

Jetzt mit
NEU!
Erweiterter
Realität*

■ leben

Kommunalwahlen
Sonderteil

■ leute

Interview mit Kabarettist
Lennard Rosar

■ lifestyle

Ausflug zum
Radioteleskop

Kunst und Kultur in Sülz und Klettenberg

INsicht: mit Tipps und Terminen



haushaut

DACH & FASSADE

Objekt Arndtstraße in Köln –
jetzt anfragen und ebenfalls
Referenzkunde werden:
02421 / 96 58 - 57

www.haushaut.com

Nutzen Sie die Gelegenheit

Musterküchen-Angebote mit 16 % Mehrwertsteuer

www.brune-kuechen.de



brune küchen

brune küchen | Köln
Berrenrather Straße 364
50937 Köln

brune küchen | Hürth
Luxemburger Straße 118
50354 Hürth

Fotos Monika Nonnenmacher



37.990 €*
Fenix Front u. APL/MIELE



26.900 €*
Lack hochgl. Front/Granit-APL/MIELE



14.500 €*
Echtholz Front/CORIAN APL/MIELE



39.990 €*
Strukturlack/CORIAN APL/GAGGENAU



38.990 €*
Effektlack-Front/Massivholz APL/MIELE



41.990 €*
Lack hochgl. +matt/Granit-APL/MIELE

* Alle Preise zzgl. Montagekosten

Vereinbaren Sie gerne einen Beratungstermin: (02 21) 46 31 72 oder (0 22 33) 96 8 96 00





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

noch immer ist unser Leben geprägt von Corona. Noch immer heißt es, Rücksicht nehmen auf unsere Mitmenschen – und Vorsicht beziehungsweise besser: Abstand ist weiterhin geboten, beispielsweise beim Einkaufen, beim Treffen mit Freunden und Bekannten in Restaurants, Bars und Cafés oder bei Konzertbesuchen. Wer hätte ahnen können, dass, als wir im vergangenen Jahr das Schwerpunktthema „Kunst & Kultur im Veedel“ für diesen Herbst ausgewählt hatten, es just diese Branche in einer solchen Krise mit am härtesten treffen würde? Erfreulicherweise kehrt aktuell wieder etwas Leben in diesen Bereich zurück, und ich bin froh, die arg gebeutelten kulturellen Einrichtungen, Kinos, Theater und Freischaffenden ein wenig mit unseren Beiträgen unterstützen zu können.

Im September stehen die Kommunalwahlen an. Das ist nicht nur an den vielen Plakaten der unterschiedlichen Parteien zu erkennen, sondern auch an unserem Wahl-Spezial in diesem Magazin. Etwas schade war, dass sich nicht alle angefragten Parteien unseren Fragen stellen mochten. Insgesamt bezogen aber sechs Kandidatinnen und Kandidaten aus den Wahlkreisen Sülz und Klettenberg Stellung zu Themen wie Bildung, Umweltschutz, Wirtschaft und Verkehr. Außerdem freue ich mich sehr, dass sich unsere Oberbürgermeisterin Henriette Reker für ein sehr persönliches Interview mit uns getroffen hat. Dabei gab's sogar einen persönlichen Videogruß von ihr. Also: YONA-App aufs Smartphone laden und gleich ansehen!

Die Herbstausgabe ist ein sehr umfangreiches Heft geworden. Es gibt also viel zu schmökern. Viel Spaß dabei – und passen Sie gut auf sich und andere auf.

Herzlichst, Ihr

Ralf Martens
(Herausgeber)

Auch als
Download
unter
insuelz.com



Im Veedel zu Hause:
Kabarettist Lennard Rosar.
Fotografiert von Sonja Hoffmann.



INsülz & klettenberg Interaktiv

So erwacht das Stadtteilmagazin
dank AR* zum Leben:

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



Jetzt mit
NEU!
Erweiterter
Realität*

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

INhalt



leben

Interessant

Kunst & Kultur im Veedel 05

Inspiziert

Regional einkaufen im Veedel:
Markt auf dem Hermeskeiler Platz 15

INKürze

Neuigkeiten aus dem Veedel 20

INformiert

Beschlossene Sache 26

INvolviert

Spezial: Köln wählt –
Erwartungen und Fakten 31

leute

Interview

OB Henriette Reker:
„Eine Oberbürgermeisterin muss
lernfähig sein.“ 36

Kabarettist Lennard Rosar:
„Geht wieder raus und besucht
unsere Shows!“ 42

INKlein

Bunte Seiten für Pänz:
GemüseAckerdemie 48

lifestyle

INmode

Süß macht schön 52

INspiziert

DIY: Blütenanhänger aus Salzteig 56

INbewegung

Faszien und Fitness 57

Wanderung am Radioteleskop
in Effelsberg 60

INpuncto Gesundheit

Das Wohlbefinden der Frau 62

INterieur

Haus und Wohnen 66

INSicht

Termine für den Herbst 74

INserentenverzeichnis 77

Adressen 78



IMPRESSUM

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

Red. Mitarbeit: Henry Buschle (hb) www.liebedeineWelt.de . Thomas Dahl (td) – freier Journalist und Autor . www.wortall.de . Dorothee Mennicken (dm) . www.klartextkoeln.de . Anika Pöhner (ap)

Hanka Meves-Fricke (hmf) . www.drei-txt.de . Layout: Sabine Brand . typeXpress . Ralf Martens . 2goldfisch

Fotos: Sonja Hoffmann . www.soho-fotografie.de . Monika Nonnenmacher . www.nonnenmacher-photographie.de . Dr. Daniel Opoku . www.opoku.de . 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 8.000 Exemplaren und digital für Smartphone und Tablet. Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit des Inhalts sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernimmt die Redaktion jedoch keinerlei Haftung. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit Genehmigung. Es gelten die Mediadaten 2020. Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos übernehmen wir keine Haftung. Gerichtsstandort: Köln.



Kunst & Kultur

im Veedel



WEISSHAUS
KINO

Abschied & Wiedersehen

Die Coronakrise hat den Fortbestand des seit 1953 in Sülz ansässigen Filmkunsttheaters Weisshaus Kino auf eine harte Probe gestellt. Als eines der ersten Kinos von Köln hat es schon schwere Zeiten hinter sich. Doch der plötzliche Abschied vom Kinopublikum Mitte März 2020 war und ist eine ganz besondere Herausforderung.

Bereits eine Woche vor dem Lockdown spürte das Filmkunsttheater-Team um Geschäftsführer **Christian Schmalz** und Theaterleiter **Moritz Busch**, dass der Kreis immer enger gezogen wird. Ihr Vorgefühl bestätigte sich nur wenig später. Am Samstag, den 14. März, teilte die Stadt Köln auf einer Pressekonferenz mit, dass viele Geschäfte, Gastronomiebetriebe und alle Kinos auf unbestimmte Zeit geschlossen werden müssen. „Wir hatten uns innerlich schon darauf vorbereitet, aber im Nachhinein war es ein Schock, denn es bedeutete nichts anderes als ein Umsatzwegbruch von 100 Prozent!“, erinnert sich der Theaterleiter des **Weisshaus Kinos**, Moritz Busch.

Lockdown

In den darauffolgenden drei Wochen versuchte das Team zunächst, die neue Situation privat und beruflich zu verarbeiten. Zeitgleich mussten Informationen eingeholt werden: Was ist Kurzarbeit, und wem steht sie zu? Was bedeutet das für jeden Einzelnen, und was bedeutet es für den Betrieb? Welche Unterstützung kann in Anspruch

genommen werden? „Am schlimmsten fanden wir, dass wir nicht wussten, wann es weitergeht und wie es irgendwann weitergeht. Es entwickelten sich Ängste: Existiert das Kino noch in den Gedanken der Menschen, oder haben sie sich inzwischen mit dem großen Filmangebot vor dem heimischen Fernseher angefreundet?“, schaut Moritz Busch auf die Zeit im Lockdown zurück.

Schnell wurde klar, dass das Weissshaus Kino die Zeit im Lockdown ohne finanzielle Beihilfen von Land und Bund nicht überstehen wird. Aber vor allem wurde das Kino selbst aktiv, um nicht zu sagen: kreativ! „Mir kam die Idee mit dem ‚Popcorn to Go‘. Es war uns ein Anliegen, im Gedächtnis der Leute zu bleiben und auch etwas für die Menschen zu tun. Bereits am ersten Samstag war die Warteschlange vor dem Kino so lang, dass unsere Popcornmaschine kaum noch nachkam“, erzählt der Theaterleiter. Spätestens in diesem Moment spürten alle: „Unser Veedel hat das Weissshaus Kino nicht vergessen!“

Auch durch Gutscheinkäufe und mit der Unterstützung von Solidaritäts-„Vorstellungen“ unter dem Hashtag **#HilfdeinemKino** zeigten sich die Menschen im Viertel solidarisch – wofür das Kinoteam mehr als dankbar war und ist!

Wiedersehen nach 88 Tagen

Am 11. Juni 2020 folgte das Wiedersehen mit dem Kinopublikum. Doch obwohl das Filmkunsttheater unter strengen Hygieneauflagen wiedereröffnen durfte, zögerten Theaterleiter und Geschäftsführer zunächst. „Wir hatten Bedenken. Im Sommer ist eh eine schwierige Zeit für die Branche, weil die Menschen lieber raus als ins Kino gehen. Und zudem sind die gesamten Filmstarts wegen Corona verschoben worden. Doch dann entschieden wir uns für eine Wiedereröffnung. Für unser Publikum und auch, um den Betrieb unter neuen Maßgaben testen zu können“, berichtet Moritz Busch. Unter zehn Filmen durften die Menschen im Internet abstimmen, was bei der Wiedereröffnung des Weissshaus Kinos gezeigt wird. Am ersten Tag kamen circa 68 Gäste. Diese waren zunächst etwas unsicher, und die Mitarbeiter bemühten sich, alle Sicherheitsmaßnahmen wie Desinfizieren der Hände und Einhaltung eines Mindestabstands zwischen den Sitzplätzen so gut wie möglich zu erläutern. „Alle haben sich an die Regeln gehalten. Sowohl während der Wiedereröffnungsphase als auch danach. Die Besucher haben sich einfach nur gefreut, dass es uns und unser Kino noch gibt!“

Am 28. Juni fand dann die erste Kinopremiere unter Coronabedingungen statt. Der Regisseur Christian Petzold präsentierte seinen Film „Undine“. Allerdings mit einer Reihe Abstand zwischen Bühne und Publikum. In einem Saal, der normalerweise bei einer Premiere voll besetzt ist, es aber schon allein wegen den Coronaauflagen nicht sein konnte.

Hat das Weissshaus Kino eine Zukunft?

Was vielen Menschen nicht bewusst ist: Die schwierigste Zeit begann erst nach dem Lockdown und hält bis heute an! Denn bei vollen Betriebskosten können die Kinos nicht so viele Kinogäste empfangen wie normalerweise. Erschwerend kommt hinzu, dass die Wiedereröffnung in die Sommermonate fiel. Und gerade in die-



Moritz Busch,
Theaterleiter
des Weissshaus-
kinos

Fotos: Nonnenmacher

sem Sommer waren alle Menschen erfreut, sich im Freien aufhalten zu können. Ob das Weissshaus Kino überleben kann, hängt stark von den Besucherzahlen im Herbst und Winter 2020 ab! „Die Menschen in Sülz und Klettenberg können uns helfen, indem sie hier im Veedel ins Kino gehen, gern in Verbindung mit einem Besuch eines ansässigen Cafés oder Restaurants. Und wenn jemand keine Karten mehr bekommt, da der Saal durch die Abstandsregeln nicht voll ausgelastet sein darf, wären wir erfreut, wenn er deshalb nicht in ein auswärtiges Kino geht, sondern es an einem anderen Tag erneut im Weissshaus Kino versucht oder die Tickets online bucht“, wünschen sich Christian Schmalz und Moritz Busch.

Kino nach Corona

In schwierigen Zeiten schreiten Entwicklungen manchmal schneller voran als sonst. Ein Beispiel ist die Etablierung von Homeoffice. Aber auch Veränderungen der Kinobranche, besonders in puncto Digitalisierung, sind durch die Pandemie vorangetrieben worden. Immer mehr Kunden zahlen mit Karte oder buchen ihre Kinokarten online. Doch der Leiter des Filmtheaters auf der Luxemburger Straße weiß: „Auch wenn die Entwicklung voranschreitet, wird die besondere 50er-Jahre-Atmosphäre in unserem Kino erhalten bleiben. Denn diese ist ein Geschenk, welches ich nicht aufgeben werde – solange es uns gibt und solange ich hier bin!“ ■ ap

www.weissshaus-kino.de

Einmalig im Veedel – die „Wundertüte“

ROSYS
WUNDER-
TÜTE

Ein lauer Sommerabend im Juli. Etwa 40 Leute sitzen an den Tischen vor der Kneipe „Wundertüte“ am De-Noël-Platz und lauschen, wie Josef Loup & Christian Hecker Hits von Otis Redding, den Beatles, den Stones, Bob Dylan, Tom Waits, Bob Seger, BAP und vielen anderen spielen. Es ist Vollmondparty, und alle sind froh, dass die Kneipe wieder auf und die Musik zurück ist im Coronasommer 2020. Immer wieder bleiben Passanten stehen und hören zu, ein beglücktes Lächeln auf dem Gesicht. Manche wippen im Takt und gehen dann weiter. Auch **Josef Loup** freut sich, denn: „Wir empfinden die Wundertüte als unser Wohnzimmer. Es gibt kaum einen Ort, wo die Leute so aufmerksam zuhören, dass wir komplett unverstärkt spielen können.“ **Wirtin Rosy Hagemeier** hat die Tradition der Vollmondparty in der „Wundertüte“ fortgesetzt, sobald es wieder möglich war. Ebenso die der Livekonzerte am Wochenende, etwa zum Start nach dem Lockdown ein Livekonzert mit **Klaus dem Geiger**.

Fotos: Nonnenmacher

Loup & Hecker spielen vor etwa 40 Gästen bei Rosy Hagemeier in der „Wundertüte“ zur Vollmondparty auf.



Lässt sich nicht unterkriegen:
Wirtin Rosy Hagemeier.

Unterstützung für mich. Ich habe schon zwei existenzielle Krisen in meinem Leben gemeistert – ich schaffe es auch dieses Mal.“ Das Stammpublikum und die vielen jungen Leute, die neuerdings ebenfalls gern in die Wundertüte gehen, drücken die Daumen, denn ohne die Wundertüte würde ein wichtiges Element fehlen im kulturellen Veedelsleben. **dm**

www.wundertuete.koeln

Nur die einzigartige „Offene Bühne“ unter dem Motto: Trau Dich Feigling“ kann leider unter Coronabedingungen nicht stattfinden. Hier treten normalerweise verschiedene Musikgruppen oder Solokünstlerinnen und -künstler auf. Doch da allein durch die Musikerinnen und Musiker sowie ihre Fans schon zu viele Menschen zusammenkommen, muss sie bis auf Weiteres ausfallen. Eine andere Traditionsveranstaltung dagegen, das Table Quiz, das einmal im Monat die Ratetüchse herausfordert, wird wieder regelmäßig von Uli Horn mit viel Engagement moderiert. Jeden zweiten Donnerstag im Monat sind Interessierte eingeladen, sich gegen eine kleine Startgebühr Fragen aus unterschiedlichen Bereichen wie Film, Geschichte, Politik und Gesellschaft, Köln, Sport und anderen mehr zu stellen.

Wirtin Rosy graut es vor dem Winter: „Ich weiß noch nicht, wie es weitergehen kann. Sobald das Wetter schlecht ist, kann ich nur sehr wenig Leute bewirten – ich weiß noch gar nicht, ob sich das überhaupt noch lohnt.“ Vor allem aber wünscht sie sich, dass die Leute die Regeln akzeptieren und einhalten. „Es wäre eine Riesen-

erleichterung für mich, wenn ich nicht immer diskutieren müsste, was geht oder nicht geht – ich kann es ohnehin nicht ändern, und es wäre keinem damit gedient, wenn wir wieder schließen müssen.“

Dennoch lässt sie den Mut nicht sinken: „Der Zuspruch während des Lockdowns hat mir gezeigt, dass die Leute hier wollen, dass ich weitermache. Die vielen Gutscheinkäufe und Spenden über die Veedelsretter und mein Außer-Haus-Verkauf, bei dem sich die Leute endlich mal wiedersehen konnten, waren eine große



LINOS RISTORANTE




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

Frisch, regional und international

- Frühstück an Markttagen ab 10.00 Uhr
- wechselndes Mittagsmenü für 14,50 EUR
- Pizza, Pasta, Bruschette und Salate
- saisonale mediterrane Küche
- Fisch und Fleisch aus bekannter Herkunft
- große Sonnenterrasse mit viel Platz

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



Drama mit offenem Ausgang

CASAMAX-Leiterin Hille Marks berichtet im Interview über die Auswirkungen der Coronakrise und den Kampf der Spielstätte ums Überleben.

Was ist der aktuelle Stand im CASAMAX Theater?

Das Theater hat seit Mitte März den Spielbetrieb und auch die Kursangebote bis einschließlich 31. August einstellen



Foto: Anne Barth

Die CASAMAX-Leiterinnen Hille Marks (rechts) und Ragna Kirk freuen sich, die Theaterporten endlich wieder öffnen zu können.

Über das neue Stück **„Guten Abend, Gute Macht – Eine poetische Nachtreise für Menschen mit oder ohne Bett“** verrieten die Theatermacher Folgendes: „Wir tauchen gemeinsam ab in einen Kosmos aus Kissen und Daunen, der uns erleben lässt, wie sehr unser Bett uns ein Heimatgefühl gibt – und wie schmerzlich es sein muss, dieses Gefühl zu vermissen. Formal bedienen wir uns dabei der Mittel der Collage und des Tanzes sowie des Schauspiels und des Physical Theatres, indem wir viele kleine Geschichten und Körperbilder, choreografische Assoziationen und gespielte Träume, herbeigezauberte Betten und verschwindende Deckenträume miteinander in einen Kontrast bringen ...“ Die Aufführungen sind für Kinder ab acht Jahren geeignet. Die Tickets sind vorab zu reservieren. ■

müssen. Bis Ende Mai gab es das allgemeine Veranstaltungsverbot im Rahmen des Corona-Shutdowns. Offiziell hätten wir ab 1. Juni wieder starten können, aber die Größe unserer Räumlichkeiten machte eine sinnvolle Nutzung unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln unmöglich. Auch die bereits ausgebuchten Workshops im Sommer mussten wir leider absagen. Wir möchten im Sinne unserer Gäste nicht verantworten, hier zu hohe Risiken einzugehen, darum haben wir unsere Entscheidung, erst ab dem 1. September wieder zu spielen, so bestehen lassen. Wir werden weiterhin vor reduziertem Publikum spielen müssen, da wir nicht mit gutem Gefühl die Zuschauer so zusammenpacken können wie üblich, auch wenn es rein rechtlich wieder erlaubt wäre. Wir werden Familien und Gruppen zusammensetzen und zwischen den Kleingruppen/Familien Abstände einhalten.

Wie habt ihr die Krise bisher bewältigt?

Wir waren sehr lange damit beschäftigt, die Situation zu begreifen und zu bewerten, Konzepte für die mögliche Umsetzung der Vorschriften zu entwickeln und spontan zu planen. Parallel haben wir unterschiedlichste Förderanträge gestellt. Wir haben das Glück, in der städtischen Konzeptionsförderung zu sein und für dieses Jahr auch die bereits bewilligte Projektförderung des Landes bekommen. Das macht es uns möglich, weiterhin die Fixkosten und minimale Personalkosten zu zahlen. Was uns dabei aber komplett wegfällt, sind die eigenen Umsätze aus Eintrittseinnahmen, Workshopgebühren, Anzeigenkunden etc. Gestern wurde uns ein Antrag positiv beschieden und ein Betrag aus dem Notfallfonds des Kulturamtes Köln überwiesen, der einen Teil der bereits weggefallenen Einnahmen sowie auch anteilig die zu erwartenden weiteren Ausfälle ausgleichen kann. Das wird uns über die nächsten Monate retten und entschärft unsere Situation deutlich. Auch ermöglicht uns die Stadt Köln, im September kostenlos auf Werbeflächen zu plakatieren und so darauf hinzuweisen, dass wir wieder spielen.

Wie steht es um neue Stücke?

Wir haben eine Theaterproduktion fertiggestellt, **„Planet der König*innen“**. Wir hoffen, die Premiere im Oktober stattfinden lassen zu können. Eine weitere Produktion, **„Guten Abend, Gute Macht“**, haben wir neu konzipiert, um sie auch unter Coronabedingungen zeigen zu können. Wir werden also im September den Spielbetrieb mit weniger Publikum und eingeschränktem Angebot wieder hochfahren. Die größten Leidtragenden sind in diesem Fall unsere Schauspieler, denen wir nur eine kleine Ausfallgage zahlen konnten.

Private Konzerte von Real Live Jazz in Schrebergarten oder Tischlerei

**REAL
LIVE
JAZZ**

„Den Kopf nicht hängen lassen“ – das ist die Devise von Patrik Becker, dem Initiator der Konzertreihe Real Live Jazz im ABS. Also hatte er sie kurzerhand

in seinen Schrebergarten verlegt. Dann hat sich jemand beschwert, obwohl die Konzerte nur von 19 bis 20 Uhr dauern. Als Ausweichort für die Konzerte hat Patrik Becker dann die **Tischlerei Lohre** in Zollstock, Weyerstraßerweg 149, gewinnen können. Im Hof können 60 Besucherinnen und Besucher hochklassigem Jazz lauschen.



Eine Teilnahme ist nur mit persönlicher Einladung möglich, da die Anzahl der möglichen Konzertbesucher aufgrund von Corona natürlich begrenzt ist. Außerdem wird Eintrittsgeld erhoben, „weil wir die Musikerinnen und Musiker dadurch unterstützen wollen“, so der Organisator. Wer bei dieser kleinen, aber feinen Reihe dabei sein will, kann sich über die Homepage www.real-live-jazz.de informieren und anmelden. ■



Freie Demokraten

FDP Köln

Briefwahl nutzen!

Ihre FDP-Kandidaten in Sülz und Klettenberg

Kay-Uwe Bartels

Martin Osorio-Pulido

wer-koeln-liebt.de



Mit Abstandsregelungen und Zuwegekonzept in die neue Spielzeit der Oper Köln

Intendantin Dr. Birgit Meyer und ihr Team setzen auch unter Corona-bedingungen auf eine qualitativ hochwertige, abwechslungsreiche und unterhaltsame Opernsaison.



Foto: Paul Leclair

Opern-Intendantin Birgit Meyer

Begonnen wird am 3. Oktober mit **„Die Zauberflöte“** in einer Neuinszenierung von **Michael Hampe**. Die weiteren neun Premieren der kommenden Spielzeit thematisieren Fragen unserer Existenz. **„Die tote Stadt“** zeigt einen Mann,

zu sehen sein wird. Ein kulinarisches Vergnügen ist **„Der Sturm“** nach Shakespeare mit Musik von Henry Purcell, von **Jean Renshaw** mit feinem Humor in Szene gesetzt. Auch dies ist eine deutsche Erstaufführung.

Begleitend zum Jubiläum „1700 Jahre – Jüdisches Leben in Deutschland“ gibt es im Juni 2021 die Uraufführung **„Mazeltov, Rachel'e“**, eine musikalische Szenenfolge von Christian von Götz. Im Mittelpunkt steht ein Ensemblemitglied der Oper Köln, Kammersängerin **Dalia Schächter**.

