -

Willkommensinitiative Sülz & Klettenberg

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

Hinsundkuntz Mitmach-Atelier

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

Hildegard-von-Bingen-Gymnasium

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

Heliosschule

Mommsenstraße 5
0221 33 77 08 40

Individuelle Stadtführung

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

Interessengemeinschaft

ISK Carrée Sülz- Klettenberg e. V.

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

ICZ - Internationales Caritaszentrum

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

Impact Café

Luxemburger Str. 190

Internationales Zentrum

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

Johanneskantorei Klettenberg

Nonnenwerthstr. 78

Jugend- und Kulturzentrum /JUZI e. V.

Sülzburgstraße 112-118
0221 44 10 60
www.juzisuelz.de

JWK gGmbH-Jugendwerk Köln

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

Katholische Kirchengemeinden

St. Bruno, Klettenberggürtel 71
St. Karl Borromäus, Zülpicher Straße 275
St. Nikolaus, Nikolausplatz 2
Pfarrbüros:
St. Bruno, Klettenberggürtel 71
0221 26 112-10
St. Nikolaus & Karl Borromäus
Nikolausplatz 17
0221 41 41 45
www.kirche-sk.de

Katholische Hochschulgemeinde

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

Klangnatur

Dr. rer. Nat. 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 o. 0152 02 03 32 86

Kultourbunt - Bunte Vielfalt im Veedel

Silke Peiter
www.kultourbunt.com
0221 43 31 23
mobil 0172 166 85 76

Kunstraum 383

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

Lindenthaler Tierpark

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

Malort

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

Naturheilpraxis Eva Landefeld

Bernhardstr. 105
50968 Köln
0221 58 47 91 98
www.naturheilpraxis-landefeld.de

Oper Köln im Staatenhaus

Rheinparkweg 1, 50679 Köln
0221 22 12 84 00

Plastic2Beans GmbH

Impact Café
Luxemburger Str. 190
0156 78 41 21 68
www.plastic2beans.com

Praxis für Feldenkrais

Silvia B. Raabe
Guldenbachstr. 1
0221 5 10 13 92
www.feldenkrais-koeln.de

Querwaldein e. V.

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

Raum für Mehrsprachentheater Köln

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

SBK Sozial-Betriebe-Köln

Städtisches Seniorenzentrum

Blankenheimer Straße 51
0221 9 92 12 10

Seniorennetzwerk Klettenberg

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

TanzZentrum

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

Uniklinik Köln - Blutspendezentrale

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

Volkssternwarte Köln

Nikolausstraße 55
0221 41 54 67
www.volkssternwartekoeln.de

Weisshaus Kino

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

NEU

prostoria jugo outdoor - formschön - leicht - individualisierbar



[living]
wohndesign by terry polmer

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.

Vereinbaren Sie für Ihre ganz persönliche Beratung vorab telefonisch Ihren Termin unter: **0221-23 45 66**

Parkett
Treppenläufer
Teppichboden
Vinyl

DER BODEN MACHT DEN RAUM

TEN EIKELDER
BODENBELÄGE

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

Jetzt
Hausbesuche
möglich!

**GOLD
ANKAUF 4u**

**GOLD
ANKAUF 4u**
SOFORT
BARGELD

GOLDANKAUF & ZAHNGOLDANKAUF

Sofort Bargeldauszahlung!

Wir kaufen seit über 14 Jahren in Köln
Münzen, Altgold, Zahngold, Goldschmuck, Goldmünzen,
Silbermünzen, Silber, Bestecke, Zinn und Platin usw.

**GOLD
ANKAUF 4u**

Zülpicher Straße 284 | 50937 Köln-Sülz
Telefon 02 21 - 27 78 37 72 | Jetzt Hausbesuche möglich!

Zülpicherstraße
284

große Auswahl!
Trauringe,
& Verlobungsringe

TRAURINGE4U
SHOP

Wir übernehmen
Sicherheitsauftrag
über die Grenze
mit der
4u
BARANKAUF VON
GOLD UND SILBER
ZAHNGOLD
& ALTGOLD
www.goldankauf4u.de

www.goldankauf4u.de



RheinEnergie



Wasserwerk
Severin
Bonner Wall /
Ohmstraße

150 Jahre kölsche Offenheit. Für 150 Tage Programm.

Besucht uns in der Südstadt am Wasserwerk
Severin. Unser Jubiläumsprogramm findet ihr
auf: 150jahre.koeln

150 Jahre für Stadt
und Region