Die Kinderoper bringt zwei neue Produktionen heraus: Wagners **„Götterdämmerung“** komplettiert den Ring für Kinder, der im September 2021 nach Südkorea eingeladen ist. Zur deutschen Erstaufführung kommt dazu Iván Eröds **„Pünktchen und Anton“** nach dem gleichnamigen Buch von Erich Kästner. Beide Stücke inszeniert **Brigitta Gillessen**, Leiterin der Kinderoper Köln.

Die Oper Köln hofft, möglichst viel von dem vorbereiteten Programm zeigen zu können, ist aber darauf vorbereitet, coronabedingt noch kurzfristig umzudisponieren. Auf der Internetseite der Oper Köln wird das Publikum stets aktuell informiert.

Beim Kartenerwerb beachtet die Oper Köln selbstverständlich auch die außergewöhnliche Situation durch die Coronapandemie: Verbindliche Reservierungen werden telefonisch unter Tel. (02 21) 221 28 400 oder schriftlich per E-Mail an tickets@buehnen.koeln und persönlich in der Vorverkaufsstelle in den Opern Passagen entgegengenommen. Bezahlte Karten werden circa 14 Tage vor dem Veranstaltungstag versendet. Für Tanzvorstellungen und einzelne Sonderveranstaltungen wird der Vorverkaufsbeginn rechtzeitig bekannt gegeben. ■

www.oper.koeln

der den Tod seiner Frau nicht verwinden kann. Premiere ist auf den Tag genau 100 Jahre nach der Uraufführung am 4. Dezember 1920 in der Oper Köln am Habsburgerring, am 4. Dezember 2020. Regie führt **Tatjana Gürbaca**, **Gabriel Feltz** dirigiert. In der 1926 uraufgeführten Oper **„Cardillac“** von Paul Hindemith singt **Bo Skovhus** die Titelpartie des Goldschmieds, der zum gejagten Serienmörder wird. Die deutsche Erstaufführung **„Upload“** des niederländischen Filmemachers und Komponisten Michel van der Aa thematisiert die Situation des modernen Menschen in der digitalisierten Welt. „Upload“ ist ein gemeinsamer Kompositionsauftrag und eine Koproduktion von De Nederlandse Opera Amsterdam, Oper Köln, Brexenger Festspiele, Park Avenue Armory, New York und dem Ensemble Musikfabrik Köln.

In George Benjamins **„Written on Skin“**, uraufgeführt 2012, wird eine Dreiecksge-schichte thematisiert, die ein junger Buch-illustrator „auf Haut schreibt“. Hier hat Kölns GMD **François-Xavier Roth** die musikalische Leitung, genauso wie bei der Neuinszenierung von Charles Gounods **„Faust“**, in der erst kürzlich entdecktes Originalmaterial zur Uraufführung gelangt. Rossinis **„Der Barbier von Sevilla“** ist unter der Leitung von **George Petrou** in einer Inszenierung von **Ruth Berghaus** zu erleben, die damit erstmals außerhalb der Berliner Staatsoper



Auch Georges Bizets **„Carmen“** in einer spektakulären Inszenierung von Lydia Steier erlebt in der kommenden Spielzeit 2021 eine Wiederaufnahme. Hier mit der YONA-App den Trailer ansehen ...



Fotos: Buschle



Wo ist die Kunst?

Auf Entdeckungsreise in Sülz und Klettenberg

Köln gilt als Weltstadt der Kunst. Gerhard Richter, einer der weltweit begehrtesten Gegenwartskünstler, und Sigmar Polke, wichtigster deutscher Vertreter der Pop-Art, wohn(t)en und arbeite(te)n hier. Das Museum Ludwig, renommierte Galerien und die Messe ART COLOGNE ziehen nicht nur internationale Künstler und Fachpublikum an, sondern machen Kunst für ein großes Publikum erlebbar. Dazu gibt es zahlreiche Orte mit Alltagskunst wie Street-Art und vieles mehr. Doch wie viel davon findet sich in unserem Veedel? Wo ist die Kunst in Sülz und Klettenberg. Wir gehen auf Entdeckungsreise. hb

Unsere Tour startet zunächst kräfteschonend für einen ersten Überblick bei Google, Suchanfrage „Kunst Sülz Klettenberg“. Mit dieser Eingabe wird ganz oben die alljährlich stattfindende Veranstaltung kunst im carrée vorgeschlagen.

kunst im carrée – Glücksmomente!

■ UNSER TIPP

Liebe INsülz-Leserinnen und -Leser,

Kunst bereichert unser Leben ungemein und ist auf vielfältige Weise in unserem Veedel zu Hause. Lassen Sie sich mit unseren Anregungen dazu inspirieren, selbst auf Kunst-Entdeckungstour durchs Veedel zu gehen!

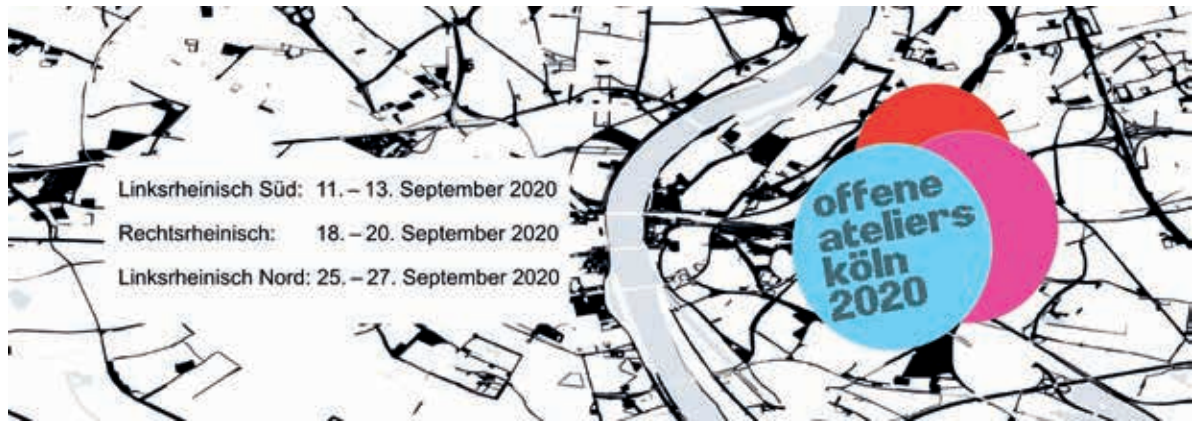
Nach Wochen im Lockdown, ausgefallenen Ausstellungen und ungewisser Perspektive, wie es weitergeht, wird es spannend zu sehen, wie sich die künstlerische Auseinandersetzung mit dem diesjährigen Titel „Glücksmomente!“ der kunst im carrée in den Werken der zahlreichen teilnehmenden Künstler niederschlägt. Zum 18. Mal findet dieses kulturelles Herbstevent vom **25.10. bis 8.11.2020** statt: Eröffnet wird es mit einer Vernissage am verkaufsoffenen Sonntag, 25.10., 11.00 Uhr, im Internationalen Caritaszentrum auf der Zülpicher Straße, und es endet mit einer Finissage am 8.11. im Weisshauskino.

An circa 60 Ausstellungsorten präsentieren die Künstlerinnen und Künstler ihre Werke zum Thema „Glücksmomente!“. Geschäfte, Restaurants, Schulen, Vereine und andere Organisationen in unserem Veedel werden für diesen Zeitraum zu Orten, an denen

es Kunst zu entdecken gibt. Das Ganze gibt's auch digital zu erleben: Via QR-Code erhält man spannende Einblicke in Ateliers, sieht das Making-of einzelner Werke oder Video-botschaften und kann über einen Online-Galerishop einkaufen.

Projektleiterin **Brigitte Hellwig** sagt: „Wir wollen Werke präsentieren, die Mut machen, Niedergeschlagenheit und schlechte Laune vertreiben. Die Künstler sind eingeladen, die schönsten Momente des Alltagslebens vor, während und nach der Coronakrise zu visualisieren: farbenfroh, lebendig, herzerfrischend, anrührend, nachdenklich oder ironisch.“ Sind wir also gespannt, umgesetzt in Kunst zu sehen, wie sich der veränderte Alltag auf Familie und das Veedelsleben auswirkt oder wie das Arbeiten im Homeoffice neue Formen des Zusammenseins initiiert. Wir freuen uns auf inspirierende Einblicke! ■





Offene Ateliers Köln 2020

Eine weitere gute Möglichkeit, zeitgenössische Kunst zu erleben, ist der Blick ins Atelier. Doch kann man verständlicherweise nicht einfach so hereinspazieren, ein Besuch ist üblicherweise nur nach Absprache möglich. Deshalb stellen die Offenen Ateliers eine tolle Möglichkeit dar, Bildhauer, Maler und Fotografen an ihrem Arbeitsplatz zu erleben. Sie öffnen ihre Werkstätten extra im Zeitraum vom **11. bis 13.9.2020** und präsentieren der Öffentlichkeit ihre Werke.

Seit den 1980er-Jahren gibt es diese Reihe, die nicht nur spannende Einblicke in die Entstehungsprozesse der Arbeiten ermöglicht, man kommt ins Gespräch und kann direkt vor Ort Kunst kaufen. Ins

Leben gerufen wurden die Offenen Ateliers durch eine Künstler-Eigeninitiative.

Seit 1991 finden sie an drei aufeinanderfolgenden Wochenenden im Herbst statt: Linksrheinisch Süd, Rechtsrheinisch, Linksrheinisch Nord, veranstaltet vom Kulturwerk des Bundesverbandes Bildender Künstler (BBK) Köln e. V. mit Unterstützung des Kulturamtes der Stadt Köln und art-now.online. Der diesjährige thematische Schwerpunkt



Wirklich überall – und so einfach?

Kundin & Kunde der Sparkasse KölnBonn



sparkasse-koelnbonn.de/direktfiliale

Ja klar!

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

Persönlich. Digital. Direkt.



 **Sparkasse KölnBonn**

liegt auf den Medien Skulptur, Objekt und Installation. Ateliers, in denen Skulpturen, Objekte oder Installationen gezeigt werden, sind in der Begleitbroschüre gekennzeichnet. Dort findet man zu jedem Wochenende Beiträge über je zwei Künstlerinnen und Künstler, Tipps für Spaziergänge und/oder Radtouren zu ausgewählten Ateliers.

Allein in unserem Doppelveedel öffnen dieses Jahr über 20 Ateliers ihre Türen für Interessierte. Also schnell die Broschüre besorgen oder auf der Webseite downloaden und auf Entdeckertour gehen! Geführte Touren durch die teilnehmenden Ateliers in Sülz und Klettenberg bietet an den drei Veranstaltungstagen **Silke Peiters** an, vorherige Anmeldung ist erforderlich: kulturbunt.com. ■

www.offene-ateliers-koeln.de



Let's talk Art

Seit fünfzehn Jahren veranstaltet **Karla Schlaepfer** ihre **ArtTalks**, geht mit Interessierten nach Anmeldung als Gruppe in große Kunstausstellungen und diskutiert mit den Teilnehmern das Erlebte.

Eine breite wissenschaftliche Ausbildung an der Universität Berkeley, Design Thinking Coach (HPI Potsdam) und vielfältige Erfahrungen als Beraterin, Dozentin und Referentin sowie Leiterin von Workshops in DAX-Unternehmen und Museen zu den Themen Kreativität, agile Methoden und Innovation bringt sie dabei ein. Coronabedingt hat diese Reihe eine Pause erfahren, zur für Januar angesetzten Andy-Warhol-Ausstellung im Museum Ludwig ist eine Neuauflage unter den Bedingungen des „New Normal“ geplant.

Mit einer amerikanischen Kunsthistorikerin das Werk der US-Pop-Art-Ikone zu besuchen und sich auf Englisch darüber auszutauschen, verspricht ganz neue Impulse und Sichtweisen. ■

www.art-talks.de



Foto: ??

Let's do Art

Wer beim Blick in Galerien und Ateliers das Gefühl hat, die Muse hätte sie oder ihn geküsst, möchte vielleicht selbst kreativ werden. Doch wie reagiert Acrylfarbe auf Leinwand, Aquarellfarbe auf Papier, was ist bei der Arbeit mit Ölfarben zu beachten? Oft ist es sinnvoll, sich vor dem Malen schlauzumachen. Genau das ist das Angebot von **kunst im hof**. In einer ehemaligen Backstube

in einem Sülzer Hinterhof befindet sich das Atelier, das Arbeitsplätze mit jeweils einer Staffelei oder einem Tisch für bis zu sechs Teilnehmer vorhält. Grundmateri-



Foto: ??

Georg Siep,
Dozent und Betreiber
von **kunst im hof**

alien in Studienqualität wie Farben, Papier und Kreiden werden gestellt. Leinwände in den gängigen Formaten können vor Ort erworben werden.

Hier kann man unter Anleitung von Dozent und Betreiber Georg Siep seiner Kreativität freien Raum lassen. Nach seinem Studium der Bildenden Kunst und ihrer Didaktik an der Universität zu Köln hat er zunächst als Kunstlehrer an Schulen und in der Erwachsenenbildung unterrichtet. Seit 2004 bietet er Kurse und Workshops an, die auch für diesen Herbst, beginnend ab dem 29.9. dienstags, mittwochs und freitags wieder buchbar sind. ■

www.kunst-im-hof.de



Let's blog Art

Schon lange bevor wir gezwungen waren, uns sozial zu distanzieren, hat **Studionovo** 2016 seinen Kunstblog ins Leben gerufen. Ausgewählte Rising Stars und etablierte spannende Künstler werden eingeladen, nicht nur ihre Fotografien, Gemälde und skulpturalen Arbeiten zu zeigen, immer gibt es auch Einblicke ins Atelier und den Entstehungsprozess, Videos stellen Künstler und Werk vor, auch auf Facebook und YouTube.

Begleitet wird der Blog temporär von einer erlebbaren Ausstellung in den Räumlichkeiten von Studionovo auf der Sülzburgstraße 189. Die Blog-Einträge bleiben nach Ausstellungsende erhalten. So ist zwischenzeitlich ein spannendes und lebendiges Kunst-Kompendium entstanden.

Die Herbstausstellung im Artspace von Robert Mohrens Studionovo wird sich voraussichtlich renommierten Namen der Düsseldorfer Kunstszene zur Stunde null unserer Republik widmen und sicherlich spannende Einblicke geben. ■

www.studionovoblog.wordpress.com

Regional einkaufen im Veedel

Der Markt auf dem Hermeskeiler Platz

Frische Vielfalt in heimeliger Atmosphäre

Mitten in einem etwas abseits gelegenen Wohngebiet findet jeden Dienstag und Freitag ein kleiner und in der Umgebung sehr beliebter Wochenmarkt statt. Auf dem Hermeskeiler Platz erhalten Alteingesessene ebenso wie neu hinzugezogene Familien mit Kindern frisches Gemüse, Fleisch, Obst, Milchprodukte und vieles mehr. **Hans-Theo Außem** ist seit über zehn Jahren Marktsprecher auf dem Hermeskeiler Platz. Sein großer Blumenstand prägt den Markt schon viele Jahre. INSülz hat mit dem 62-Jährigen über die Besonderheiten des kleinen Marktes in Sülz gesprochen.

Hans-Theo Außem,
Marktsprecher
Hermeskeiler Platz

Herr Außem, wie würden Sie das Charakteristische am Markt auf dem Hermeskeiler Platz beschreiben – was macht ihn aus?

Im Vergleich zu den anderen Wochenmärkten ist es ein kleiner Markt, der sich mitten in einem Wohngebiet befindet. Dadurch ergibt sich eine heimelige, intimere Atmosphäre auf dem kleinen Platz. Dann haben wir hier eine gute Mischung im Angebot. Weniger Textilien, aber dafür viele frische Lebensmittel



Fotos: Nonnenmacher



FRIEDRICHS
— DIE METZGEREI —

Regional.

Fair.

Nachhaltig.

Transparent.

SÜLZBURGSTRASSE 126
50937 KÖLN

FRIEDRICHS-DIEMETZGEREI.DE



von zwei Bäckern, darunter ein Biobäcker, zwei Metzgern, zwei Gemüse- und Obstständen, einem Fischstand, einem Stand mit italienischen Produkten sowie Anbieter von Käse, Eiern und Milch, aber auch Kurzwaren, Tierfutter und Waffeln. Fast alles stammt aus regionaler Produktion – darauf sind wir stolz. Gut ist natürlich auch, dass wir rundherum die Geschäfte haben, vor allem die Cafés und die Eisdielen, wo sich die Marktbesucherinnen und -besucher nach ihrem Einkauf noch gemütlich niederlassen können.

Wer kommt bei Ihnen einkaufen?

Unsere Kundinnen und Kunden sind zu 95 Prozent Stammpublikum. Manche kommen auch aus Lindenthal, erst recht, seit der Markt auf dem Gürtel Ecke Gleueler Straße nicht mehr existiert.



Stimmen von

Marktbesucherinnen



„Atmosphäre und Auswahl“

Hande Becker hat Urlaub und freut sich, dass sie mal richtig Zeit hat für den kleinen Markt, dessen Atmosphäre und Auswahl sie sehr schätzt. Sie gönnt sich eine Waffel, doch meist muss sie sich beeilen, um vor der Arbeit ihre Einkäufe erledigen zu können. Sie kauft in der Regel frische Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Käse und Wurst auf dem Markt.



Ein kleiner Markt,
aber ein vielfältiges
Angebot – nicht nur
Obst, Gemüse und
Blumen gibt es hier
auf dem Hermes-
keller Platz.

Fotos: Nonnenmacher



Was schätzen Sie an den Kundinnen und Kunden, die Ihnen hier jede Woche begegnen?

Dass wir uns zum großen Teil kennen und gegenseitig wertschätzen. Die Leute, die hier einkaufen kommen, haben einen Qualitätsanspruch. Das ist hier kein Markt, wo man mangelhafte Ware verkaufen könnte. Die Leute geben lieber etwas mehr Geld aus, wenn sie gute Qualität bekommen. Vor allem die Frische zählt – und die Leute legen immer stärkeren Wert auf die regionale Herkunft der Produkte. Sie hinterfragen mehr als früher. So bin ich zum Beispiel froh, dass ich fast alles, was ich nicht selbst habe, bei Kollegen in der Umgebung zukaufen kann.



Regional. Saisonal. 100 % Bio.



NEU! Lieferservice für Kitas und Tagesmütter

Kinderbetreuung gibt's jetzt auch
mit regionalem Bio:

- * Einfach im Laden melden,
- * Zugang freischalten lassen
- * und online vorbestellen!



NEU! Nachschub unverpackt

Unsere Unverpackt-Ecke ist
eröffnet. Schluss mit unnötigem
Verpackungsmüll.

Komm vorbei!



Dein Hofladen im Veedel

Regional. Saisonal. 100 % Bio.

Besuche uns:

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

Öffnungszeiten:

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

Melde Dich:

kontakt@hofladenimveedel.de
0221 / 32 07 85 12



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

leben INspiziert

Stimmen von Marktbesucherinnen



„Ideen für Mahlzeiten“

Stephanie S. ist zum ersten Mal auf dem Markt, obwohl sie schon zwölf Jahre im Viertel wohnt. Jetzt hat sie Zeit dafür, weil sie mit ihrem wenige Wochen alten Baby zu Hause ist. Die junge Mutter ist begeistert von der Auswahl. Sie findet hier Ideen für das Selbstkochen und hat einiges ganz spontan eingekauft.

Wie hat sich das Marktleben durch Corona verändert?

Wir sind froh, dass wir so viel Platz haben, dass wir genug Raum schaffen können. Nach meiner Wahrnehmung sind die Leute sehr vorsichtig. Wenn das Wetter gut ist, haben wir auch mehr Kundinnen und Kunden als vor Corona, weil die Menschen hier an der frischen Luft besser Abstand halten können.



Wir haben auf jeden Fall an Zuspruch gewonnen, zum Beispiel durch einige Männer, die im Homeoffice arbeiten und früher nicht kommen konnten.

Klappt das mit dem Abstandhalten und dem Maskentragen, oder haben Sie häufig Diskussionen?

Die Allermeisten sind sehr diszipliniert. Wir müssen nur selten darüber diskutieren. Das macht uns ganz froh, denn als Marktbesucher müssen wir darauf achten, dass die Bestimmungen eingehalten werden.

Stimmen von Marktbesuchern



„Übersichtlich und nicht so voll“

Paul Kohlhof geht schon seit 1958 auf den Hermeskeiler Platz zum Markt. Jeden Dienstag und jeden Freitag versorgt er sich mit fast allem, was er braucht, vom Brot über Eier bis hin zu Aufschnitt, Fleisch, Obst und Gemüse. Er geht gern auf den Markt, weil er übersichtlich und nicht so voll ist.



Fotos: Nonnenmacher

Was würden Sie sich für den Markt auf dem Hermeskeiler Platz wünschen?

Demnächst gibt es eine große Baustelle hier, gleich neben der Bahnhaltestelle: Wenn das so weit ist, wünsche ich mir, dass wir mit dem Markt möglichst wenig beeinträchtigt werden. So konnten wir zum Beispiel verhindern, dass Glascontai-

ner auf den Platz gestellt wurden. Außerdem wünsche ich mir für den Markt, dass die Zahl der Stände nicht weniger wird. Im Gegenteil, gerade für dienstags, wenn das Angebot bisher etwas geringer ist, wäre es gut, wenn wir noch jemanden dazugewinnen könnten, damit der Markt hier auf dem Hermeskeiler Platz attraktiv bleibt. ■ **dm**

DAS ANGEBOT

Dienstag und Freitag, 7–13 Uhr

- Obst, Gemüse, Kräuter, Beerenfrüchte und Salate aus regionaler und über-regionaler Herkunft
- Rind-, Schwein-, Lamm-, Wild- und Geflügelfleisch sowie Wurst und Aufschnitt aus überwiegend eigener Produktion
- frischer und geräucherter Fisch
- Käse aus vielen Ländern, Hartkäse, Weichkäsespezialitäten und Frischkäse, Eier, Honig
- Frisches Brot, Gebäck, Waffeln, Reibekuchen (nur dienstags)
- Tierfutter
- Schnitt- und Topfblumen, vorgebundene Sträucher, Stauden, Nutzpflanzen
- Damen- und Kinderbekleidung, ab und zu Socken und Strümpfe sowie Kurzwaren



Ihr Weinspezialist im Veedel Sülz & Klettenberg

Freuen Sie sich mit der neuen Jahreszeit auch auf die kräftigeren Weine. Wir haben bereits im Sommer einige neue Weine probiert und unser ohnehin riesiges Sortiment an vielen „Ecken und Kanten“ geschliffen und ausgebaut.

Freuen Sie sich auf tolle und günstige Rebsorten-rotweine aus Südfrankreich, fruchtbare Italiener aus dem Piemont und der Toscana, sowie neue deutsche Rotweincuvées, die es echt in sich haben und mehr als überraschen.

Und vergessen Sie nicht: Wein und Essen gehören fest zusammen. Für alle Fragen, wie z. B. welcher Wein zu welchem Essen, sind wir, auch in schwierigen Fällen, immer für Sie da.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in Ihrem Supermarkt im Herzen vom Veedel!

www.rewe-richrath.de

Rewe Richrath Supermärkte Rhöndorfer Straße 19 50939 Köln-Klettenberg Öffnungszeiten: Mo – Sa von 07⁰⁰ – 22⁰⁰ Uhr

Biogenuss, wie er sein muss: regional und saisonal!

Nicht erst ins Auto steigen müssen, um zum Bauernhof vor den Toren der Stadt zu gelangen; stattdessen kommen die Produkte aus der Region, ganz nach Saison, vom Biohof in die Stadt. Sülz ist das erste Veedel Kölns, das seit Kurzem über seinen eigenen **Hofladen im Veedel** verfügt: im Weyertal, mit Eingang über die Zülpicher Straße. Mehrere Biobauern aus dem näheren Umkreis beliefern **Jan Gökpinarli und Team**.

**HOFLADEN
IM VEEDER**



Fotos: Nonnenmacher

Frische Bioprodukte aus der Region bekommt man im Hofladen im Veedel.

Frisches Bioobst und -gemüse kommt unter anderem von Haus Bollheim, die Mühlenbäckerei Zippel liefert leckere Brot- und Gebäckspezialitäten, tolle Milchprodukte und Käse steuert die Edelkäserei Kalteiche bei. Biobrot und Biofleisch kann man über die Homepage hofladenimveedel.de vorbestellen. Es gibt eine Unverpackt-Ecke mit Nudeln, Cerealien und weiter wachsendem Sortiment, die über Crowdfunding finanziert wurde. Dazu bereichern

faire Produkte, die mit ihrem Erlös soziale Projekte finanzieren, die Auswahl, zum Beispiel der „Oh, Honey“ Eistee aus Köln, der den Bienenschutz unterstützt.

Kindertagesstätten und Tagesmütter können sich zum Lieferservice anmelden und bekommen ein- bis zweimal die Woche ihre Lebensmittel frei Haus geliefert. Einfach im Laden melden, Zugangscode freischalten lassen und über die Homepage bestellen!

Ziel des sympathischen und engagierten Teams um Jan Gökpinarli ist es, den Kundinnen und Kunden die Möglichkeit zu geben, sich so gut wie möglich mit Biolebensmitteln zu ernähren, ohne belehren oder bekehren zu wollen. Der Versuch lohnt sich: Eine krumme Biogurke hat allein schon geschmacklich mehr zu bieten als die genormte Schwester aus dem Supermarkt. Klar, dass die manuelle Ernte durch fest angestellte Mitarbeiter etwas teurer ist, doch die Preise sind gerechtfertigt und fair, schließlich ist Teil des Konzepts, dass Natur und Mensch nicht ausgebeutet werden.

Übrigens, Schüler, Studenten, Azubis und Köln-Pass-Inhaber kaufen samstags zwischen 14 und 15 Uhr vergünstigt. Wir finden: Das ist wirklich Biogenuss für alle im Veedel! ■

www.hofladenimveedel.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



Von der ersten Sekunde an rundum wohlfühlen

Einen Ort der Ganzheitlichkeit wollten Heilpraktikerin und Osteopathin mit ihrem Schwerpunkt auf Gynäkologie **Jana El Ayachi**, Yogalehrerin **Gina Capitoni** und Agrarwissenschaftlerin **Elina Rivera** entstehen lassen. Ihr Anspruch: „Das Leben zelebrieren durch Gemeinschaft, Körperarbeit und Naturheilkunde.“ In der Gustavstraße 4 in Sülz fanden sie unerwartet schnell die passenden Räumlichkeiten dafür, und seit Ende Mai hat ihr gemeinsames Baby **/ko'mju:n/** die Tore weit geöffnet. Ob Frau etwas Neues ausprobieren möchte, eine Veränderung durchmacht, sich durch körperliche Aktivität spüren möchte oder Erholung und Genesung braucht – hier ist im umfassenden Therapie-, Bewegungs- und Fortbildungsangebot sicherlich das Richtige dabei!



Foto: Nonnenmacher

Während der letzten Monate ist mit **/ko'mju:n/** dank enormer Power, viel positiver Energie und Schaffenskraft etwas ganz Wunderbares entstanden: Ein durchgehendes, sanftes Farbkonzept, viele Pflanzen, natürliche Materialien sowie ein perfektes Lichtkonzept sorgen schon beim Betreten der großzügigen Räume über den Wildgarten im Innenhof für ein absolutes Wow-Erlebnis. Man fühlt sich einfach auf Anhieb wohl, möchte im Café

gegenüber der Kräuterbar Platz nehmen und bei gesunden Snacks und Kaffee entspannen. Dort sind auch über 20 verschiedene Heilkräuter erhältlich, zu denen man von den drei Gründerinnen beraten wird. Nun heißt es nur noch, aus den zahlreichen Kursen, Workshops und Specials auszuwählen und mitzumachen. Sonst entgeht Frau schließlich der fantastische

80 Quadratmeter große Kursraum mit dem beeindruckenden Eichenboden!

Yoga mit Livemusik, Kinderyoga, Kakaozeremonien, Kurse für werdende Mütter, prä- und postnatale Kurse, Beckenbodengymnastik und vieles mehr wird bei **/ko'mju:n/** bereits angeboten. So manches weitere ist in Vorbereitung. Am besten auf der Webseite informieren und gleich anmelden, damit der Platz gesi-

chert ist! Auch Männer sind herzlich willkommen, angeboten wird zum Beispiel Babymassage für Väter.

Alle INSülz-Leserinnen, die den idealen Platz für ihre persönliche Auszeit suchen, sollten es unbedingt mal bei Gina, Elina und Jana versuchen. Wir sind ziemlich sicher, dass sie **/ko'mju:n/** lieben werden! ■

www.komjun.de

PRAXIS • KRÄUTERBAR • STUDIO

/ko'mju:n/

FRAUENGESUNDHEIT OSTEOPATHIE YOGA HEILKRÄUTER BABY & KIND

Komjun | Gustavstraße 4 | 50937 Köln | kontakt@komjun.de | 0221 40649794 | www.komjun.de

 **Rheinische Akademie Köln**
Berufskolleg www.rak.de

RAK
... die **BILDUNGS-RAKETE**

... für Informatik,
Naturwissenschaften
und Technik

- Berufliches Gymnasium
- Erstausbildung
- Weiterbildung

Jetzt beraten lassen!
0221-54687-0 www.rak.de



**Apotheke
am Questerhof**



Apotheker Sebastian Berges

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

SUGARING . WAXING . FACE . NAIL

SCHÖNHEIT

von Kopf bis Fuß

Senzera schenkt Dir ein facemapping von dermalogica®.

*kostenloses
dermalogica
face
mapping*

Wie gut kennst Du Deine Haut?

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

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

senzera.com | Termine online buchbar


senzera
waxing & beauty

**DEUTSCH
BESTATTUNGEN**

Ein Beruf für Menschen mit Einfühlungsvermögen

Der allgemeine Fachkräftemangel ist in der Bestattungsbranche schon lange spürbar. Dabei ist es ein anspruchsvoller Job mit vielen Facetten. „Man muss sich gut auf andere Menschen einstellen können, also empathisch sein. Aber nicht zu sehr, denn man muss ja arbeitsfähig bleiben, um Angehörige auf diesem schweren Weg gut begleiten zu können. Kaufmännische Kenntnisse sind ebenso gefragt wie eine strukturierte Arbeitsweise und gute Sprachkenntnisse, da man auch Texte für Anzeigen oder Schreiben an Behörden formulieren muss“, zählt Irmgard Ahlbach von Deutsch Bestattungen die Wunschanforderungen an Mitarbeiter auf.



Foto: Hoffmann

Doch sie betont auch, dass der Beruf der Bestattungsfachkraft eine gute Möglichkeit ist für Quereinsteiger, die noch einmal neu starten wollen. „Frauen und Männer, die einen neuen Beruf suchen und bereit sind, sich auf das Bestattungswesen einzulassen, haben gute Chancen“, so Ahlbach. „Wir haben in der Ahlbach Gruppe, zu der

Bestattungen Deutsch gehört, Kunsthistorikerinnen, Diplom-Pädagogen, Musikwissenschaftlerinnen, Leute aus der Gastronomie und viele andere Berufe als Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.“ Wer sich zur Bestattungsfachkraft ausbilden lassen will, durchläuft eine klassische duale Berufsausbildung über drei Jahre, die abwechselnd in den Betrieben und den Berufsschulen durchgeführt wird. Sie beinhaltet sowohl den Umgang mit den Gestorbenen, den Angehörigen und den Behörden als auch die Organisation der Trauerfeier, der Überführungen und der Bestattung selbst. Die Ahlbach Gruppe bildet regelmäßig Bestattungsfachkräfte aus, ist aber immer auch an Quereinsteigern interessiert, die gelernt haben, mit unterschiedlichen Menschen freundlich und gelassen umzugehen, sich aber auch abgrenzen können. „Gute Leute werden bei uns immer gesucht“, ist sich Irmgard Ahlbach sicher, „sei es für das Büro, für Überführungen oder die Organisation auf den Friedhöfen.“ ■

www.deutsch.koelner-bestatter.de



seit 1886

DEUTSCH BESTATTUNGEN

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

WENN DER MENSCH
DEN MENSCHEN BRAUCHT.



BUCHTIPP



Hanka Meves: Das gibt's nur in Köln

Was Köln einzigartig macht.

Die Kölner lieben ihre Stadt. Sie trinken Bier, das Kölsch heißt, und lieben kölsches Essen, sie sprechen und singen op Kölsch. Und über allem thront der Kölner Dom, von fast allen Ecken der Stadt zu sehen.

Doch wer weiß schon, dass die Dombauhütte eine eigene Toilette in 50 Metern Höhe hat? Und wer hat davon gehört, dass die Kölner die Kirche St. Engelbert Zitronenpresse und die Lanxess-Arena Henkelmännchen nennen?

Dieses Buch zeigt die größte Stadt am Rhein und ihre Besonderheiten, Neues und Bekanntes, das es so nur in Köln gibt.

Die Autorin:

Seit 25 Jahren lebt Hanka Meves mit ihrer Familie in Köln. Sie hat in Leipzig Geschichte und in Belgien am Europakolleg studiert und arbeitet als Journalistin und PR-Beraterin, unter anderem für das Kölner Familienmagazin „Känguru“. Zudem schreibt sie Geschichten und Bücher für Kinder.

Hanka Meves:

Das gibt's nur in Köln

emons Verlag

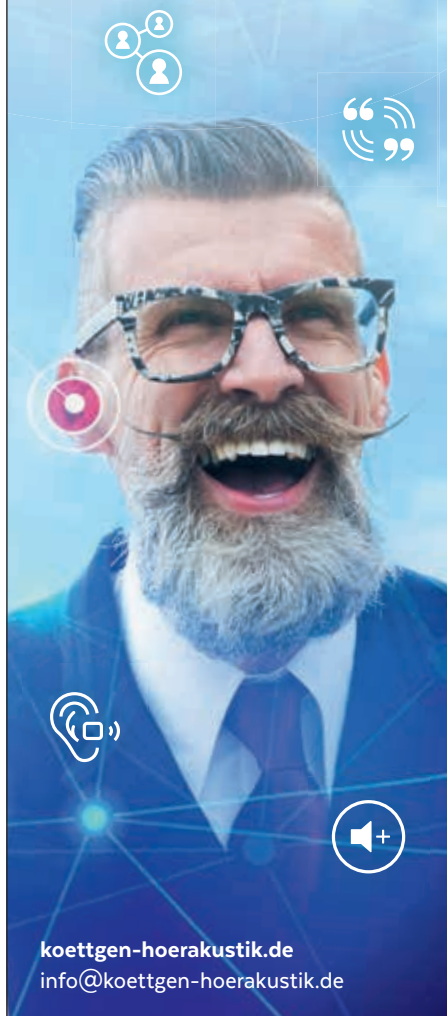
ca. 144 Seiten

ISBN 978-3-7408-0944-7

12 Euro

BESTENS VERSTEHEN.

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



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

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

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

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

Köttgen Hörakustik 
 ...wieder gut hören.

Köttgen Hörakustik – die Spezialisten aus der Region für die Region



**KÖTTGEN
HÖRAKUSTIK**

Das Unternehmen **Köttgen Hörakustik** wurde bereits 1951 in Köln gegründet. Inzwischen blicken die Experten für gutes Hören auf über 65 Jahre Erfahrung zurück und sind aktuell mit 60 Filialen im Rheinland vertreten. Drei der gut vernetzten Standorte befinden sich bei uns im Veedel. Köttgen Hörakustik ist in Klettenberg seit 29 Jahren, in Zollstock seit 26 Jahren, und in Sülz seit sieben Jahren der Ansprechpartner vor Ort, wenn es um besseres Hören und somit bessere Lebensqualität geht.

Die Mitarbeiter befinden sich immer auf dem neusten Stand der Technik. Und diese ist in den letzten Jahren rasant vorangeschritten. Inzwischen gibt es digitale, elegante und fast unsichtbare Hörgeräte, die ein besseres Verstehen und ein ausgezeichnetes Klangerlebnis in vielen Situationen bieten können. Doch die Spezialisten wissen, dass ein modernes Hörgerät erst dann zu einer optimalen Hörverbesserung führen kann, wenn der Hörakustiker über ausreichend Erfahrung wie auch Fachwissen verfügt und sich die Zeit nimmt, mit dem Kunden eine optimale Hörsituation zu erarbeiten. Deshalb legt Köttgen Hörakustik großen Wert auf eine umfassende Betreuung in angenehmer Atmosphäre.

HERBSTCHECK:

Bei Köttgen Hörakustik können im Herbst alle Hörgeräteträger ihr Gerät kostenlos überprüfen und reinigen lassen!

Ein kostenloser Hörtest gehört in jeder Filiale genauso zum Service wie die Möglichkeit, „Testhörer“ zu werden und die moderne Technik zum Beispiel eines nahezu unsichtbaren Im-Ohr-Hörgerätes kostenlos und unverbindlich im privaten Umfeld zu testen. Dafür einfach einen Termin vereinbaren!

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-Ärzten und Institutionen. ■

www.koettgen-hoerakustik.de



Foto: Köttgen Hörakustik



Foto: Hoffmann

Die beiden Köttgen Hörakustik-Filialen im Doppelveedel: Sülz (oben) und Klettenberg (rechts)

Müttern Arbeit ermöglichen

Monika Kentziora ist 25 und hat zwei Kinder. Sie arbeitet als Pflegefachkraft beim Sülzer Pflegedienst **ALT & JUNG** und ist schon zwei Monate nach der Geburt ihres Kindes wieder arbeiten gegangen. „Das war möglich, weil Jutta berücksichtigt, wie es Frauen nach einer Geburt geht“, beschreibt sie ihr Verhältnis zu Inhaberin **Jutta Krämer**. Das kann von Hormonschwankungen, die körperlich und seelisch zu schaffen machen, bis zu Problemen bei der Kinderbetreuung reichen.

So hat sie auch mal ihre beiden Söhne mit ins Büro nehmen können, wenn denn gar keine andere Betreuung möglich war, weil auch der Vater nicht einspringen konnte. „Ich weiß ja, wie das ist“, kommentiert Jutta Krämer diese Möglichkeit, „ich habe als Vollzeit arbeitende Mutter drei Kinder großgezogen. Das ist manchmal schwer, auch wenn man unterstützende Väter hat.“

Die erfahrene Pflegedienstinhaberin weiß aber auch, dass die meisten Mütter sehr motivierte und gut strukturierte Arbeitskräfte sind, die viel schaffen, weil sie es gewohnt sind. Deshalb ermutigt sie Mütter, die sich vielfach nicht mehr zutrauen, den Pflegejob zu schaffen, sich bei ihr zu melden: „Wir holen sie dort ab, wo sie stehen, arbeiten sie ein und bieten flexible Arbeitszeiten.“ Mütter können zum Beispiel bei ALT & JUNG erst um acht Uhr anfangen, damit sie die Kinder morgens versorgen oder in eine Betreuung bringen können.

Das muss natürlich im Team auch auf Verständnis stoßen, doch dafür wirbt Jutta Krämer sehr aktiv bei ihren Leuten. Monika Kentziora ist das beste Beispiel dafür, dass Mütter auch Karriere machen können. Sie hat als Auszubildende 2016 bei Alt & Jung angefangen und ist heute hier die stellvertretende Pflegedienstleitung. ■ www.altundjungkoeln.de



Foto: Hoffmann



Foto: Rheinische Stiftung für Bildung

KÖLNER BILDUNGS-INITIATIVEN GESUCHT!

Die Rheinische Stiftung für Bildung vergibt zum zweiten Mal den mit 5.000 Euro dotierten Bildungspreis „Rheinischer Bildungsplatz“. Die Auszeichnung richtet sich an kleinere, regionale, noch wenig bekannte Projekte, die mit einem geringen Budget einen Platz für Bildung ermöglichen. Teilnehmen können noch bis **30. September** gemeinnützige Bildungsinitiativen aus Köln und Region.

Das diesjährige Bewerbungsthema lautet „Bildung und Beruf – Übergänge schaffen, Veränderungen begleiten“. Gemeint sind damit die Übergänge zwischen unterschiedlichen Schulphasen, Bildungsformen oder auch beruflichen Lebensphasen.

Fragen zur Teilnahme können gerne telefonisch unter 02 21/35 50 45-15 geklärt werden. Die Teilnahme ist ausschließlich online auf

www.bildungsplatz.rheinische-stiftung.de

möglich.

Neben dem Preisgeld in Höhe von 5.000 Euro erhält der Preisträger des „Rheinischen Bildungsplatzes“ eine symbolische Miniatur-Holzbank.



ALT & JUNG
Der Pflegedienst in Sülz

Berrenrather Straße 361, 50937 Köln-Sülz

Sichere Jobs für:

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

Info unter **0221 942023-0**

www.altundjungkoeln.de

Beschlossene Sache

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

* Die hier wiedergegebenen Beschlüsse beziehen sich auf mehrere Sitzungen der Bezirksvertretung Lindenthal im Zeitraum der Magazinerstellung.

Foto: Nonnenmacher



FAHRPLANWECHSEL 2020

Einstimmig sprachen sich die Fraktionen und Einzelmandatsvertreter für die geplanten Angebotsausweitungen im KVB-Stadtbahn- und -Busnetz sowie Taktverdichtungen an Samstagen aus.

FAHRGASTBEFÖRDERUNG AUF NACHFRAGE

Neben weiteren Stadtteilen soll im östlichen Bereich Klettenbergs zum Fahrplanwechsel im Dezember ein auf vier Jahre befristetes Pilotprojekt als Ergänzung zu den bestehenden KVB-Offerten getestet werden. Die „On-Demand-Verkehre“ verstehen sich unabhängig von festen Routen und vorgegebenen Zeiten. Die einzelnen Fahrten werden auf Nachfrage der Gäste durchgeführt. Dabei teilen sich gegebenenfalls mehrere Reisende ein Fahrzeug und werden nach Buchung vorzugsweise per App oder Telefon an einer bestehenden oder virtuellen Haltestelle abgeholt.

TROCKEN BLEIBEN

Auf Antrag der SPD beschloss das Parlament eine Abdichtung von Fahrgastunterständen an KVB-Haltestellen zum Schutz bei feuchter Witterung.

RADWEGAUSBESSERUNG

In einem gemeinsamen Antrag von CDU, Bündnis 90/Die Grünen, SPD, FDP und Die Linke erging die Aufforderung an die zuständigen Gremien zur Ausbesserung des Radwegs Militärringstraße von Müngersdorf bis Klettenberg.

UMGESTALTUNG BERRENRATHER STRASSE

Mit einem Änderungsbeschluss zur Verwaltungsvorlage sprachen sich die Bezirksvertreter für die Umgestaltung der Berrenrather Straße von der Universitätsstraße bis zum Sülzgürtel und kalkulierten Gesamtkosten in Höhe von 10.049.300 Euro aus. Demnach werden die Planungen um folgende Punkte ergänzt: Der Knoten Berrenrather Straße/Weyertal wird mit einem Kreisverkehr ohne freilaufende Rechtsabbieger mit entsprechender Hinweisbeschilderung für den Lkw-Verkehr ausgeführt. Darüber hinaus sind mehr Abstellanlagen für Fahrräder/Lastenfahräder an den Supermärkten und an den Bushaltestellen aufzustellen. Die Multifunktionsflächen im Bereich Manderscheider Platz erhalten aus Verkehrssicherheitsgründen kein Nutzungsrecht als Autoparkplatz. Aufgrund der Engstelle auf dem Bürgersteig erfolgt ein Verzicht auf die Multifunktionsfläche Berrenrather Stra-

ße 276. Es werden Anpassungen vorgenommen, um für alle Anbieter Außengastronomie zu ermöglichen. Die Lieferzonen in Lage der Hausnummern 357 und 240 sollen optimiert werden. In der Sülzburgstraße werden des Weiteren direkt am Kreisverkehr aus den Senkrechtparkplätzen Längsparkplätze. Ferner soll eine markierte Weiterführung des Radfahrstreifens bis zur Kreuzung Universitätsstraße mit Aufstellfläche an der Kreuzung Universitätsstraße erfolgen. Eine Tempo-20-Zone vom Nikolausplatz bis zur Gerolsteiner Straße wird zusätzlich angeordnet, ansonsten gilt Tempo 30. Die Platzgestaltung vor der Nikolauskirche und am Manderscheider Platz soll durch veränderte Materialität im Straßenraum sichtbar werden. Final soll auch der Zeitplan des Bauablaufs mit der Interessengemeinschaft und den ansässigen Geschäftsleuten abgestimmt werden.

GENERALSANIERUNG

Mit ihrem Ja machten die Bezirksvertreter den Weg für Planungen zur Generalsanierung des Forts VI („Fort Deckstein“) und den darauf befindlichen Aufbauten frei. Das Nutzungskonzept soll in Zusammenarbeit mit Interessierten und Nutzern erstellt werden. Für das Unterfangen wurden Mittel in Höhe von 500.000 Euro freigegeben.

ERWEITERUNG RHEINENERGIESPORTPARK

In geheimer Abstimmung votierten die Bezirksvertreter mehrheitlich mit zehn Ja- gegen sieben Nein-Stimmen bei zwei Enthaltungen für eine Erweiterung des FC-Trainingsgeländes im Grüngürtel.

SPIELPLATZVERBESSERUNG

Auf Antrag der Christdemokraten wurde die Stadtverwaltung beauftragt, das Angebot an Spielmöglichkeiten an der Ecke Gleueler Straße/Mommsenstraße zu erweitern.

STRASSENUMBENENNUNG

Wiederum im Kollektiv sprachen sich die Lokalpolitiker für die Einleitung eines Umbenennungsverfahrens des Heinz-Mohnen-Platzes aus. Die Maßnahme bezieht sich auf Recherchen des NS-Dokumentationszentrums zur Vergangenheit Mohnens, die eine aktive Teilhabe am NS-Regime belegen.

UNIVERSITÄTSBOULEVARD

Ohne Gegenstimme verabschiedeten die Parlamentarier eine Auszahlungsermächtigung für die Umgestaltung des Universitätsboulevards zwischen Bachemer Straße und Meister-Ekkehart-Straße mit Gesamtkosten von 332.020 Euro.

ZÜGIGE BEARBEITUNG

Die Bezirksvertretung forderte die Stadtverwaltung zu einer zügigeren Bearbeitung der Parlamentsbeschlüsse auf und mahnte eine verbesserte Zuarbeit von Ämtern und Dezernaten zu den Auskunftsbegleichen an.

BAUMSCHUTZ

Ein Gemeinschaftsbegehren beauftragte die Stadtverwaltung, im Zuge von Baumaßnahmen aller Art dem Schutz von Bäumen höchste Priorität zu geben – sowohl im öffentlichen Raum als auch auf Privatgelände. Dies soll zudem für den Baubereich selbst sowie im angrenzenden öffentlichen wie nicht öffentlichen Raum, an Bebauungs- und Grundstücksgrenzen gelten.

BEZIRKSORIENTIERTE MITTEL 1

Das Parlament bewilligte 46.800 Euro Zuwendungen aus den sogenannten bezirksorientierten Mitteln für insgesamt 20 gemeinnützige Einrichtungen. In Sülz und Klettenberg erhalten folgende Initiativen und Institutionen Zuwendungen: CASAMAX Theater (1.000 Euro für Werbe- und Umbesetzungskosten), Förderverein Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium Köln e.V. (3.500 Euro für medien- und theaterpädagogische Arbeit), Förderverein GGS Manderscheider Platz Musikschwerpunkt (2.000 Euro für „Lauschexpedition“), Jugendwerkstatt Köln gGmbH (2.000 Euro für die Verbesserung der technischen Ausstattung), Kunstverein 68elf e.V. (2.000 Euro für das Flüchtlingskünstlerprojekt „Paradiese“, Kunsthalle), Sockenkonzerte e.V. (1.000 Euro für Projekt „J. S. Bach – Wie schön leuchtet der Morgenstern“), Sülzbande e.V. (950 Euro für die Anschaffung von zwei Stahlfußballtoren), Volkssternwarte Köln/Vereinigung der Sternfreunde Köln e.V. (1.500 Euro zur Installation einer Großleinwand für das Schiller-Gymnasium und Besucher der Volkssternwarte).

GASTRONOMIE-HILFE

Die Mitglieder der Bezirksvertretung forderten die Verwaltung dazu auf, einen unbürokratischen Weg zu gehen und Flächen für Außengastronomie im Stadtbezirk Lindenthal für die Saison 2020 zu genehmigen. Dabei sollen unter anderem Parkplätze vor den Stätten und private Flächen genutzt werden, wenn die Eigentümer einverstanden sind und kein Fluchtweg versperrt wird.

„GÄNSEMANAGEMENT“

Ebenfalls im Einklang votierten die Bezirksvertreter für die Einrichtung eines sogenannten „Gänsemanagements“, das die überhandnehmende Population an Nil- und Kanadagänsen auf und um die Gewässer im Stadtbezirk regulieren soll. Empfohlen wurde ein Konzept des Umweltschutzdezernats der Stadt Düsseldorf, bei dem gezielt Eier aus den Nestern der Gänse entnommen werden, um das weitere Anwachsen der Population zu verhindern.

BEZIRKSORIENTIERTE MITTEL 2

Weitere Gelder genehmigten die Parlamentsmitglieder für den Verein der Freunde und Förderer der Hildegard-von-Bingen-Schule in Köln Sülz e.V. (1.000 Euro zur Realisierung eines Musikvideorehs mit Kindern und Jugendlichen) sowie für den Fotoraum e.V. (3.000 Euro für das Projekt „Wir haben Gäste“).



SPRICKS STEUERTIPP

Corona und die Kunst

Nach einem eher holprigen Start der staatlichen Hilfen für freischaffende Künstlerinnen und Künstler bei der Soforthilfe hat das Land NRW jetzt im Rahmen des „Stärkungspakets Kunst und Kultur“ ein Stipendienprogramm aufgelegt.

Ausgeschrieben werden 15.000 Stipendien, die mit jeweils 7.000 Euro dotiert sind. Angesprochen sind freischaffende professionelle Künstlerinnen und Künstler aller Sparten.

Voraussetzung ist u.a., dass man seinen Hauptwohnsitz in Nordrhein-Westfalen hat und die künstlerische Tätigkeit im Hauptberuf betreibt. Eine weitere Voraussetzung ist die Mitgliedschaft in der Künstlersozialkasse; ersatzweise in einem einschlägigen Künstlerverband und die Angabe von zwei Referenzen.

Gefördert werden künstlerische Projekte aller Sparten, die in einem Antrag kurz skizziert werden müssen.

Der Antrag kann seit 10. August online über das Portal des Ministeriums für Kunst und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen gestellt werden.



DIPL.-FINANZWIRT
URSULA SPRICK
STEUERBERATER

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

Steuerfachwissen in der Coronazeit

MEIKE
HÜHN

„Nicht nur zurzeit ist aktuelles Fachwissen für meine Beratungspraxis oberstes Gebot“, erklärt uns **Steuerberaterin Meike Hühn**. Um auf steuerrechtliche Fragestellungen stets up to date, schnell und umfassend vorbereitet zu sein, nutzt die Diplomkauffrau, die ihre Kanzlei im **Heckmannshof** betreibt, zahlreiche Möglichkeiten der Fortbildung und besucht regelmäßig Schulungen.

Die von der Regierung beschlossene temporäre Absenkung des Umsatzsteuersatzes führt sowohl bei der Absenkung zum 1. Juli 2020 als auch bei Wiederanhebung zum 1. Januar 2021 zu diversen Übergangsschwierigkeiten. Meike Hühn und ihr Team verschaffen einen Überblick über die kritischen Sachverhalte und notwendigen Maßnahmen. Auch das Thema Kurzarbeitergeld und dessen Optimierung sowohl für Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer bleiben leider weiterhin aktuell. So drängen sich viele Fragen auf: Wie hoch kann ich bei meinen Mitarbeitern das Kurzarbeitergeld aufstocken? Wie wirkt sich das bei der Sozialversicherung und Lohnsteuer aus?

„Dank unseres Systempartners, der DATEV, sind wir hier immer auf dem neuesten Stand und stehen Ihnen als kompetente Ansprechpartner zur Verfügung“, erklärt Meike Hühn. „Wir behalten für Sie stets den Überblick, welche Regelungen und Erleichterungen im Hinblick auf die wirtschaftlichen Coronaauswirkungen zurzeit bestehen.“

Selten wurden steuerliche Maßnahmen so schnell wie derzeit beschlossen und umgesetzt. Mit weiteren Erleichterungen ist zu rechnen, daher ist es wichtig, hier immer auf dem aktuellen Wissensstand zu sein. Ob Überbrückungshil-



Foto: Nonnenmacher

fen, Steuerzahlungen, Fristverlängerungen, das zweite Corona-Steuerhilfegesetz, Ausbildungsprämien und individuelle Soforthilfen – Steuerberaterin Meike Hühn hält Sie auf dem Laufenden und unterstützt Sie in der Krise! ■

www.stb-huehn.de



Heike Albrecht

Rechtsanwältin • Fachanwältin für Familienrecht • Mediatorin



AUTHENTISCH

Ich höre Ihnen zu und berate sie verständlich und authentisch.

EHRlich

Sie erhalten von mir eine ehrliche Einschätzung Ihrer Erfolgsaussichten.

GEMEINSAM

Wir analysieren gemeinsam Ihre individuelle Problemlage.

Berrenrather Straße 313 · 50937 Köln · Telefon (0221) 8802458 · mail@alb-recht.net · www.alb-recht.net

Meike Hühn

Diplom-Kauffrau
Steuerberaterin

Sülzburgstr. 104-106
50937 Köln

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

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

LebensWert e.V.

Wir helfen heilen – helfen Sie mit?

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



Je nach Bedarf können sich die Patienten in den vielfältigen Angeboten entfalten: Neben den psychologischen Gesprächen stellen insbesondere die kreativtherapeutischen Ansätze wirkungsvolle Möglichkeiten dar. Auch die für alle ambulanten Patienten (und deren Angehörige) Kölns zuständige Krebsberatungsstelle finden Sie hier!

Psychoonkologie – Leben mit Krebs

Psychoonkologie hilft

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

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

Die psychoonkologische Unterstützung hilft, besser mit der neuen Situation der Erkrankung umzugehen und die Belastungen auf individuelle Weise zu verarbeiten.

Spenden schafft Sinn

Es kann jeden Mann und jede Frau treffen. Warum nicht eine Spende für eine sinnvolle Initiative vor Ort tätigen? – Jede Spende wird direkt dem Zweck des Vereins zugeführt. Dabei ist es auch möglich, die Spende einem bestimmten Projekt zukommen zu lassen.

IBAN: DE16 3705 0198 0027 0421 75.

Natürlich ist auch bequemes Online-Spenden über die Internetplattform „Gut für Köln und Bonn“ möglich. LebensWert ist befugt, Spendenquittungen auszustellen!

Wir helfen heilen – helfen Sie mit!

Oder wie wäre es mit einer Mitgliedschaft im Verein? Denn gemeinsam sind wir stärker, insbesondere wenn es darum geht, die Finanzierung der Psychoonkologie für die Zukunft zu sichern. Schon mit 25 Euro/Jahr (Mindestbeitrag) sind Sie dabei! Schauen Sie doch mal auf unserer Internetseite vorbei. ■

www.vereinlebenswert.de



Ihr

Uwe Schwarzkamp

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



Foto: areebarbar / adobe stock

Aaron Appuhn

#verantwortet Ihr Veedel

Sie haben Fragen oder Anregungen?
Melden Sie sich bei mir!
appuhn@cdu-koeln.de

hey.cdu-koeln.de

Wir verantworten Köln.



CDU



Claudia Heithorst

#verantwortet Ihr Veedel

Für die Stärkung lokaler Betriebe
und neue Mobilitätskonzepte in
Klettenberg, Lindenthal und Sülz.

hey.cdu-koeln.de

Wir verantworten Köln.



CDU



Erwartungen und Fakten

**SPEZIAL:
KÖLN
WÄHLT**

Bei den kommenden Kommunalwahlen am 13.9.2020 werden einige der zahlreich auftretenden Parteien eher unter den Erwartungen bleiben. Gleiches gilt für unser redaktionelles Vorhaben, möglichst viele demokratische Interessensvertreter*innen aus den hiesigen Wahlkreisen für eine Stellungnahme hinsichtlich aktueller Entwicklungen zu gewinnen. So wollten wir unter anderem wissen, wie die Parteivertreter*innen zum Ausbau der FC-Trainingsanlagen im Grüngürtel, den wirtschaftlichen Sorgen des Einzelhandels entlang und um die Berrenrather Straße sowie einer vermehrten Förderung von Kunst und Kultur stehen. Lediglich Kandidaten*innen von Bündnis 90/Die Grünen, CDU und FDP beteiligten sich an unserer eigentlich umfassender gedachten Befragung. Dabei sollten die Lokalpolitiker*innen aus neun Bereichen ihre Sujets wählen. Um faire Rahmenbedingungen zu gewährleisten, erhielten alle Teilnehmer*innen dieselben Fragen sowie konkrete Vorgaben über die Textlänge. Ihre Antworten präsentieren wir auf den nachfolgenden Seiten in **alphabetischer Reihenfolge**.

Unabhängig von Hoffnungen und Enttäuschungen – Sie haben die Wahl ...

INSülz & klettenberg befragte die Kandidatinnen und Kandidaten für die kommenden Wahlen zur Bezirksvertretung und den Stadtrat über Themen, die bewegen.

Unsere Themenblöcke und Fragen

1. Bildung

An vielen Bildungseinrichtungen fehlen moderne Medien. Inwiefern würde Ihre Politik die ansässigen Schulen in der digitalen Wissensvermittlung unterstützen?

2. Gesundheit

Was haben Sie aus der Coronakrise gelernt? Was würden Sie als Politiker*in in puncto Krisenmanagement besser machen?

3. Umweltschutz

Wie stehen Sie zu den beschlossenen Erweiterungen der FC-Trainingsanlagen im Grüngürtel?

4. Wirtschaft

Welchen Support können die Händler entlang der Berrenrather Straße, der Sülzburgstraße und der Luxemburger Straße von Ihnen im Falle einer Wahl erwarten?

5. Verkehr

Mit welchen Mitteln wollen Sie das steigende Verkehrsaufkommen in den Stadtteilen regulieren und welche Rolle spielen dabei der ÖPNV sowie die Radfahrer*innen?

6. Wohnen

Die Mieten steigen nicht nur in Sülz und Klettenberg. Wie stehen Sie zu den sogenannten Milieuschutzzonen, die auch einer Verdrängung der Menschen aus ihren Vierteln entgegenwirken sollen?

7. Kunst/Kultur

Infolge der Coronapandemie kam es bei örtlichen Theaterbetreiber*innen, Schauspieler*innen, Musiker*innen, Maler*innen, Galerie- und Kinoinhaber*innen zu großen Umsatzeinbrüchen. Was werden Sie unternehmen, um den fruchtbaren Standort für Kunst und Kultur in Sülz und Klettenberg weiterhin aufrechtzuerhalten?

8. Senioren*innen

Wie beurteilen Sie den Ist-Zustand der Barrierefreiheit, gerade für Senioren*innen und körperlich benachteiligte Bürger*innen in den Vierteln? Werden Sie sich dieser Thematik annehmen?

9. Integration

Im Vergleich zu anderen Stadtteilen ist der Anteil von Menschen mit Migrations- oder Flüchtlingsbiografie in Sülz und Klettenberg noch relativ gering. Wie kommt es, dass der Doppelstadtteil ein relativ weißer Fleck auf der Stadtkarte ist?¹

¹ Laut einer Statistik der Stadt Köln mit Bezug auf das Jahr 2017 haben im Bezirk Lindenthal 24,8 Prozent der Einwohner*innen einen Migrationshintergrund. Dies stellt von allen neun Bezirken in Relation auf die dortige Gesamtbevölkerung den geringsten Anteil dar.

Quelle:
<https://www.stadt-koeln.de/politik-und-verwaltung/statistik/statistische-daten-thematische-karte>



Foto: CDU Köln

AARON APPUHN, CDU

Wahlkreis: 12 Sülz, Klettenberg

Kandidatur: Stadtrat

Soldat

Thema Bildung

Insbesondere durch die Coronapandemie ist drastisch deutlich geworden, dass digitale Lehr- und Lernangebote ausgesprochen wichtig sind. Deshalb brauchen wir nicht nur mehr Technik in unseren Klassenzimmern. Vielmehr müssen auch unsere Lehrkräfte für die Vermittlung von Medienkompetenz ausgebildet sein.

Thema Umweltschutz

Die Erweiterung der FC-Trainingsanlagen im Grüngürtel betrifft unser Veedel ganz wesentlich. Die Entscheidung für die Erweiterung wurde in der Bezirksvertretung sowie im Stadtrat beschlossen. Schlussendlich wurde ein Kompromiss gefunden, der alle Interessen zu harmonisieren versucht. Dies ist leider nicht durchweg gelungen. Dennoch ist der politische Entscheidungsprozess abgeschlossen, was es zu respektieren gilt. Ungeachtet dessen haben diverse Umweltschutzverbände angekündigt, gegen den Ausbau juristisch vorgehen zu wollen. Ich habe großes Vertrauen in die Institute unseres Rechtsstaates und bin mir sicher, dass am Ende eine vernünftige Entscheidung getroffen wird.

Thema Wirtschaft

Ein starkes und breit gefächertes Waren- und Geschäftsangebot ist in unserem Veedel vorhanden. Ein Mix von Einzelhandel und Filialgeschäften garantiert unsere ortsnahe Grundversorgung und kräftigt den Erhalt von Dienstleistungen unterschiedlicher Art. Darauf können wir in Sülz und Klettenberg stolz sein. Dies zu erhalten und zu stärken bedeutet Lebensqualität und ist mir besonders wichtig! Zu-

dem möchte ich mich dafür einsetzen, dass das Modellprojekt „Digitale Einkaufsstraße“, welches sich momentan in der Erprobung befindet, auch in unserem Veedel umgesetzt wird. Dabei wird lokalen Händler*innen eine digitale Plattform geboten, um Handel, Gastronomie und weitere Akteur*innen im Veedel zu vernetzen. Damit soll dem Rückgang von Besucherfrequenzen, den einhergehenden Umsatzeinbußen sowie der wachsenden Onlinekonkurrenz wirksam entgegengewirkt werden.

Thema Verkehr

Unser Stadtteil wird von großen Radialstraßen in die Innenstadt mit immer größerem Verkehrsaufkommen durchzogen (und belastet). Dabei kommt auf den ÖPNV eine wachsende Bedeutung zu. Das Angebot ist einerseits quantitativ zu erweitern (erhöhte Zeittaktung) und andererseits durch interessante Tarifgestaltung (Fahrpreise) attraktiver zu machen. Nur so schaffen wir eine Verkehrswende. Zudem brauchen wir eine intelligente Verkehrsführung mit bedarfsgerechten Ampelschaltungen sowie einem geschlossenen Radwegenetzplan.

Thema Kunst und Kultur

Wir haben in Sülz und Klettenberg viel an Kunst und Kultur zu bieten: Besonders stolz bin ich auf unseren Brunosaal („Gürzenich von Klettenberg“) mit seinem immer größer werdenden Unterhaltungsangebot. Aber auch die Aktion „Kunst im Carree“ bietet dem Einzelhandel und heimischen Künstler*innen eine Plattform zur Präsentation ihres Schaffens. Über unser Veedel hinaus wurden von der schwarz-grünen Koalition im Stadtrat verschiedenste Maßnahmen beschlossen, die unseren vielen Künstler*innen durch die Coronapandemie helfen sollen. Das befürworte ich ausdrücklich. Insbesondere kann hier der Nothilfefond in Höhe von 700.000 Euro für die Kölner Clubszene genannt werden, welcher gemeinsam mit dem Klubkomm e. V. entwickelt wurde. Weiterhin wird es in Zusammenarbeit mit dem Land NRW das Stipendienprogramm „Neustart Kultur“ geben, mit dem 5.000 Kölner Künstler*innen nach der Coronapandemie ein Neustart ermöglicht werden soll. Die getroffenen Maßnahmen sind gut und richtig. Ob sie ausreichend sind, wird sich zeigen; diesbezüglich befinde ich mich im stetigen Austausch mit Betroffenen, sodass bei Bedarf nachgesteuert werden kann. ■



Foto: Maurice Cox

KAY-UWE BARTELS, FDP

Wahlkreis: 12 Sülz, Klettenberg

Kandidatur: Stadtrat

Selbstständiger Unternehmensberater

Thema Bildung

Ich setze mich für eine Investitionsoffensive ein, damit alle Schulen über ein schnelles WLAN mit ausreichenden Kapazitäten verfügen. Die Herausforderungen der Covid-19-Pandemie zeigen, wie wichtig eine umfassende digitale Ausstattung der Schulen ist. Hier müssen wir besonders schnell aktiv werden und Schulen mit den nötigen Geräten und Wissen ausrüsten, um schnell und unkompliziert auf digitalen Unterricht umstellen zu können. Zusätzliches IT-Personal soll die Lehrer*innen unterstützen, sich auf ihren Unterricht konzentrieren zu können.

Thema Wirtschaft

Dass lebendiger stationärer Handel von großer Bedeutung ist, führt uns die Coronapandemie deutlich vor Augen. Der stationäre Handel darf keine Nachteile durch gesetzliche, infrastrukturelle oder steuerliche Barrieren haben. Politik und Verwaltung müssen den Einzelhandel unterstützen und entlasten. Die Anzahl der kostenfreien Kurzzeitparkzonen ist zu erhöhen, das Gestaltungshandbuch konsequent umzusetzen. Ich setze mich dafür ein, Planungs- und Genehmigungsprozesse zu beschleunigen. Durch die Einführung einer Veedels-Plattform können die Geschäftsmodelle der Händler*innen, Gastronom*innen und Dienstleister*innen digitalisiert werden, um die lokale Kundenbindung zu stärken.

Thema Verkehr

Mobilität ist Freiheit, über die soll jede und jeder selbst entscheiden können. Je nach Ziel, Zeit und Wetter kann ein anderes Verkehrsmittel erste Wahl sein. Bahnen und Busse sind dabei die Grundlage für ein mobiles Köln. Damit mehr Menschen Bus und Bahn nutzen, muss das Angebot durch neue U-Bahn-Strecken verbessert werden. Für die urbane Mobilität wird der Radverkehr immer wichtiger. Die Fahrradmobilität ist emissionsfrei und platzsparend und damit für die Umgestaltung des Verkehrs in Köln ein wichtiger Baustein. In ganz Köln muss das Radfahren sicher und attraktiv gemacht werden. Ich setze mich für ein geschlossenes Netz aus Radwegen, Radfahrstreifen, Fahrradstraßen und Radschnellwegen wie über die Bachemer Straße ein.

Thema Wohnen

Anstatt privates Engagement zu erschweren, müssten wir es durch Förderungen, den Abbau überzogener Standards, die Beschleunigung von Genehmigungsverfahren und den Ausweis von Bauflächen besonders motivieren. Wir sollten Zwangsmaßnahmen durch Eingriffe in die Grundrechte von Eigentümer*innen in Form von Milieuschutzsatzungen vermeiden. (Dies bedeutet) Verbote von Umbauten, Sanierungen und (den Bau von) Eigentumswohnungen. Im Ergebnis gehen Investitionen in den Wohnungsmarkt noch weiter zurück, das selbst gesteckte Ziel von 6.000 neuen Wohnungen pro Jahr wird deutlich verfehlt. Folgen sind weniger Wohnraum und höhere Mieten.

Thema Kunst und Kultur

Sülz und Klettenberg haben mit dem CASAMAX Theater, dem Kultursalon Freiraum und dem Weissshaus Kino als Beispiele sehr wichtige kulturelle Einrichtungen. Ich setze mich für einen Kölner Kulturrettungsschirm ein. Mit dem neuen Kulturentwicklungsplan (KEP) gilt es, für die Kölner Kulturszene jetzt Prioritäten zu setzen und diese dann auch gezielt umzusetzen.

Thema Seniorinnen und Senioren

Ich setze mich dafür ein, dass Akustikampeln für Fußgänger*innen stadtweit zum Standard werden und dass hohe Bordsteine an Fußgängerüberwegen durch abgesenkte barrierefreie Bordsteinkanten ersetzt werden. Ich setze mich im öffentlichen Personennahverkehr dafür ein, dass die KVB mehr für ihre Fahrgäste mittels LED-Anzeigen und Durchsagen tut. Alle öffentlichen Gebäude der Stadt Köln sollen durchgängig mit Tafeln in Brailleschrift ausgestattet werden, ergänzt um eine optische Wegeführung durch ein gut sichtbares Farbleitsystem, um Menschen mit Sehbehinderung zu ermöglichen, ihre Angelegenheiten selbst zu regeln. ■



Foto: Ben Knabe

CLAUDIA HEITHORST, CDU

Wahlkreis: 13 Klettenberg, Lindenthal, Sülz

Kandidatur: Stadtrat

Kaufmännische Angestellte

Thema Bildung

Alle Kölner Schulen wurden in den letzten fünf Jahren an das schnelle Glasfasernetz angeschlossen. Unterstützt durch die Förderprogramme von Land und Bund werden wir aus kommunalen Mitteln die digitale Infrastruktur an unseren Kölner Schulen weiter ausbauen. Dazu gehört, dass wir kurz- bis mittelfristig alle Schülerinnen und Schüler mit digitalen Endgeräten versorgen werden.

Thema Gesundheit

Wenn man sich die Infektionszahlen ansieht, hat die CDU-geführte Landesregierung gute Arbeit geleistet. Auch in Köln haben wir von einem guten Krisenmanagement vonseiten der Oberbürgermeisterin und des Stadtdirektors profitiert. Verbesserungsbedarf gibt es aber insbesondere in der Krisenkommunikation des Schulministeriums. Das würde ich verbessern. Gelernt habe ich, dass man trotz Abstand weiterhin gute Beziehungen zu Menschen aufbauen kann.

Thema Umweltschutz

Es ist wichtig, dass die Ausgleichsmaßnahmen für die Erweiterung, insbesondere die Renaturierung der zwei bestehenden Plätze im Süden und Nordosten des Decksteiner Weihers, zeitnah erfolgen. Die CDU im Kölner Westen tritt für die Schaffung des Landschaftsparks „Grünzug West“ ein, um

den Stadtwald mit der Ville zu verbinden. Das wäre der Meilenstein für Klimaschutz und Naherholung.

Thema Verkehr

Ich halte es für wichtig, dass insbesondere Pendler*innen aus dem Umland auf den öffentlichen Personennahverkehr umsteigen. Das können sie nur, wenn es gute Taktzeiten und ordentliche Park-and-ride-Plätze am Stadtrand gibt. Dafür setze ich mich weiter ein. Und weil der Radverkehr auch eine entscheidende Rolle spielt, müssen weitere Fahrradschutzstreifen markiert werden. Das Auto wird weiterhin für viele Menschen eine Rolle spielen. Deswegen muss der Verkehrsfluss auf den Hauptverkehrsachsen weiter optimiert und der Durchgangsverkehr in den Wohnstraßen reduziert werden. Die Digitalisierung der Ampelanlagen auf der Luxemburger Straße

hat bereits zur Verbesserung beigetragen. Die Berrenrather Straße wird jetzt umgestaltet. Dies alles soll dem besseren Miteinander von Pkw- und Radverkehr dienen.

Thema Wohnen

Da ich selber Mieterin im Veedel bin, kenne ich das Problem der steigenden Mieten nur zu gut. Und es ist anstrengend, mit diesem Problem zu leben. Nicht jeder kann sich Eigentum leisten. Im Severinsviertel wurde eine Milieuschutzsatzung erlassen. Wir sind für eine Evaluation, um zu sehen, wie sich solch ein Instrument in Köln auswirkt. Denn in anderen Städten ist die Wirkung leider nicht sehr stark. Eine Milieuschutzsatzung darf nicht dazu führen, dass Vermieter keine Sanierungen mehr durchführen und unsere Mietwohnungen in Köln verwahrlosen. Als CDU setzen wir uns für weniger Verbote, sondern für eine Stärkung des Wohnungsbaus ein. Man muss für eine Vereinfachung des Wohnungsbaus sorgen. Und ganz wichtig: Wir haben in Köln viel Raum für Gebäudeaufstockungen. ■



Foto: Cornelius Gollhardt

MARIO MICHALAK, BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN

Wahlkreis: 13 Sülz, Kandidatur: Stadtrat
Mime und Produzent

Thema Bildung

Die kompliziertesten Verwaltungsvorgänge in dieser Stadt binden unnötige Kräfte, Ressourcen und damit Finanzen. Die frei werdenden Mittel könnten sofort zum Beispiel in digitale Medien investiert werden. Jedes Kind muss Zugang zu modernen Medien haben, an allen Schulen!

Thema Gesundheit

Unser Gesundheitssystem darf nicht profitorientiert sein. Wenn wir wollen und es notwendig ist, scheint finanziell alles möglich. Daran werden anstehende Entscheidungen gemessen werden. Auf die bestehende Klimakrise müssen wir genauso zielstrebig reagieren. Der Zusammenhang von Umweltzerstörung und vermehrter Übertragung von Viren auf den Menschen lässt wiederkehrende Pandemien befürchten. Ohne Umweltschutz keine Gesundheit!

Thema Umweltschutz

Die globale Klimakrise zwingt uns zum sofortigen Verändern unseres Handelns. Jetzt, nicht irgendwann in ferner Zukunft. Gerade auch auf lokaler Ebene. Richtigerweise ruft der Rat der Stadt Köln den Klimanotstand aus. Mit den Stimmen aller demokratischen Fraktionen. Alle nun folgenden Beschlüsse müssen dem gerecht werden. Wer das ernst meint, kann nicht Riesen-Trainingshallen errichten, Riesenflächen versiegeln und den Anfang vom Ende des unversehrten und geschützten Grüngürtels beschließen. Das ist rückwärtsgewandt und macht mich wirklich fassungslos! Es zeigt, wie die Beton-und-immer-weiter-so-Fraktionen wirklich

denken. Die reinen Lippenbekenntnisse helfen da eben nicht. SPD, CDU und FDP werden jetzt an ihren Taten gemessen werden. Ein Immer-weiter-So, darf es nicht geben – dies sollte bei dieser Wahl klar und deutlich werden.

Thema Verkehr

Der Vorrang des autogerechten Verkehrs ist völlig überholt. Boomender Radverkehr im Veedel bedeutet: sichere und mehr Radwege/Fahrradstraßen, mehr intelligente Transportmöglichkeiten mit wenig Leerfahrten, mehr Lastenräder, mehr Carsharing, sinnvolle Lösungen für den wenigen Parkraum, mehr Radnadeln, Bahnen und Busse, so oft, dass niemand lange warten muss.

Thema Kunst und Kultur

Förderung von Kultur vor Ort ist als Kulturpolitiker eines meiner Herzensanliegen. Am liebsten auch outdoor, barrierefrei und für alle. Als Künstler hätte ich ein Grundeinkommen für alle Betroffenen bevorzugt. Einfache, klare Hilfe schnell und sofort. Dies kann eine Kommune leider nicht leisten, doch kann sie Institutionen unterstützen. Anschubfinanzierungen leisten für Kunst und Kultur im Veedel, für Aktionen, Reihen oder Festivals. Der Notfallfonds der Stadt Köln von drei Millionen Euro reicht bei Weitem nicht aus, um das Überleben der Branche zu ermöglichen. Da muss nachgebessert werden, besonders, da der Medien-, Kultur- und Unterhaltungssektor in Köln ein ungemein wichtiger Wirtschaftsfaktor ist. Wir müssen hier auch schnell handeln, bevor eine ganze Branche vor die Wand gefahren ist. „Kultur ist nicht alles, aber ohne Kultur ist alles nichts!“

Thema Seniorinnen und Senioren

Teilhabe für ALLE. Rücksichtslos zugeparkte Gehwege und zu enge Trottoirs müssen der Vergangenheit angehören! Der Bürgersteig gehört den Bürger*innen!

Thema Integration

Das fragen Sie den Richtigen: Mit brasilianischer Mutter, kölschem Vater, Kindheit in Italien und Frau aus Düsseldorf! ■



Foto: Martin Osorio Pulido

MARTIN OSORIO PULIDO, FDP

Wahlkreis: 13 Lindenthal, Sülz, Klettenberg
Kandidatur: Stadtrat
Student/Wahlkreismitarbeiter

Thema Bildung

Durch eine Investitionsoffensive der Stadt sollen unsere Schulen so aufgerüstet werden, dass sie die bereits vorhandenen Glasfaseranschlüsse vollständig nutzen können. Zur Wartung zusätzlicher Technik soll IT-Personal angestellt werden, um Lehrkräfte zu entlasten. Ab der weiterführenden Schule sollen Schüler*innen wie ihre Lehrkräfte mit digitalen Endgeräten professionellen Umgang erlernen.

Thema Gesundheit

Ich persönlich habe aus der Coronakrise gelernt, wie wichtig transparente Kommunikation ist, sowohl in der Politik als auch in der Wissenschaft. Dabei kommt es vor allem darauf an, die Herausforderungen tagesaktuell zu bewerten und die eigene Haltung zu überdenken. Im Krisenmanagement würde ich auf intensive Aufklärung bei der Bevölkerung setzen.

Thema Umweltschutz

Ich sehe Köln als kinder- und jugendfreundliche Stadt und freue mich dementsprechend über die beschlossenen Erweiterungen, die hoffentlich viele Kölner*innen zum Sport im Freien bewegen werden.

Thema Wirtschaft

Jeden, den sie brauchen. Zur kurzfristigen Entlastung möchte ich als Erstes die Gewerbesteuer senken. Als Rückgrat der Veedel soll

len Genehmigungsprozesse für sie schneller ablaufen, es sollen ausreichend Kurzzeitparkzonen geschaffen werden und mehr verkaufsoffene Sonntage. Vor allem möchte ich über Bürgersprechstunden persönlich Probleme von Handel und Handwerk erfahren und gemeinsam Lösungen erarbeiten.

Thema Verkehr

Durch ein ganzheitliches Verkehrskonzept, in dem Fahrrad, Auto und ÖPNV effektiv vernetzt werden. Dabei setze ich auf Park-and-ride-Systeme und Car- und Bikesharing. Durch intelligente Ampelschaltungen und einen Verkehrsrechner sollen die Wohnviertel entlastet werden und der Hauptstraßenverkehr besser fließen.

Thema Wohnen

Milieuschutzsatzungen sind gut gemeint, machen Köln als Investitionsstandort allerdings unattraktiv und binden Personal in der Verwaltung. Um steigenden Mieten und Verdrängungen entgegenzuwirken, brauchen wir aber Investor*innen und verstärkten Wohnungsbau. Da sehe ich die besten Chancen in beschleunigten und vereinfachten Genehmigungsverfahren sowie in der Ausweisung von zusätzlichem Bauland.

Thema Kunst/Kultur

Um die Vielfalt unserer Kunst- und Kulturinstitutionen zu erhalten, muss kurzfristig ein Rettungsschirm aufgespannt werden. Städtische Kulturinstitutionen müssen in eine Lage versetzt werden, die es ihnen nach der Krise erlaubt, unabhängig vom städtischen Haushalt zu funktionieren und so ihr Überleben selbstständig sichern zu können.

Thema Seniorinnen und Senioren

Freiheit und Selbstbestimmtheit, gerade im Alter, sind mir sehr wichtig. Bisher fehlt es weiterhin an barrierefreien Fußgängerüberwegen, akustischen Ampelanlagen, barrierefreien KVB-Haltestellen und entsprechenden Ansagen in Bahnen und Bussen, in denen beispielsweise Störungen oder Ausstiegsseite kommuniziert werden. Das möchte ich ändern.

Thema Integration

Als geborener Kölner mit doppelter Staatsbürgerschaft glaube ich, dass eine durchmischte Veedelsstruktur eine Bereicherung darstellt. Um Sülz und Klettenberg auch auf der Stadtkarte bunter und attraktiver zu machen, setze ich auf frühkindliche Sprachförderung und bilinguale Kindergärten, stärkere Förderung von Integrationsprojekten und Vereinen und vereinfachten Besuch von Integrationskursen. ■



Foto: Cornelius Gollhardt

SABINE PAKULAT, BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN

Wahlkreis: 12 Sülz, Klettenberg
Kandidatur: Stadtrat
Diplom-Designerin

Thema Umweltschutz

Wir Grünen lehnen die Bebauung ab, und ich selber habe bei der letzten Ratssitzung am 18. Juni eine leidenschaftliche Rede gegen den Ausbau gehalten. Ich finde es falsch, dass für die Privatinteressen der Firma 1. FC Köln der Bevölkerung Grün- und Erholungsflächen weggenommen werden. Es ist sehr bedauerlich, dass die Alternativstandorte von SPD, CDU und FDP ausgeschlossen wurden. Da die Bürgerinitiative jetzt den Klageweg geht, beginnt eine lange Wartezeit für den FC – mit unsicherem Ausgang. In Marsdorf hätte der FC eine bessere Perspektive gehabt, auch und gerade für späteres Wachstum.

Thema Wirtschaft

Die Erwartungen der Händler*innen sind ja recht unterschiedlich. Es gibt solche, die es gut finden, dass das Zweite-Reihe-Parken toleriert wird. Ich finde das vor allem gefährlich für alle, die dort Rad fahren oder die Straße überqueren müssen. Eine Beruhigung des Kfz-Verkehrs würde das Einkaufen für die Menschen entspannter und schöner machen und folglich auch zu mehr Shopping vor Ort führen. Ich verstehe, dass die Läden gerne ihre Werbeaufsteller auf den Gehwegen platzieren, aber auch diese führen zu einer Verengung der Bürgersteige und machen das Fortkommen für Fußgänger*innen, insbesondere

mit Kinderwagen und Rollatoren, nicht einfacher. Die Dinge haben meist zwei Seiten. und die Politik muss die verschiedenen Interessen gegeneinander abwägen.

Thema Verkehr

Mit ÖPNV sind wir ja hier gut ausgestattet. Ich wünsche mir eine S-Bahn-Station am Klettenberggürtel, aber darauf werden wir noch lange warten müssen. Mit dem Radverkehrskonzept Lindenthal von 2014 sind einige Fahrradstraßen eingerichtet worden und Radwege am Gürtel und durch die Unterführung. Wir haben jetzt erheblich mehr Fahrradabstellplätze, aber so, wie der Radverkehr wächst, kommt die Stadt kaum hinterher. Nach der Umgestaltung der Berrenrather Straße wird es mehr Platz für den Fußverkehr geben, für Radfahrstreifen und auch mehr Möglichkeiten für Außen-gastronomie. Das wird ein Quantensprung

an Sicherheit für alle.

Thema Wohnen

Wir Grünen haben das Instrument der Sozialen Erhaltungssatzung immer befürwortet und uns dafür eingesetzt, dass mehr Gebiete in das Programm mit aufgenommen werden. Das wird aber von anderen Parteien ausgebremst. Wir können froh sein, dass wir in Sülz-Klettenberg noch so viel Genossenschaftsbau haben.

Thema Seniorinnen/Senioren

Solange hier noch Autos auf den Gehwegen parken, wird es für den Fußverkehr schwierig bleiben. Das gilt für Senioren*innen aber auch für Familien mit Kinderwagen und einfach für alle, die gerade im Moment ein wenig Abstand von ihren Mitmenschen einhalten möchten. Deshalb: Gehwege frei machen und frei halten, Hindernisse aus dem Weg räumen.

Thema Integration

Bei uns beträgt der Anteil der Menschen mit Migrationshintergrund etwa 20 Prozent, das ist weniger als in vielen anderen Stadtteilen. Die temporären Flüchtlingsunterkünfte, die 2015 und später eingerichtet wurden, sind inzwischen weitgehend aufgelöst, und die Menschen sind dezentral untergebracht worden. Das betrifft auch die Containerbauten, die es an der Nikolausstraße gab. Da es aber bei uns so gut wie keinen Wohnungsleerstand gibt und kaum Neubautätigkeit, konnten hier nicht viele eine dauerhafte Bleibe finden. Die, die hier zum Teil schon sehr lange wohnen, sind anscheinend so gut integriert, dass sie gar nicht mehr auffallen. ■



Fotos: Nonnenmacher

OB
HENRIETTE
REKER

„Eine Oberbürgermeisterin muss lernfähig sein.“

Als Henriette Reker, Oberbürgermeisterin von Köln, zum verabredeten Interview eintrifft, begrüßt sie uns mit den Worten: „Ihre Zeitung kenne ich, die liest der elfjährige Sohn meiner Cousine, der in Sülz wohnt, regelmäßig.“ Zugewandt und voller Energie spricht die 1956 in Köln geborene Stadtchefin mit der INsülz & klettenberg über Erkenntnisse aus der Coronapandemie, über die Stadtverwaltung, ihr Eintreten für die Gleichstellung der Frauen, ihr Verhältnis zu Köln und einiges mehr.

Das Interview führte Dorothee Mennicken.

*„In Köln kann jeder leben
und lieben, wie er will.
Das ist doch etwas Besonderes.“*

**Frau Reker, über fünf Monate Coronakrise –
eine Herausforderung für die Stadtspitze?
Was war schwer, was lief überraschend gut?**

Was mir im Moment schwerfällt, ist, auszuhalten, dass es seit den Lockerungen, die ich grundsätzlich für richtig halte, zu diesen großen Menschenansammlungen kommt, etwa im Stadtgarten, auf dem Brüsseler Platz, Anfang Juli in der Schaafenstraße oder am Aachener Weiher. Dort wird alles, was wir bisher erreicht haben, aufs Spiel gesetzt. Es genügt ein Infizierter, und schon kann es zu einem schnellen Anstieg der Infektionsfälle kommen, weil die Abstandsregeln nicht eingehalten werden. Stellen Sie sich vor, wir müssten zurück in einen Lockdown, nur weil einer nicht aufpasst ...

**Na ja, für die jungen Leute ist es schon schwer,
monatelang eingeschränkt zu sein ...**

Ja sicher, ich finde es auch schwer, aber man muss doch auch mal sehen, ist das Glas halb voll oder halb leer? In anderen Ländern durften auch die jungen Leute nicht einmal vor die Tür. Hier konnten wir immer raus und mussten „nur“ die Abstandsregeln einhalten. Deshalb bitte ich alle Bürgerinnen und Bürger in Sülz und Klettenberg, weiterhin aufzupassen, nur gemeinsam können wir es schaffen, das Virus in Schach zu halten.

**Wenn Sie jetzt mal auf die vergangenen Monate
zurückblicken, was konnte die Stadtverwaltung
lernen?**

Krisenstab und Verwaltung haben sofort funktioniert, aber es war nicht einfach, das Kontaktmanagement aufzubauen. Dabei war und ist es ja besonders wichtig, die Infektionsketten nachzuverfolgen. Nach zwei Tagen war klar, dass dies nicht mit einer Zettelwirtschaft gehen kann, sondern wir eine digitale Organisation benötigen. Gott sei Dank haben wir eine Fachstelle für Digitalisierung, die uns bei dem Aufbau des digitalen Kontaktmanagements helfen konnte. Das hat uns wirklich einen großen Schritt weitergebracht.

**Hat das schnell funktioniert – bei der Stadt-
verwaltung bezweifeln ja viele, dass etwas schnell
gehen kann?**

Das ging sehr schnell, und wir haben ohnehin seit Beginn der Pandemie erstaunliche digitale Fortschritte gemacht. Es ist ja eine Tatsache, dass Verwaltungen überall die Bürokratie perfektioniert haben, weil erwartet wird, dass es richtig sein muss, was wir machen, dass wir berechenbar sein müssen, dass wir zuverlässig sein müssen. Das hat dazu geführt, dass vieles sehr lange dauert. Jetzt, bei der Digitalisierung des Kontaktmanagements und vielen anderen Themen, die durch die Coronapandemie aufgetreten sind, haben alle begriffen, dass wir schnell handeln müssen. Da müssen auch schon einmal Entscheidungen getroffen werden, von denen man noch gar nicht weiß, ob sie funktionieren werden. Viele in der Stadtverwaltung haben gemerkt, es kann funktionieren, wenn man mutig ist und nicht viel zu viel Zeit in die letzten fünf Prozent bis zur Perfektion investiert. Wir haben ganz viel gelernt in dieser Zeit.

**Wo sehen Sie denn auch Versäumnisse oder Dinge,
die Sie in Zukunft anders machen würden?**

Ich glaube, wir hätten vielleicht schneller Raum schaffen müssen für die Menschen in der Stadt. Wir hätten uns schneller von Parkplätzen in engen Straßen trennen müssen, damit die Menschen besser Abstand halten können, wenn sie vor Geschäften anstehen. Schneller absolute Halteverbote aussprechen müssen. Ja, in diesem Bereich würde ich mir zukünftig eine schnellere Reaktion vorstellen.

**Sie wünschen sich die Stadtverwaltung als
lernende Organisation und setzen sich für eine
andere Fehlerkultur ein – was meinen Sie damit?**

Ich frage nie, wenn etwas passiert, wer ist schuld, sondern ich frage, wer kann das lösen. Das ist die entscheidende Frage. Denn wer sich nicht traut, sich auch einmal auf unbekanntes Terrain zu begeben, der macht



**Persönlicher Videogruß von
Oberbürgermeisterin Henriette Reker**

auch keine Fehler. Wenn man sich immer wieder rückversichert, dauert alles viel zu lange. Die Stadtverwaltung kann nicht mehr nur von montags um neun bis freitags um 13 Uhr arbeiten, es geht immer weiter in Richtung sieben Tage und 24 Stunden ansprechbar zu sein als Dienstleisterin. Wir passen uns an, denn es kann ja nicht sein, dass zum Beispiel das Verkehrsmanagement freitagnachmittags aufhört zu arbeiten.

**Gehört zur Fehlerkultur auch Ihr Umdenken
beim Thema Ausbau des Geißbockheims auf den
Gleueler Wiesen hier in Sülz dazu?**

Ja, ein klarer Fall von Einsicht. Die Kölnerinnen und Kölner können ja wohl erwarten, dass ihre Oberbürgermeisterin lernfähig ist. Wir können doch nicht einen Klimanotstand beschließen und daraus keine Konsequenzen ableiten. Das wäre unehrlich! Wir haben von Fridays for Future gelernt. Die Demonstrantinnen und Demonstranten haben hartnäckig ein Ziel verfolgt, das wollen wir mit der Klimawende auch. Manche sagen jetzt zu mir, die Gleueler Wiesen, das ist doch nur so wenig im Vergleich zum Königsforst. Aber ich bin der Meinung, gerade wenn es im Königsforst nicht gut aussieht, muss man jedes bisschen Grün, das geht, schützen.

**Das werden Ihnen manche Fußballfans aber sicher
übel nehmen.**

Ja, dann ist das so. Ich kann doch nicht bei jeder Frage schauen, wie ich die meisten Wählerinnen und Wähler finde. Ich vertrete doch eine Haltung zu solchen Fragen und bin auch nicht parteipolitisch unterwegs. Es gibt noch genug Gründe, warum man Grünflächen beanspruchen muss, zum Beispiel durch den Bau einer Schule, die man nicht außerhalb bauen kann. Für den Ausbau des FC-Trainingsgeländes gibt es aber nach meiner Meinung eine Alternative.

**Sie sind als erste Frau Oberbürgermeisterin in Köln.
Hat sich das Thema Gleichstellung der Frau für
Sie verändert, seit Sie als erste Frau an der Spitze
der Stadt Köln stehen?**

Schon allein dadurch, dass ich mehr Einfluss habe. Ich bin ja die einzige Oberbürgermeisterin in Nordrhein-Westfalen, das finde ich schon befremdlich. Ich habe auch eine Ahnung davon, warum viele Frauen dieses Amt nicht wirklich anstreben. Das hat nicht nur damit zu tun, dass sie nicht so viel Zeit und Energie einsetzen wollen, sondern viele immer noch nicht genug Selbstbewusstsein haben. Ich sehe das immer, wenn ich Vorstellungsgespräche führe. Männer trauen sich alles zu, die schreiben, sie könnten Englisch fließend in Wort und Schrift. Wenn ich dann im Gespräch auf Englisch umschwenke, steigen sie aus dem Gespräch aus. Frauen nicht, aber sie fragen sich oft, ob sie dem Job überhaupt gerecht werden. Dann arbeiten sie meist fleißig und kommen gar nicht so viel zum Netzwerken wie die Männer, und deshalb werden sie nicht berücksichtigt. Das ist sehr schade, denn es ist für die Gesellschaft so wichtig, die vielen talentierten Frauen viel mehr einzubeziehen.

Haben Sie weibliche Vorbilder?

Ja, natürlich, die ersten Frauen, die Politik im deutschen Bundestag gemacht haben, Hildegard Hamm-Brücher zum Beispiel, eine der ersten Frauen mit Doppelnamen. Das habe ich verpasst. Ich habe den Namen meines geschiedenen Mannes behalten, weil ich meine Schwiegermutter so liebte. Als ich wieder geheiratet habe, haben wir dann beide unsere Namen behalten, was manchmal dazu führt, dass mein Mann mit „Herr Reker“ angesprochen wird. Das findet er gar nicht so gut, er heißt ja schließlich Somers, und so langsam könnten die Leute mal akzeptieren, dass nicht alle verheirateten Paare auch den gleichen Namen tragen.

Können Sie persönlich etwas tun, um Frauen in der Stadtverwaltung, aber auch darüber hinaus zu fördern?

Ja klar! Bei mir im OB-Bereich gibt es zum Beispiel Führen in Teilzeit. Das sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich eine Stelle teilen. Dass man nicht in Teilzeit führen kann, ist ja eine Legende. Man muss nur auch die Aufgaben entsprechend verteilen. Dann funktioniert das. Sonst kommen die Frauen nicht weiter, weil sie immer noch den größeren Anteil an Familienarbeit leisten und ihnen sonst die Führungserfahrung für den nächsten Karriereschritt fehlt.

Außerdem sind wir ja auch im Verwaltungsvorstand der Stadt paritätisch besetzt – das hat schon Vorbildcharakter. Aber schon bei den Amtsleiterinnen sind es weniger. Deshalb bin ich eine Verfechterin der Frauenquote und stelle fest, trotz aller Kritik daran, wenn sich erst einmal alle an eine Frau als Vorgesetzte gewöhnt haben, kommt es gut an.

Sie sind in Köln geboren und aufgewachsen, waren aber lange Zeit in Bielefeld, Münster und Gelsenkirchen tätig. Was hat Sie daran gereizt, im Dezember 2010 als Sozial- und Umweltdezernentin in Ihre Heimatstadt zurückzukehren?

An dem Tag, als das Kölner Stadtarchiv 2009 eingestürzt ist, habe ich zu meinem Mann gesagt: „Ich möchte gern nach Köln zurück, um meine Erfahrungen und Fähigkeiten in den Dienst meiner Heimatstadt zu stellen. Den Kölnerinnen und Kölnern geht es jetzt so schlecht, da will ich unterstützen.“ Zu der Zeit war ich als Sozialdezernentin in Gelsenkirchen und kannte die damalige Kölner Dezernentin für Soziales und Umwelt, Marlis Bredehorst von den Grünen, als Kollegin. Ihr habe ich von meinem Wunsch erzählt. Als sie kurz darauf als Staatssekretärin ins NRW-Gesundheitsministerium berufen wurde, haben die Grünen mich gefragt, ob ich das Amt in Köln übernehmen will. Schließlich hatten sie den Mut, mich vorzuschlagen, obwohl ich nicht Parteimitglied bin. So bin ich dann im Dezember 2010 wieder nach Köln gezogen.

Wie würden Sie Ihr Verhältnis zu Köln beschreiben?

Mit Hunderttausenden anderen zusammen bin ich Lokalpatriotin. Viele Kölsche sind das ja und auch sehr viele, die nicht in Köln geboren sind.

Sie sind also eine leidenschaftliche Kölnerin?

Ganz sicher. Es gibt über keine Stadt so viele Lieder wie über Köln. Die meisten sind Liebeslieder. Manche sind auch kritisch, aber mit zwinkerndem Auge. Und jedes Jahr kommen wieder zahllose neue Lieder dazu – das fasziniert mich.

Dann der Karneval – ich bin ja auch Karnevalsjeck –, da schwebt man in Köln auf Wolke sieben, und am Aschermittwoch fällt das alles in sich zusammen. An dem Tag gibt es zum Beispiel immer ein Arbeitgeberfrühstück – da denke ich jedes Mal, wo bin ich denn jetzt. Bis eben war noch alles gut, und jetzt ist alles schlecht, und es gibt nur noch Kritik. Das ist völlig surreal. >>



Was wünschen Sie sich für Köln?

Dass Köln als viertgrößte Stadt Deutschlands mehr Selbstbewusstsein als Metropole entwickelt. Zu einer Metropole gehören bestimmte Wesenszüge, zu denen man sich bekennen muss. Man muss sich zu einer U-Bahn bekennen – es gibt keine Metropole ohne U-Bahn. Köln ist nicht so reich wie München oder Hamburg und ist auch nicht die Landeshauptstadt, aber es hat etwas, was man sich mit Geld nicht kaufen kann. Es hat einen Charme und eine Anziehungskraft und eine Weltoffenheit – daraus könnten wir mehr machen. Wir haben dafür erstklassige Voraussetzungen, mit der Universität, mit den vielen Museen, der Philharmonie, der freien Szene. In Köln kann jeder leben und lieben, wie er will. Das ist doch etwas Besonderes. Daran würde ich gern arbeiten, dass wir hier so einen Metropolencharakter hinbekommen.

Was reizt Sie daran, weitere fünf Jahre für Köln verantwortlich zu sein?

Ich verstehe jetzt ganz viel von dieser Stadt, ich beschäftige mich täglich 15 Stunden mit Köln, mich interessiert jedes bisschen. In den letzten fünf Jahren habe



ich mit meinem Team Strukturen in der Verwaltung geschaffen, die in die Zukunft weisen. Zum Beispiel gab es hier ja noch nicht einmal ein Verkehrsdezernat. Meine Motivation für die erste Amtszeit war: Diese Stadt muss besser administriert werden, deshalb habe ich die ganzen Reformen in der Verwaltung angestoßen. Ich wusste, so kann es nicht weitergehen. Wir haben mehr Einwohner und Einwohnerinnen als das Saarland und einen größeren Haushalt. So etwas muss man berücksichtigen bei Entscheidungen. An all dem würde ich gern weiterarbeiten.

Jetzt auch in Köln-Sülz:

Diakonie
Köln und Region

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

Unser Angebot

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



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



Strukturieren und Kommunizieren

Pascale Rudolph

Individueller Computer-Unterricht
bei Ihnen zu Hause

Unterstützung bei der Organisation
und Erledigung Ihrer Büroaufgaben

Fon: 0157 - 39 43 97 06

www.strukturieren-und-kommunizieren.de

Neben Zustimmung ernten Sie ja auch viel Kritik. Hatten Sie nicht manchmal Lust, die Brocken einfach hinzuwerfen?

Nicht wegen der Kritik. Aber man hat natürlich schon manchmal Respekt vor dem Amt. Und als Frau – da haben wir es wieder – fragt man sich, ob es nicht jemanden gibt, der es besser könnte. Ein renommierter Politiker hat mir vor fünf Jahren einmal gesagt: „Es ist keine andere Person in Sicht, der man das zutrauen kann, wir müssen jetzt mit Ihren Unzulänglichkeiten leben“, und gerade der Teil mit den Unzulänglichkeiten hat mich bestärkt, nicht von mir zu erwarten, perfekt zu sein, auch wenn ich es gern wäre.

Mit Kritik kann ich gut umgehen, wenn sie von Menschen kommt, die sich für die Stadt engagieren. Man muss sich mal vorstellen, dass sich in Köln mehr als 200.000 Menschen ehrenamtlich engagieren. Wo gibt es das noch? Das Entstehen füreinander ist in Köln schon besonders.

Was sagt Ihr Mann, der australische Golfprofi Perry Somers, dazu, dass Sie noch einmal antreten?

Es bedeutet, dass er mich weiter versorgen muss, denn ich gehe ja nur einmal im Jahr Lebensmittel einkaufen, das ist an Heiligabend, weil ich dann erst um 15 Uhr einen Termin habe, den Besuch bei der Feuerwehr. Sonst macht das immer mein Mann.

Was tun Sie am liebsten, wenn Sie ein wenig Zeit für sich haben?

Selten komme ich zum Kochen. Mich interessiert bildende Kunst – dann fahre ich auch mal in andere Städte zu Ausstellungen und in Museen.

Was machen Sie denn, wenn Sie einfach ein paar ruhige Stunden zu Hause haben?

Dann bügele ich die komplizierten weißen Blusen. Es gibt ja welche, in die man leicht Knitterfalten hineinbügelt ... Oder ich backe auch mal einen Kuchen. Ich lege Wert auf Essen und Trinken, mein Vater war Koch und Konditormeister – das spielte in meiner Kindheit eine große Rolle.

Mit der Bitte um eine spontane Antwort: Was fällt Ihnen auf Anhieb zu Süß und Klettenberg ein?

Der Beethovenpark, in dem man im Winter schon mal gut Schlitten fahren kann. Dann, dass es eine großartige Gastronomie gibt und ein schönes Angebot an kleinen Geschäften, die eine vielfältige Auswahl bieten. Außerdem der Markt auf dem Klettenberggürtel, den ich toll finde. Alle vier Wochen, wenn ich in Lindenthal zum Friseur gehe, fahren wir auch zum Markt, und ich kaufe Blumen oder irgendetwas anderes. Ich hoffe sehr, dass das alles trotz Corona so bleibt.

Vielen Dank, Frau Reker, dass Sie sich für die INSüß & klettenberg Zeit genommen haben. ■



„Geht wieder raus und besucht unsere Shows!“

KABARETTIST
LENNARD
ROSAR

Vor fast genau einem Jahr lernte ich den sympathischen Wahlkölner auf dem Sülz-Klettenberger Carreefest kennen. Corona war zu der Zeit noch kein Thema, und er verteilte dort Flyer für seine von ihm ins Leben gerufene „Kölner Kleinkunstbühne“. Schnell mauserte sich die Veranstaltung zu einem monatlichen Kulturhighlight im Veedel, das bei Publikum wie Künstlerinnen und Künstlern gleichermaßen an Beliebtheit immer weiter zulegte. Deutschlandweit interessierten sich mit Medienpreisen ausgezeichnete Comedians für die kleine, aber feine Bühne im Clubkeller des ABS. Ein gutes halbes Jahr später fand dieser Traum unglücklicherweise ein überraschendes Ende – vorerst.

Das Interview führte für die INsülz & klettenberg Herausgeber Ralf Martens.

■ INFO

LENNARD ROSAR

Kabarettist, Autor
und Veranstalter

geb. am 15.11.1993
in Korschenbroich,
lebt seit 2013 in Köln,
seit 2015 in Sülz

Kölner Kleinkunstbühne

Kabarett, Poetry,
Stand-up-, Musik-Comedy
jeden 3. Donnerstag im Monat
im ABS Club, Gottesweg 135,
Klettenberg

Online

booking@lennardrosar.de
www.lennardrosar.de
www.facebook.com/rosar.lennard
www.instagram.com/rosarlennard



Fotos: Hoffmann

Lennard, wo und wie hast du die letzten Wochen und Monate verbracht?

Ich habe die letzte Zeit in Köln und viel Zeit in meiner WG verbracht. Die ersten drei, vier Wochen war das sehr schön – mal runterkommen tatsächlich. Denn ich hatte am Ende 22 bis 25 Termine im Monat gespielt. Dass ich das letzte Mal auf der Couch lag zum Entspannen, war schon echt lange her. Denn wenn ich schon mal Zeit hatte, habe ich etwas mit meiner Freundin oder mit Freunden unternommen. Also tat das sehr gut. Aber irgendwann wurde es auch langweilig – und es kam auch Angst dazu. Als man dachte, vielleicht wird's gar nicht mehr richtig. Da kam schon ein bisschen Panik auf. Zum Glück geht's ja jetzt allmählich wieder bergauf.

Du hast auch Kurzgeschichten auf Facebook geschrieben?

Ja, das stimmt. Allerdings war das ein bisschen für mich und meine Community. Auf Facebook habe ich dann im Schnitt so 1.000 Leute mit meinen Texten erreicht – was auch sehr schön ist; es tat gut, und es gab schönes Feedback. Es war gut für mein Herz, aber finanzielles Einkommen hatte ich damit natürlich nicht.

Zwar stammten die Ideen zu den Kurzgeschichten aus einem Buch, das ich geschrieben habe und das eigentlich auch schon fertig ist. Hier geht es noch ums Lektorat vom Verlag. Aber auch die Verlage veröffentlichen derzeit weniger, somit liegt dieses Projekt erst einmal auf Eis.

Hast du an deinem Programm weitergearbeitet?

Ja, das habe ich, aber so ein Comedy- und Kabarettprogramm lebt natürlich viel von dem, was ich erlebe und was so passiert. Ich mache zwar auch politische und kapitalismuskritische Sachen, aber in der Coronazeit ist ja abseits davon politisch recht wenig passiert hier in Deutschland. Als ich im Juni wieder angefangen habe, meine ersten Soli zu spielen, habe ich innerhalb von ein paar Tagen 40 Minuten neues Material geschrieben und aufgeführt. Also über die Hälfte meines gesamten Programms waren neue Sachen. Aber die sind erst innerhalb der letzten zwei Wochen im Juni entstanden. Vorher war nichts! Ich habe mich hingesezt und war nicht kreativ. Woher sollte ich was erzählen? Es ist nichts passiert. Das war ganz, ganz schlimm.

Was hast du vor deiner Zeit als Kabarettist gemacht?

Ich habe schon früh eine Begeisterung für Sport gehabt, war auf einem Sport-Gymnasium und habe auch Leistungssport gemacht. An der Deutschen Sporthochschule habe ich Sportmanagement studiert, weil es mich einfach interessiert hat. Letztlich bin ich bei einem Sportartikelhersteller gelandet und habe europaweit im Bereich der Produktschulung gearbeitet. An einem Tag war ich in Oslo, am nächsten Tag in Zürich und habe den Leuten erklärt, wie der Schuh xy funktioniert. Mit Anfang 20 einen solchen Job zu haben war megatoll und für mein Alter super bezahlt; ein toller Einstieg nach meinem Bachelor. >>

BUSINESS | HOCHZEIT
PORTRAIT | EVENTS | KINDER



SONJA HOFFMANN
FOTOGRAFIE
0179 298 06 04
0221 290 90 28

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

K T R N .

KATRIN SCHÄFER
GOLDSCHMIEDEMEISTERIN

TRAUT EUCH!

INDIVIDUELLE
VERLOBUNGS-
& TRAURINGE
GANZ NAH!



Termine:
Di-Fr 13.00 - 18.00
Beratungstermine nach
vorheriger Absprache.

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

www.ktrn.de oder auf facebook besuchen!



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





Lennards
persönlicher
Videogruß
an unsere
Leserinnen
und Leser
der INsülz



Und wie bist du dann zur Kleinkunst gekommen? Wie hast du die Entscheidung gefällt, als Kabarettist deinen Lebensunterhalt zu verdienen?

Letztlich habe ich auch den Job als Redakteur an den Nagel gehängt und bin für einige Monate als Schwimmlehrer nach Marokko gegangen. Da habe ich angefangen, basierend auf einigen Erfahrungen aus einem Poetry-Workshop an der Uni, auch Sachen zu schreiben, die immer mehr miteinander harmonierten. Schließlich hatte ich so 200 Seiten zusammen. Innerhalb von zwei, drei Monaten ist das alles

Aber in dieser Zeit habe ich mehr und mehr meine „links-grüne“ Seite entwickelt. Ich bin mittlerweile sehr klimabewusst, ich habe aufgehört, Fleisch zu essen, bewirtschafte gemeinsam mit Freunden ein kleines Stück Acker und hab mein Auto abgegeben. Ich habe für ein Unternehmen gearbeitet, für das ich siebzig, achtzig Mal im Jahr geflogen bin und das seine Waren in Bangladesch produziert hat. Alles in dieser Branche war halt so. Das ging für mich nachher einfach nicht mehr.

Somit habe ich dann den Job gewechselt und habe für Quizshows – unter anderem Genial daneben, Familienduell – bei einer Fernsehredaktion gearbeitet. Dort habe ich gemerkt, es macht mir Spaß zu schreiben. Es war ein schöner Job, aber auch das war langfristig nicht wirklich befriedigend.

passiert. Aber was macht man mit einem halben Buch, das keiner kennt? So habe ich angefangen, bei öffentlichen Poetry Slams und Open-Mic-Veranstaltungen einzelne Geschichten daraus vorzutragen. Das erste Mal im Oktober 2018 tatsächlich hier in Köln.

Ab da habe ich einmal im Monat gespielt und war auch noch nicht wirklich gut. Aber ab Februar 2019 merkte ich, wenn ich ein paar Sachen umstelle, funktioniert das. Ich wurde immer besser und die Auftritte immer mehr. Und dann war mir klar, ab September 2019 wollte ich das hauptberuflich machen. Und es macht mir unfassbar viel Freude. Wichtig dabei ist mir auch, dass ich mit Leuten über Themen reden kann, die mich persönlich bewegen. Dabei kann ich gut etwas von meinen Denkansätzen vermitteln. Ich wollte nie nur lustig sein auf der Bühne. Ich möchte den Menschen ein bisschen was mitgeben und auch mal Denkanstoß sein.

2goldisch.de

27.600 Stunden Wohlbefinden*

***soviel Zeit sitzen Sie durchschnittlich in 20 Jahren auf Ihrem Stuhl**
(30 Stunden, 46 Wochen, 20 Jahre)

- Ein Stuhl muss passen wie ein Schuh.
- Vor dem Kauf unbedingt probesitzen!
- Ein TOP-Stuhl ist eine langfristige Investition.
- Unsere Stühle halten 10 bis 20 Jahre.

wagner

giroflex

dolphin XXL

aeris

profim

zucco

**Sofort:
Kaufen.
Wir liefern.**

**Rent a
DREHSTUHL**

500 Stühle direkt auf Lager.

30 TOP

BÜROMÖBEL

topbueromoebel.com

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

**Kölns größter Bürofachmarkt
mit 200 m² Drehstuhlladen**

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

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



Was hat dich als Niederrheiner nach Köln getrieben?

Ich hatte nach dem Abi eigentlich alle Möglichkeiten, wollte aber seit der zehnten Klasse schon Sport studieren. Mit 15 habe ich gemerkt, im Sport finde ich meine Freunde, Anerkennung und auch mal positive Bestätigung. Das war immer schön. Mit solchen Leuten wollte ich dann auch später arbeiten. Dieses Studium gab's hier in Köln.

2019 hast du die Kölner Kleinkunsthöhne ins Leben gerufen. Warum im ABS, warum in Klettenberg?

Ich sage ja immer Sülz dazu (lacht). Es gab noch keine solche Kleinkunsthöhne. Es gab in Köln zwar Shows mit verschiedenen Künstlern, aber eben keine bezahlte Show mit professionellen Künstlern, die nicht nur auf reine Stand-up-Comedy fokussiert ist. Außerdem lebe ich in Sülz und habe gemerkt, dass es in diesem gesamten Areal, wo viele kulturinteressiert Menschen

leben – es ist recht offen, viele Cafés, viele Leute lesen, du hast eine Mischung aus vielen Studenten und jungen Eltern –, keine Kulturveranstaltung in dieser Art und Weise gibt. Da war für mich klar, hier möchte ich was aufbauen, und ich habe mir alle möglichen Läden angeguckt. Letztlich gab es eigentlich nur das ABS, wo meine Vorstellung umzusetzen war.

Wie ist das Publikum hier im Veedel?

Mega! Ich hatte bisher das große Glück, dass es keine Veranstaltung gab, die nicht ausverkauft war. Und die Leute sind sehr, sehr angenehm.

Wie kann man dich und deine Künstlerkolleginnen und -kollegen aktuell unterstützen?

Das Schönste und Wichtigste ist natürlich, dass die Menschen wieder rausgehen und unsere Shows besuchen. Die Hygienekonzepte der Veranstalter sind gut und oft bestimmt sicherer, als mit der Bahn zu >>



fahren oder einkaufen zu gehen. Filme und Serien kommen wieder auf Netflix, aber es gibt halt irgendwann keine Comedy, keine Musik mehr, wenn das alles nicht live stattfinden kann. Dann kannst du auf Youtube alte Videos gucken, aber es gibt nichts Neues mehr. Die größte Hilfe ist es also gerade, Tickets für Shows zu kaufen.

Die Traditionstanzgruppe aus dem Kölner Karneval?

Der Kontakt über die sozialen Medien wird immer total schnell missinterpretiert. Man kann nie genau wissen, wie meint der/die andere das gerade. Was da alles kommentiert wird und wie da teilweise miteinander kommuniziert wird, das ist so unfassbar anstrengend. Die Leute reden immer aneinander vorbei und sind ganz schnell aggressiv – viel schneller als im echten Leben. Da wird sich unterhalten in einer Art und Weise, die möchte ich nicht befeuern.

Also ich würde mir wünschen, es würde ganz ohne gehen. Ich finde auch allgemein, das Thema Social Media ist super gesellschaftsgefährdend mittlerweile – gerade für Teenager, wenn Kinder anfangen, sich lieber mit jemanden anzufreunden, nur weil er oder sie mehr Follower hat als der oder die andere. Ich finde das ganz schrecklich. Aber wir müssen damit leben und das Beste daraus machen.

Langsam laufen die Veranstaltungen (unter strengen Hygienevorschriften) wieder an. Was sind deine anstehenden Projekte?

Aktuell ist es mit meinem Veranstaltungslabel DOPPEL:PUNKT. das Kölner Comedy Open Air, das ich betreue. Das ist alle zwei Wochen in Ehrenfeld im Bumann & SOHN. Das ist natürlich wunderschön. Mein Kollege Johannes Steuding und ich waren damit die Ersten, die eine größere Comedy-Veranstaltung mit 100 Leuten wieder abgehalten haben. Und die Resonanz war sehr, sehr schön. Es war bislang immer ausverkauft. Die Leute hatten Bock. Die Künstler hatten Bock. Es war was ganz, ganz Magisches.

Natürlich würde ich auch gern die Kleinkunstbühne im ABS fortführen. Das geht aktuell leider nicht. Der Restaurantbetrieb kann den Club im Keller wegen des Hygienekonzepts nicht voneinander trennen. Wenn sie dort den Laden wegen eines Coronafalls wieder komplett schließen müssten, wäre das für alle Beteiligten ein Desaster.

Aber wir haben gemeinsam mit dem ABS ein paar andere Projekte in Angriff genommen. Ich möchte noch nicht zu viel verraten, nur, dass wir aktuell ein paar neuartige Formate planen.



Das Projekt Kleinkunstbühne wird es auf die ein oder andere Art auf jeden Fall wieder geben. Da bin ich mir sehr sicher. Allein weil es sich auch schon über Sülz-Klettenberg hinaus und sogar deutschlandweit herumgesprochen hat.

Lennard, danke für das Interview und viel Erfolg für all deine zukünftigen Projekte! ■



OPER / KÖLN

AB
OKTOBER
2020
IM STAATEN-
HAUS

»DIE STRAHLEN DER SONNE VERTREIBEN DIE NACHT.«

Die Zauberflöte
von Mozart

THEATERKASSE 0221.221 28400 | WWW.OPER.KOELN

köInticket:de
Ticket hotline: 0221-2801

 **Stadt Köln**

Bunte Seiten für Pänz



„GemüseAckerdemie“ steht groß auf dem Schild in der Nähe des Krieler Dömchens. Denn hier ackern Kinder, und zwar die aus der Kita Sülz e. V. Hanna, Noe, Levi und Tonno haben uns ihren Garten gezeigt, den sie seit drei Jahren mit ein bisschen Unterstützung von Hannas Eltern und den Erzieherinnen ganz allein bewirtschaften.

Illustrationen: Saskia Gaymann



Der kleinste Garten

Die **Kita Sülz** ist eine nachhaltige Einrichtung. Dazu gehört, dass die Köchin Bianca das Essen für alle kocht. Die Kinder achten darauf, dass in ihrer Kita nicht zu viel Abfall entsteht, und sortieren ihren Müll. Kinder, Erzieherinnen und Eltern fanden es darum passend, einen Nutzgarten anzulegen und das dort zu erntende Gemüse in der Kita-Küche zu verarbeiten. Die Eltern von **Hanna** stellten dazu ihren Vorgarten zur Verfügung, den kleinsten Nutzgarten der GemüseAckerdemie.



Fotos: Meves-Fricke

Was ist eigentlich die GemüseAckerdemie?

Der studierte Landwirt **Christoph Schmitz**, also ein richtiger Bauer, hat die Initiative GemüseAckerdemie mit einem kleinen Team gegründet. Daraus ist inzwischen eine große Gruppe geworden. Sie unterstützt Kindergärten und Schulen, die Nutzgärten aufbauen wollen. Dazu schickt sie ihnen die kleinen Setzlinge der Pflanzen sowie Informationsmaterial und berät, wie die „Ackerei“ zum Erfolg wird. **Levi** und **Tonno** tragen grüne Rucksäcke, und diese sind auch von der GemüseAckerdemie.



Wann wird geerntet?

Habt ihr den Tennisball dort im Beet vergessen? Levi strahlt mich an. „Ach wo! Er liegt dort, weil ich den Kohlrabi jetzt ernten darf.“ Und wirklich: Der Kohlrabi ist genauso groß wie ein Tennisball. Und eine Zucchini, Salat und eine Gurke sind auch schon reif.



wenn die Schnecken kommen? Dann streuen die Kinder Zaubersand aus, damit sie nicht alle Blätter anfressen.



Und was ist Zaubersand?

Das Rätsel lösen wir auf unserer Facebook-Seite.
www.gemueseackerdemie.de
www.kitasuelz.de

Die Spezialisten
für schönen Urlaub
mit Kindern

KinderReiseWelt

www.kinderreisewelt.de

Und wenn ihr das Frühjahr verpasst habt?

Gar kein Problem! Ihr könnt auch jetzt im Herbst noch einen Minigarten anlegen. Nehmt euch einen leeren Quarkbecher, macht einige kleine Löcher mit einer Prickelnadel in den Unterboden, gebt Erde hinein und stellt ihn auf einen Teller. Dann könnt ihr Kressesamen ausstreuen. Wenn ihr gut, aber nicht zu viel gießt, sprießt schon nach drei bis vier Tagen die Kresse. Nach einer Woche könnt ihr ernten. Kresse schmeckt ganz prima auf einem Butterbrot.

Das Beste:

Natürlich kann man sich in jedem noch so kleinen Garten ganz wunderbar verstecken.



Pflanze dir einen lustigen Kressekopf

Das brauchst du:



So einfach geht's:

1. Joghurtbecher anmalen



2. Watte rein, Samen drüberstreuen, gießen ...



3. ... und fertig ist der Kressekopf!



Bis zum nächsten Mal!

Eure Saskia und eure Hanka



ZAHN-KINDER

Ein Besuch beim Zahnarzt – anders, als du denkst!

Warst du schon einmal beim Zahnarzt und erinnerst dich nicht gern daran zurück? Oder hast du ein wenig Bammel vor deinem ersten Besuch? Ein Termin in der Kinderzahnarztpraxis Zahnkinder Köln ist ganz anders, als du denkst. Denn die beiden Zahnärztinnen Frau Dr. Julia Janssen und Frau Dr. Kristin Briegleb möchten, dass sich ihre kleinen Patienten bei ihnen wohlfühlen.



Keine Bange vor diesen Zahnärztinnen! Bei den Zahnkindern Köln ist man auf Kinder spezialisiert.

Du fragst dich, wie ein Besuch bei den Zahnkindern Köln aussehen könnte? Stell dir vor, du öffnest gemeinsam mit deinem Papa oder deiner Mama die Tür der Kinderzahnarztpraxis und stehst in einem hellen Raum mit bunten kleinen Hockern. Die nette Frau am Empfang begrüßt euch beide und zeigt dir das Wartezimmer. Es sieht gar nicht aus wie ein Wartezimmer, sondern wie ein Spielzimmer. In der Mitte steht ein großes Bällebad. Wie praktisch, dass du am Anfang deine Schuhe ausziehen durftest, denn jetzt kannst du direkt in das bunte Bälle-Meer hüpfen.

Dann vergeht die Zeit ganz schnell, und eine freundliche Zahnärztin begleitet dich in das Behandlungszimmer. Auf dem Weg dorthin bemerkst du auf dem Boden ein Hüpfekästchen. Du springst: Eins, zwei, drei, und schon stehst du in einem Zimmer mit einer blauen Liege, die aussieht wie ein Turngerät. Du hast Lust auf Klettern! Und du darfst klettern!, sagt die Zahnärztin. Und dich danach ganz bequem auf den Rücken legen, wie in einem Bett.

Im Liegen entdeckst du an der Zimmerdecke einen Fernseher. Die Zahnärztin sagt dir, dass du eine Kindersendung schauen darfst, während sie deine Zähne anschaut. Falls die Ärztin, während du Fernsehen schaust, feststellt, dass einer deiner Zähne Hilfe braucht, erklärt sie dir ganz genau, was als Nächstes passiert. Vielleicht machst du dann Bekanntschaft mit Schlafmarmelade, mit Schlürfi oder mit der kleinsten KVB-Kehrmaschine der Welt? Die helfen der Zahnärztin dabei, deine Zähne zu reparieren.

Und weißt du was? Die Zahnärztin mag genauso gern Eis wie du. Und sie verrät dir, wie du Süßes essen kannst, ohne deinen Zähnen dabei zu sehr zu schaden.

Ein Besuch bei den Zahnkindern Köln könnte anders sein, als du dachtest, stimmt's? Mehr Informationen für dich und deine Eltern gibt es auf unserer Internetseite. ■

www.zahnkinder-koeln.de

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



Kontaktstelle 
Kindertagespflege Köln

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

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

www.kindertagespflege-koeln.de



Hurra Hurra,
die Zahnkinder
aus Köln sind da!

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

Zahnkinder Köln / Dr. Kristin Briegleb / Dr. Juliane Janssen
Zülpicher Straße 321 | 50937 Köln / T. 0221 67 77 30 60
hallo@zahnkinder-koeln.de / www.zahnkinder-koeln.de



MAJELI

HAIR & MAKE-UP

Inh. Martina Arndt
Luxemburger Str. 204
50937 Köln
Tel.: 0221 / 4 20 22 26

Öffnungszeiten:
Mo – Fr: 9.00 – 19.00 Uhr
Sa: 9.00 – 15.00 Uhr

www.majeli.de



Fotos: Monika Nonnenmacher

Sülz macht schön

Sülz ist für viele positive Aspekte bekannt. Einen bisher weniger bekannten möchten wir heute in den Mittelpunkt rücken: Sülz macht schön. Einige Geschäfte in unserem Veedel haben sich darauf spezialisiert, ihre Kundinnen und Kunden so richtig gut aussehen zu lassen. Ja, das gilt explizit auch für die Männer. Wir haben es ausprobiert.

MAJELI

Neu! Majeli – drei Engel für schöne Köpfe

Majeli – das sind Martina, Jenny und Lisa, die mit ihrem neu eröffneten Friseursalon die Luxemburger Straße bereichern. Nur wenige Tage Zeit standen bis zur Eröffnung zur Verfügung, um die Räumlichkeiten im schon von außen bezaubernd anzusehenden Altbau herzurichten. Seit November 2019 sind die drei erfahrenen Fachfrauen hier im Einsatz, um der Haarpracht ihrer vorwiegend weiblichen Kundschaft das gewisse Etwas zu verleihen.

Hell und freundlich strahlen hier nicht nur die frisch renovierten Räumlichkeiten Räume zum Empfang; das sieht und spürt man trotz Gesichtsmaske. Herzlich, zielorientiert und kompetent ist auch die Beratung der drei befreundeten Expertinnen, was mit den Haaren des Redakteurs gemacht werden könnte, und dann geht es auch schon los. Haare waschen, denkt man, doch eine tiefenentspannende Wellnessmassage bekommt man. Dann werden gekonnt die Augenbrauen gezupft, und zwar so, dass man danach erfreut im Spiegel sieht, wie angenehm gepflegt und zugleich natürlich das aussieht: Wie einfach schön gewachsen und eben nicht gezupft!

Gern hätten die Damen noch mehr von ihrer Kunst gezeigt, doch dazu war einfach nicht genug Material auf meinem



Kopf vorhanden. Vom Färben des grauen Männerhaars hatten mir die drei dringend abgeraten. Ansonsten ist von Tönen über Strähnen, Wimpernfärben bis hin zum festlichen Make-up alles möglich und machbar. Und das Beste: Wer schön sein will, muss hier so gar nicht leiden, sondern wird ganz wunderbar verwöhnt. ■

www.majeli.de



**MING
BRILL**



Gut sehen. Besser aussehen.

Welche Brille passt zu mir? Bei der riesigen Auswahl von Ming Brill, die einem beim Betreten des Ladenlokals ins Auge sticht, scheint diese Frage erst einmal nicht beantwortbar zu sein. Doch mit der fachkundigen und zugewandten Beratung von Optikermeister **Peter Wirtz** findet man zügig zu den trendigen Lieblingsmodellen, die zum Typ passen und den eigenen Charakter unterstreichen.

Von meiner ursprünglichen Idee, einer runden Brille, kommen wir ganz schnell ab; passt einfach nicht zu meiner Gesichtsförm.

Peter Wirtz greift gezielt die Fassungen raus, die abgestimmt auf Gesichtsförm, Augen, Brauen und Haarfarbe einfach richtig gut passen. In meinem Fall sind sie oben eher gerade und etwas breiter als unten, ein Doppelsteg sieht bei mir gut aus, und bei Metallbrillen steht mir bei Metallbrillen Gold farblich sehr gut;

bei Kunststofffassungen eher ein zu den Haaren passendes Grau als ein hartes Schwarz.

Zum Schluss sind unsere Favoriten eine Goldrand-Metallbrille von Simple mit schönem Glanz auch in der Fernwirkung, dazu abgeschrägte Ecken und ein stylischer Doppelsteg, der auf die 1970er-Jahre anspielt. Bei den Kunststoffbrillen ist es ausgerechnet eine von Düsseldorf Eyewear; das muss ich ja niemandem erzählen. Ich werde jetzt erst einmal zu

Hause Handyfotos zeigen oder mich vom Feedback der INSülz-Leserinnen und -Leser leiten lassen, bevor es mit der Anpassung der richtigen Gläser weitergeht. Bei Ming Brill fühle ich mich jedenfalls bestens betreut. ■

www.mingbrill.de

naturschön****
Ihr Naturkosmetik-Laden

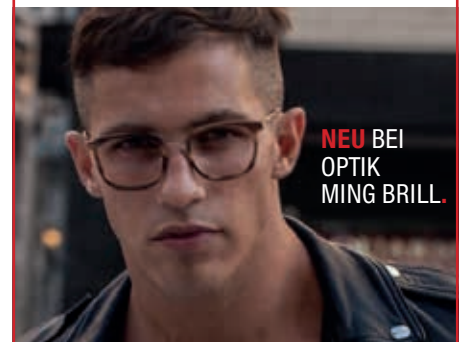
Kontrollierte Naturkosmetik
und kompetente Beratung

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



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

Simple.™



**NEU BEI
OPTIK
MING BRILL.**

ming  brill

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

Stylish und bequem ins Homeoffice

Mit dem kommenden Herbst stehen vermutlich neben diversen gemütlichen Abenden auf der Couch auch zahlreiche Tage am Schreibtisch zu Hause an. Klar, dass Bequemlichkeit angesagt ist, doch sollte Mann auch darauf achten, eine gute Figur im Homeoutfit zu machen, falls zwischendurch der Paketbote klingelt oder man mit Partnerin, Partner oder WG-Mitbewohnern gesegnet ist.

**DIE
LAUFMASCHE**

„Eye Candy“ ist das Schlagwort, das sich Die Laufmasche mit der Skiny Herbst-Winter-Kollektion für den Herrn in diesem Zusammenhang auf die Fahne geschrieben hat.

„Sloungewear“ heißen die neuen kurzen und langen Schlaf- und Wellnesshosen von Skiny mit dazu passenden Unterziehhemden und T-Shirts mit Rund- und V-Ausschnitt. Die lässigen Loungenhosen aus extraweichem Baumwoll-Single-Jersey sehen super aus, sind extrem wandelbar und passend zu jeder Tages- und Nachtzeit. Diese clevere Fusion von Sleep-, Lounge-,

Sport- und Streetwear bietet ganz neue Einsatzmöglichkeiten und ist dazu mit ÖkoTex Standard 100 zertifiziert.

Typisch „Die Laufmasche“, dass mit geübtem Blick direkt die richtige Größe erkannt und in die Umkleidekabine gereicht wird. Dazu gibt es beste Beratung unter anderem zu Kombinationsmöglichkeiten. Selbstverständlich bekommen auch Herren hier

das Passende für die Füße: Der Tipp von **Rosemarie Becker** und **Meike Töller** sind die in vielen trendigen und klassischen Farben erhältlichen Falke Coolkick Socken, die beim Tragen in Sneakers und Boots bleiben, wo sie hingehören, ohne zu verrutschen. Also Männer: Keine Angst vor Laufmaschen! ■

www.dielaufmasche.de



OPTIK DORN
Brillen | Kontaktlinsen

watch out it's a
WOOOW

WOOOW

Optik Dorn
Inh.: Bettina Grueter-Wirth
Sülzburgstr. 76 | 50937 Köln
Telefon 0221 – 414951
Mo.–Fr. 9–18.30 | Sa. 9–14 Uhr



Every Body In.
SKINY

Die neue
Kollektion
ist da!

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

DIE LAUFMASCHE
Wäsche und Strümpfe



Dr. med. Dietmar Große-Drieling
Privatpraxis für Frauenheilkunde

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

Öffnungszeiten

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



Gynäkologische Vorsorge



Schwangerenvorsorge und
Dopplersonographie



Pränataldiagnostik



Brustultraschall



Onkologische Vor- und
Nachsorge



Präventionsmedizin

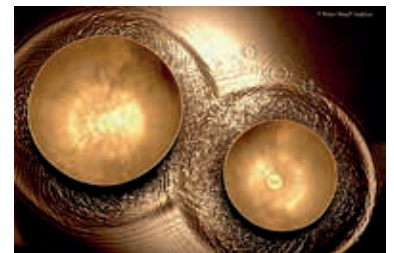


Klang- Entspannung Massage Meditation Coaching

rundum „Wohl - fühlen“ für
Körper, Geist und Seele

eine Auszeit vom Alltag
mit Klängen und Schwingungen
von Gongs und Klangschalen

in Einzelsitzungen und/oder
in Gruppen (max. 4 Personen)



- o Klang- und Gong-Abende
nicht nur zu Voll- und Neumond
- o Rituale mit Klang zu den
Jahreskreisfesten
- o Ein Tag nur für mich
- o und anderes mehr

aktuelle Termine und
weitere Infos unter
www.klangnatur.de

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

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



Zertifizierte
Peter Hess®-Klangmassage Praxis

KSG **Kölner Senioren** **Netzwerke**
Kölner Senioren

Bei uns finden Sie ein großes Bewegungs-, Bildungs-, Kultur- und Freizeitangebot
Starttermin der neuen Kurse: Oktober 2020 Quereinstieg möglich

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

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

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 9:30 Uhr -17:00 Uhr
info@koelner-senioren.de • www.koelner-senioren.de

gesunde etagen
gesund werden – gesund bleiben

Gesunde Etagen
Berrenrath Str. 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.

Anne Schöttes
**Praxis für
Entspannungsstrategien**

- Stress abbauen
- Blockaden lösen
- Energie aufbauen

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

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

DIY-Tipp für den Herbst

Herbstliche Dekoration aus Naturmaterialien

Kastanien sind der Klassiker – doch auch andere Naturmaterialien können prima bei einem herbstlichen Kreativprojekt verwendet werden. Wir zeigen, wie aus Bucheckern und Hagebutten dekorative Blüten hergestellt werden und wie aus Eicheln und Zweigen originelle Waldpilze entstehen.

SO GEHT'S

01 Auch dieses Mal beginnt unser DIY-Projekt mit einem Spaziergang durch den Park. Dabei halten wir, ausgerüstet mit einem Stoffbeutel, Ausschau nach den stacheligen Fruchtkapseln der Bucheckern und den runden Fruchtkbechern von Eicheln. Diese finden wir um diese Jahreszeit in der Nähe von oder direkt unter Eichenbäumen und Buchen. Kleine dünne Zweige werden dort ebenfalls zahlreich vorhanden sein. Die Hagebuttenfrüchte können wir von Wildrosensträuchern und -hecken pflücken. Dabei sollten nur Früchte mit einer festen, intakten Haut ausgewählt werden.

Parkwege werden in Köln oft von Platanen gesäumt. Im Sommer werfen diese ihre Rinde ab. Wir suchen ein paar schöne Rindenfragmente und verstauen sie zusammen mit den anderen Materialien in dem Stoffbeutel.

Bevor unsere Fundstücke zu Hause weiterverarbeitet werden können, sollten sie vollständig abgetrocknet sein.

Material

Bucheckern-Hagebuttenblüten

- kleiner Strauß bunter Wiesenblumen
- 5–10 Fruchtkapseln von Bucheckern
- 5–10 Hagebuttenfrüchte
- Heißklebepistole

Waldpilze mit Eichelhut

- 5–10 Fruchtkbecher von Eicheln (Eichelhütchen)
- 4–5 dünne Zweige (Durchmesser ca. 2–3 mm)
- Schere
- Heißklebepistole
- 2–3 Stücke glatte Baumrinde (z. B. Platane)
- Messer
- Pinsel
- Flüssigkleber

02 Die Herstellung der **Bucheckern-Hagebuttenblüten** ist ganz einfach. Die Hagebutten werden mit einem Tropfen Heißkleber in die Öffnung der Bucheckern geklebt – fertig!

03 Für die **Waldpilze mit Eichelhut** suchen wir zunächst die drei schönsten Fruchtkbecher aus. Nun werden drei dünne, möglichst gerade Zweige mit der Schere auf eine Länge von 1,5 cm gekürzt. Dann drücken wir mit der Heißklebepistole einen Tropfen Kleber in das Innere des Eichelhütchens und befestigen damit den kurzen Zweig in aufrechter Position. Er stellt den Stiel unseres Pilzes dar. Diesen Vorgang wiederholen wir noch zweimal, bis insgesamt drei Pilze entstanden sind.

04 Die drei Miniaturpilze werden jetzt nebeneinander mit Heißkleber auf ein Stück Baumrinde geklebt.

05 Damit man den Kleber an der Übergangsstelle nicht sehen kann, raspeln wir mit einem Messer von einem weiteren Stück Rinde feine Späne ab, bepinseln die Übergangsstelle zwischen Stiel und Baumrinde mit flüssigem Kleber und streuen die Späne darüber.

Viel Freude beim Gestalten und Dekorieren! ■ ap



Fotos: Pöhner

Faszien im Fokus:

Schwingen – Rollen – Dehnen

Faszien finden sich fast überall im Körper, in der Haut, aber auch in den Knorpeln, den Knochen, den Gelenken, den Sehnen, den Muskeln und den Organen, einschließlich des Gehirns und des Rückenmarks. Abgeleitet von lateinisch „fascia“ (Binde, Band, Bandage), bezeichnet der Begriff das, was man auch Bindegewebe nennt. Seit einiger Zeit stehen Faszien bei vielen, die sich mit dem Körper auskennen, im Fokus, so auch bei **Susanne Zamzow vom Fitnesstreff für Frauen**: „Faszien verleihen dem Körper Halt, wenn sie elastisch bleiben“, erläutert sie und zeigt, wie man mit den richtigen Übungen im Dreiklang von „Schwingen – Rollen – Dehnen“ dafür sorgen kann, dass Beweglichkeit erhalten bleibt.

**FITNESS-
TREFF FÜR
FRAUEN**



Fotos: Nonnenmacher

In ihren Kursen wird sich natürlich erst aufgewärmt, dann versetzt man Teile des Körpers ins Schwingen. Das kann ein Bein sein, das seitlich geschwungen wird, oder ein Arm, der sich vor und zurück bewegt. Danach kommt das, was die meisten Menschen mit dem Begriff Faszientraining verbinden, das Rollen. „Es muss langsam gemacht werden“, betont die erfahrene Fitnesstrainerin, „auch wenn das zu Beginn etwas schmerzhaft ist. Nur so können die durch langes Sitzen oder andere Fehlhaltungen verursachten Verfestigungen gelockert werden.“ Gerade für die Beine nach dem Wandern oder den Rücken

nach einem langen Bürotag kann das gezielte Rollen, bei dem immer wieder der Winkel geändert wird, sehr erholend sein. Zum Schluss folgt dann das Dehnen, vom unteren Rücken über Oberschenkel und Wade bis zum Fuß.

Faszientraining geht auch gut in Zeiten von Corona, bestätigt uns Eberhard Groß, Inhaber des Fitnesstreffs für Frauen. „Man kann im Faszientraining auch gut auf Abstand korrigieren“, sagt er und freut sich, dass die Kurse nach der langen Auszeit wieder gut angenommen werden. ■

www.fitnesstreff-fuer-frauen.de

Übungen im Dreiklang von
„Schwingen – Rollen – Dehnen“



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

**Kostenloses Probetraining
jederzeit möglich!**

jetzt auch mit Thai-Massage
täglich geöffnet



- klassische Homöopathie
- Darmsanierung
- Fußreflexzonenmassage
- Vitamin C-Infusionen



EVA LANDEFELD
HEILPRAKTIKERIN

Bernhardstraße 105 · 50968 Köln-Bayenthal
Telefon: (0221) 58 47 91 98 · www.naturheilpraxis-landefeld.de



Lotto • Toto Zeitschriften
KVB-Center Tabakwaren

Luxemburger Str. 289
50939 Köln
Tel. 0221 - 41 69 62
Fax 0221 - 28 29 564

**FIT IM
SALON**

Fitness geht auch in Zeiten von Corona

„Wir haben uns gut auf die veränderten Umstände eingestellt“, lächelt **Mareike Kalkowski**, eine der beiden Inhaberinnen von **Fit im Salon**. Tatsächlich sind alle Trainingsgeräte umgestellt. Sie stehen auf Abstand, und es darf nie an zwei nebeneinanderstehenden Geräten trainiert werden.

fit im Salon
Simone & Mareike Kalkowski
das Trainingskonzept 50+

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

☎ **0221/29 42 91 95**

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



rapeutinnen, die Fit im Salon leiten. Jetzt wird mit weniger Teilnehmerinnen und Teilnehmern wieder vor Ort gedehnt, gestreckt und an der körperlichen Fitness gearbeitet. Das führt momentan zum Aufnahmestopp in den Reha-Kursen, während es beim Gerätetraining durch die Terminierung zu einer Entzerrung der Stoßzeiten gekommen ist. „Wir freuen uns auf neue Kundin-

nen und Kunden, denn an den Geräten haben wir noch freie Kapazitäten“, so Mareike Kalkowski. Beide Inhaberinnen sind sehr froh darüber, dass sie keine Diskussionen mit den Sportlerinnen und Sportlern über Maskentragen oder Gerätereinigung führen müssen. „Sie haben alle akzeptiert, dass es nur so geht.

„Außerdem arbeiten wir mit Terminen, unsere Kundinnen und Kunden melden sich telefonisch an. So können wir vermeiden, dass zu viele Menschen auf einmal trainieren wollen. Das klappt gut“, beschreibt sie das derzeitige Verfahren.

Auch während des Lockdowns konnten die Kundinnen und Kunden von Fit im Salon anhand von eigenhändig im Studio gedrehten Videos mit Übungen für zu Hause oder mit dem Online-Rehasport-Angebot ihre Beweglichkeit aufrechterhalten. „Sechs bis sieben Leute haben immer mitgemacht“, erzählt **Simone Kalkowski**, die zweite der ausgebildeten Physiothe-

Glücklicherweise können wenigstens am Gerät die Masken abgenommen werden – das wäre doch zu anstrengend“, sagen sie und freuen sich, dass so viele Kundinnen und Kunden ihnen die Treue gehalten haben. ■

www.fitimsalon.de

VIVA

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: Hoffmann

„Frauen sollten sich mehr zutrauen“

... meint **Miriam Pambor**, Inhaberin der physiotherapeutischen Praxis **PhysioAktiv**, als sie auf die Unterschiede in der Behandlung von Frauen und Männern angesprochen wird. So erlebt sie beispielsweise häufig, dass Frauen sich – auch nach Schwangerschaften, Operationen oder Verletzungen – unterschätzen und den Wiedereinstieg in den Sport zu zaghaft angehen.

**PHYSIO
AKTIV**



Foto: Nonnenmacher

„Natürlich berücksichtigen wir, dass Frauen etwas weiches Bindegewebe haben und daher eher zu Hypermobilitäten (Überbeweglichkeit) neigen. Der Rumpf und die Knie sind hiervon häufig betroffen“, erläutert die erfahrene Physiotherapeutin. Dieser

Aspekt sowie die gesamte Statik des Körpers werden daher in die Art und Weise der Behandlung mit einbezogen. „Belastbarkeit kommt von Belastung, und deshalb fordere ich Frauen häufig dazu auf, eine höhere Intensität zu wählen“, so Miriam Pambor.

Den Einstieg in den Sport gemeinsam optimal zu gestalten, darauf komme es an, beschreibt sie ihr Angebot. Häufig sei auch das Stemmen einer schwereren Hantel möglich, hierfür müsse man sich allerdings eine gute Rumpfstabilität erarbeiten. Denn Stabilität ist für jeden die Grundlage für einen schmerzfreien Körper und durch stetiges Training mit Belastung zu erreichen. „Allein unseren schweren Kopf tagaus, tagein, etwa am Schreibtisch, auf dem Hals zu balancieren, benötigt viel Muskelkraft“, nennt sie ein alltägliches Beispiel.

Das gilt natürlich auch für Männer, doch klar ist auch, dass „wir grundsätzlich bei all unseren Therapien natürlich im Blick behalten, dass Frauen graziler gebaut sind als Männer, und unsere Handgriffe entsprechend dosieren.“ ■

www.physioaktiv.koeln



Ihre Praxis
für Sportphysiotherapie
in Köln Sülz

**Rehabilitation
Training
Prävention**

Berrenrather Strasse 339
50937 Köln
0221 42327477
www.physioaktiv.koeln

PRAXIS³

— SCHICK & DURDU —
OSTEOPATHIE • PHYSIOTHERAPIE • TRAINING

PRIVATPRAXISGEMEINSCHAFT

„Wir sind Ihre
neuen Nachbarn
im Veedel.“

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

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

**Physiotherapie
und Training.**

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

S. SCHICK & R. DURDU
HEILPRAKTIKERINNEN

Praxis³ Schick & Durdu
Berrenrather Str. 136
50937 Köln

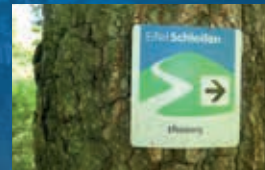
Tel.: 0221 / 48487878

info@praxishochdrei.de
www.praxishochdrei.de

Stimmen aus fernen Galaxien lauschen

Eine Wanderung am Radioteleskop in Effelsberg

INFO



Start und Ende der Tour

(Länge: 6,3 km):

Wanderparkplatz

Radioteleskop:

Hartges Gasse,

53902 Bad Münstereifel

Dauer: ca. 3 Std.

inkl. Rast und

Aufenthalt am Teleskop

Informationen:

www.eifelschleifen.de

Spannend für die ganze Familie ist ein Ausflug zum Radioteleskop in Effelsberg in der Nähe von Bad Münstereifel. Es war mit seinen 100 Metern Durchmesser bis 2000 das größte vollbewegliche Radioteleskop der Welt. In einem einsamen Eifeltal lauscht der weiße Riese auf Geräusche aus dem All und beobachtet ferne Galaxien, schwarze Löcher und vieles mehr. Eine Wanderung bietet Kindern und Erwachsenen interessante Einblicke in die Welt der Astronomie, kombiniert mit schönen Wegen durch Wiesen und Wälder.



Fotos: Menicken

Bei Dieters Imbiss kann man sich stärken.

Kiosk mit Sitzgelegenheiten im Wald und auf der Wiese. Hier gibt es vom Jägerschnitzel über Pommes frites, Kaffee, Kuchen, Eis und kalte Getränke vieles, was der Wandernde genießen kann – ideal für eine Stärkung zu Beginn der Wanderung oder für eine Schlusseinkehr, denn hier endet auch unser Weg nach 6,3 Kilometern.

Gleich hinter dem Kiosk kann man den ersten Blick auf das riesige weiße Radioteleskop werfen. Der Weg führt uns mit dem Zeichen der Eifelschleife Effelsberg (nicht der Eifelschleife Radioteleskop folgen, diese ist über zwölf Kilometer lang) nach links bergab auf den Besucherpavillon zu. Hier kann man wochentags an Führungen und Vorträgen teilnehmen. Auf dem Platz davor bietet eine Stele mehrere Filme zum Anklicken

Mit dem Auto ist man von Sülz in knapp einer Stunde dort und kann bequem auf dem Wanderparkplatz „Radioteleskop“ parken, der ausgeschildert ist. Von dort ist es nicht weit bis Dieters Imbiss, einem weißen

an, darunter zum Beispiel eine Rundtour, bei der das Teleskop erklärt wird. Steil bergab führt dann der Weg zum Fuß des mächtigen Instruments. 16 Antriebe bewegen es auf einer kreisrunden Schiene. Nachdem wir uns sattgesehen haben, folgen wir rechts dem Zeichen des Milchstraßenweges durch den Wald weiter bergab.

Durch Wälder und Wiesen

Unten angekommen, halten wir uns wieder mit dem Eifelschleifen-schild nach rechts und laufen weiter durch den Wald, immer begleitet vom Summen des Teleskops. Einen steil nach rechts hinauf-führend Pfad lassen wir liegen und gehen im Tal weiter geradeaus, vorbei an Holzstapeln und grünen Wiesen. Nachdem sich an Kiosk und Teleskop noch einige Menschen tummelten, ist man jetzt fast allein unterwegs.

Die Eifelschleife führt uns weiter geradeaus, und bald schon bietet sich eine Wiese für eine Pause an, denn von hier hat man einen beeindruckenden Blick auf das Radioteleskop. Mit ein wenig Glück erlebt man, wie der beeindruckende 7.850 Quadratmeter große Parabolspiegel bewegt wird. Er kann in etwa 15 Minuten um 360 Grad gedreht und in etwa fünf Minuten um nahezu 90 Grad gekippt werden.

Logo des Milchstraßenweges



Achtung:
Dieser Weg
zweigt
sehr spitz
rechts ab.



**Manchmal ist die Beschilderung
etwas sparsam**

Es geht weiter durch das Effelsbergbachtal und durch ein kurzes Stück Nadelwald. Dahinter weist uns das Eifelschleifenzeichen weiter den Weg geradeaus. Kurz nachdem der Weg ein Stück asphaltiert ist, heißt es aufpassen. Es führt ein Weg spitz nach rechts, das Eifelschleifenschild ist nur zu sehen, wenn man ein paar Schritte in diesen Weg hineingeht. Nun geht es bergauf, und am Ende des Tälchens queren wir es auf einem Wiesenweg. Wir halten uns rechts und finden auch rechts am Baum wieder unser Zeichen. Durch einen Wald, in dem Bäume kreuz und quer liegen, führt das Eifelschleifenzeichen leicht bergan bis zu einer Wegekreuzung. Hier fällt zunächst nur ein Pfahl mit dem Hinweis zum Sahrbacher Höhenweg ins Auge, doch links in einer leichten Rechtskurve können wir wieder das Schild Eifelschleife Effelsberg entdecken und folgen dem Weg weiter durch den Wald.

Oben angekommen, heißt es wieder Achtung: Links geht es bergauf, doch wir halten uns rechts auf einem Trampelpfad, der uns bergab über die Wiese führt. Am Waldrand ist auch wieder unser Zeichen angebracht – von oben ist es aber nur mit Luchsaugen zu entdecken. Weiter links über den Wiesenweg am Waldrand entlang bis zu einem Hochsitz – immer wieder reizvoller Haltepunkt für Kinder. Dahinter geht es nach rechts.



Unauffällig führt
dieser Wiesenweg
auf das Eifelschleifen-
zeichen zu.

Der
Jägersitz,
links vom
Weg, weist
den Weg
bergauf.



Links der Kirchturm
von Effelsberg, rechts
Dieters Imbiss

Im weiteren Verlauf lassen wir einen Weg rechts liegen und wandern weiter geradeaus durch hohe Wiesen, der Weg ist nur schwer erkennbar. Hinter einer Rechtskurve entdecken wir wieder das Zeichen etwas unauffällig an einer alten Eiche.

Das Ende naht mit dem Blick auf das Dorf Effelsberg

An der nächsten Wegekreuzung halten wir uns ohne Wegezeichen auf dem Weg geradeaus hoch, am Jägersitz, der links auf der Ecke thront, vorbei. Oben angekommen, erblicken wir noch einmal das große Teleskop, halten uns links und treffen wieder auf die Eifelschleife Effelsberg. Bald darauf kommt geradeaus der Kirchturm des Ortes Effelsberg ins Blickfeld. Nun müssen wir uns nur noch rechts halten und sind über die Wiese schnell wieder bei Dieters Imbiss und damit beim Ausgangspunkt unserer Wanderung angelangt. ■ dm www.mpifr-bonn.mpg.de/effelsberg



PLANUNG IM DIALOG

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

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

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

Naturheilkundliche Begleitung in den Lebensabschnitten der Frau

Unser Leben ist ein ständiger Prozess aus Veränderung und Anpassung. Tag für Tag werden Anforderungen an uns und unseren Organismus gestellt, die wir mehr oder weniger leicht bewältigen. Das gilt für Männer und Frauen gleichermaßen.

EVA
LANDEFELD

Foto: adobe stock / drubig-photo



Beide Geschlechter durchlaufen Wandlungsphasen, die sich allerdings aufgrund der jeweils spezifischen hormonellen Ausstattung stark voneinander unterscheiden. Die Eckpfeiler im Leben einer Frau sind die Pubertät, die Jahre der Fruchtbarkeit, die Wechseljahre und schließlich das Alter.

Diese Verwandlungen aus eigener Kraft zu meistern, ist wichtig für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung einer Frau. Aber nicht immer verläuft das reibungslos. Manchmal überfordern Veränderungen den Organismus oder den Menschen. Kurzfristig kommt es zu akuten Beschwerden. Sind die Anpassungsschwierigkeiten größer, entwickeln sich eventuell chronische Erkrankungen. Dann ist Unterstützung von dritter Seite notwendig.

Werden Frauen anders krank?

Diese Frage kann man mit Ja und Nein beantworten. Bauchweh ist Bauchweh! Allerdings werden Sie unterschiedliche Antworten erhalten, wenn Sie mehrere Bauchweh-Patienten befragen. Es wird sich herausstellen, dass jeder aus unterschiedlichen Gründen Bauchschmerzen bekommt, die Beschwerden bei jedem der Befragten unterschiedlich in Erscheinung treten und jeder andere Maßnahmen trifft und auch anders darauf reagiert.

Auch aus medizinischer Sicht gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen, was in der sogenannten Gender Medicine seit einigen Jahren genauer erforscht wird. So zeigen die gleichen Medikamente bei Frauen andere Wirkungen als bei Männern. Das hängt zum Teil damit zusammen, dass Studien in der Vergangenheit oft nur mit Männern durchgeführt wurden.

Weiter werden körperliche Beschwerden von Frauen medizinisch öfter als „psychosomatisch“ eingeordnet, weshalb sie auch öfter Psychopharmaka verordnet bekommen.

Fakt ist dabei sicher, dass Frauen anders mit den eigenen Gefühlen und Konflikten in ihrem Umfeld umgehen als Männer. Frauen reagieren anders und eventuell auch empfindlicher, wenn es im sozialen Gebälk knirscht und kracht. Auch nehmen Frauen dann häufiger als Männer psychologische Hilfe in Anspruch.

Schließlich gehen Frauen schneller zum Arzt, beobachten Veränderungen ihres Körpers genauer, sprechen eher über ihre Gesundheit und legen größeren Wert auf eine gesunde Lebensführung. So finden Frauen auch eher den Weg zum Heilpraktiker als Männer, und die Naturheilkunde hält eine Fülle an Möglichkeiten bereit, die Gesundheit von Frauen zu stärken oder wiederherzustellen.

Mit klassischer Homöopathie typische Frauenbeschwerden behandeln

Dem homöopathischen Grundprinzip „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“ folgend, wird die Arznei gewählt, die in ihrem Wirkungsspektrum der gesamten Beschwerdesituation der jeweiligen Frau am ähnlichsten ist.

Es geht darum, den Organismus durch die Gabe des homöopathischen Mittels anzuregen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, damit aus eigener Kraft auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene Gesundheit wiederhergestellt wird. Je nach Erkrankung (akut oder chronisch) und Sensibilität der Erkrankten werden die jeweilige Potenz (z. B. D6, C30, Q3) und die Dosierung des gewählten Mittels festgelegt.

Homöopathie kann im Leben einer Frau in den unterschiedlichen Lebens- bzw. Übergangsphasen gute Hilfestellung geben.

Frau werden – den eigenen Rhythmus finden

Die Pubertät ist sicher die erste große Hürde im Leben einer Frau. Die Veränderungen des Körpers und der Gefühlswelt sind für Mädchen und ihre Umwelt oftmals eine ziemliche Herausforderung. Geprägt ist diese Phase vom Einschwingen des Hormonhaushalts in den individuellen Rhythmus, der sich ab der ersten Regelblutung jeden Monat bis zur ersten Schwangerschaft oder den Wechseljahren wiederholen wird.

Typische Beschwerden dieser Zeit sind **Regelschmerzen, Zyklusstörungen, Akne** oder Beschwerden vor der Regel (sog. **PMS = prämenstruelles Syndrom**). Eine homöopathische Behandlung kann jungen Frauen auf natürlichem Weg zu einem beschwerdearmen Zyklus verhelfen.

Frau sein – die eigene Rolle finden

Während das Bild der Frau noch bis vor einigen Jahrzehnten fest als „Hausfrau und Mutter“ einzementiert war, haben Frauen heute eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich zu verwirklichen. Das Erreichen beruflicher Ziele ist für viele eine ebensolche Erfüllung wie das Muttersein. Aber: Die Brücke zwischen Haushalt, Beruf und Familie zu schlagen, stellt oftmals ziemliche Anforderungen an den weiblichen Organismus und hier speziell an den Hormonhaushalt. Beschwerden sind häufig ein Ausdruck dessen, dass es Schwierigkeiten

gibt, den eigenen Platz im Leben zwischen Bedürfnissen und Erwartungen zu finden.

Stressbedingt kommt es in dieser Zeit häufig zu **Schilddrüsenerkrankungen, unerfülltem Kinderwunsch** oder **wiederkehrenden Blasenentzündungen**. Diese Beschwerden können gut homöopathisch behandelt werden.

Die Wechseljahre – dem Leben neuen Sinn geben

Mit dem Aufhören des monatlichen Zyklus kündigt sich das Ende der Fruchtbarkeit an. Die Wechseljahre werden in der englischen Sprache auch als „the change“ bezeichnet, was für mein Empfinden treffender ist als Menopause. Bedeutet dieser Lebensabschnitt doch weit mehr für eine Frau als das bloße Ende der monatlichen Regelblutung.

Der Prozess kann recht kurz verlaufen oder sich über Jahre hinziehen. Ebenso wie in der Pubertät durchwandern Frauen in dieser Phase ihres Lebens mehrere Wechselbäder der Gefühle und körperlicher Veränderungen. Nachdem berufliche Ziele erreicht wurden und/oder Kinder großgezogen sind, stellt sich die Frage nach dem „Und was kommt jetzt noch?“.

Der Übergang in neue körperliche Gegebenheiten ist begleitet von Beschwerden wie **Hitzewallungen, Schlafstörungen, Migräne, Bluthochdruck, Erschöpfung, Organsenkungen, Inkontinenz, Gewichtszunahme** oder **Depressionen**. Auch hier ist die Homöopathie ein guter Begleiter für Frauen.

Bei der homöopathischen Behandlung ist auch der Blick hinter die Kulissen wichtig. Unabhängig davon, in welchem Lebensabschnitt eine Frau sich befindet, hat jede Beschwerde eine Ursache, die näher angeschaut werden sollte, damit Gesundheit nachhaltig wiederhergestellt werden kann. Das Gespräch ist daher immer ein wichtiger Aspekt der naturheilkundlichen Arbeit mit den Patientinnen.

Wenn Sie wissen möchten, ob Ihre Beschwerden homöopathisch behandelt werden können, kontaktieren Sie Heilpraktikerin Eva Landefeld gern zur Vereinbarung eines kostenlosen Kennenlerntermins. ■

www.naturheilpraxis-landefeld.de

INFO



Foto: Nonnenmacher

EVA LANDEFELD

Heilpraktikerin
in Köln-Bayenthal

Mitglied im
Freie Heilpraktiker e. V.

„In meiner Praxis behandle ich Erwachsene und Kinder mit akuten und chronischen Krankheiten. Wenn es um Frauengesundheit geht, ist die klassische Homöopathie für mich das Mittel der Wahl. Diese Therapieform ist eine echte Alternative, Frauen in den verschiedenen Lebensabschnitten individuell, sanft und nebenwirkungsarm zu begleiten.“

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

GESUNDE
ETAGEN

Trotz Covid-19 regelmäßig zum Training

Die Zeit der Krise hat dazu geführt, dass viele Menschen zwar viel im Park spazieren gegangen sind, jedoch ein Training in Sportzentren zuerst nicht möglich war und dann nur zaghaft wieder aufgenommen wurde. **Eva Spieler** von den

Gesunden Etagen in der **Berrenrather Straße 230–232** erklärt, dass ein regelmäßiges Ausdauer-Kraft-Training wirksamer zur Gesunderhaltung und Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes ist als Spaziergänge. Wissenschaftliche Studien haben belegt, dass Frauen ein noch größeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben als Männer. Ursache dafür können ein hoher Cholesterinspiegel und Stress sein, in neueren Forschungen stellen Wissenschaftler eine Verbindung zu den weiblichen Hormonen her. „Aus diesem Grund ist gerade für Frauen ein regelmäßiges Training wichtig. Es stärkt das Herz und baut Muskelmasse auf. Zu hoher Blutdruck, eine der Hauptursachen für schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, kann dadurch reduziert werden.“ Das Kraft-Ausdauer-Training der Gesunden Etagen wird individuell über Chipkarten gesteuert. Dadurch wird der Aufbau der Fitness langsam und schonend gewährleistet. Sowohl Beratung als auch Training bei den Gesunden Etagen wird von den Krankenkassen unterstützt. „Auf die Spaziergänge brauchen die Sülzer und Klettenberger im nahe gelegenen Grüngürtel dennoch nicht zu verzichten“, ergänzt Eva Spieler mit einem Schmunzeln. „Schließlich dient dieser nicht nur der Fitness, sondern auch der Erholung und Entspannung.“ ■

www.gesundeetagen.de



Foto: Nonnenmacher

Zeit für ausführliche Beratung



Foto: Nonnenmacher

PRAXIS
GROSSE-
DRIELING

„Unsere schwangeren Patientinnen kommen trotz der Covid-19-Krise regelmäßig zu Untersuchungen, denn die Gesundheit ihrer Kinder ist ihnen besonders wichtig. Darüber freuen wir uns. Doch viele machen sich Sorgen, dass ihr Mann, der Vater des Ungeborenen, sie nicht in den Kreißaal begleiten darf.“ **Dr. med. Dietmar Große-Drieling** und sein Team von der **Frauenarztpraxis** am Klettenberggürtel in der **Rhöndorfer Straße 86** nehmen

sich Zeit, ihre Patientinnen und deren Familien während dieser herausfordernden Zeit gut zu begleiten. „Wir besprechen Sorgen und Ängste und beraten zu wichtigen Fragen wie Impfungen während der Schwangerschaft.“ Schwangere sollten sich im Herbst gegen Influenza sowie im letzten Schwangerschaftsdrittel gegen Keuchhusten impfen lassen. Älteren Personen ab 60 Jahren empfiehlt Dr. Große-Drieling eine Impfung gegen Pneumokokken. Diese verhindern zusätzliche Komplikationen bei einer Infektion mit Covid-19.

„Genauso wichtig ist es, regelmäßig zu Krebsvorsorge- und -nachsorgeuntersuchungen zu gehen“, ergänzt Dr. Dietmar Große-Drieling. „Die Infektionsraten in Köln sind niedrig, und mit hygienischen Maßnahmen und dem Tragen von Masken halten wir das Ansteckungsrisiko gering. Die Untersuchungen helfen, Krebs früh zu erkennen. Dann ist eine Behandlung zumeist einfacher, schonender und erfolgreicher. Patientinnen, die an Krebs erkrankt sind, sollten trotz ihrer Sorgen, sich mit Covid-19 anzustecken, regelmäßig zu ihren Behandlungen gehen. Nur so kann dem Krebs die Stirn geboten werden.“ ■

www.frauenheilkunde-klettenberg.de

ANNE
SCHÖTTES

Neustart für Körper, Geist und Seele

Gerade Mütter können zurzeit ein Lied davon singen: Getrieben nach dem Wunsch, es allen recht zu machen, fühlen sie den gesellschaftlichen Druck des digitalen Zeitalters und stehen im Zwiespalt zwischen Familie, Kinder und Karriere. Wenn sich das Gefühl von „fremdgesteuert sein“ einstellt, Überlastung und Reizüberflutung die Oberhand gewinnen und wie ein Bumerang immer wieder zurückkehren, fühlen sie sich zunehmend körperlich und seelisch erschöpft.

„Typische Erschöpfungssymptome können beispielsweise Schlafstörungen, Magen- und Darmbeschwerden, Herz- und Kreislauferkrankungen sowie eine verringerte Leistungsfähigkeit der Organe sein“, erklärt **Anne Schöttes**, Inhaberin der **Praxis für Entspannungsstrategien in Köln-Müngersdorf**. Davon betroffen sind selbstverständlich nicht nur Frauen und Mütter, sondern auch Menschen in sozialen Berufen, Manager, Väter mit Doppel- und Mehrfachbelastung durch Job, Familie und Kinder, auch älter werdende Menschen und vermehrt auch Kinder, Schüler und Studenten.

„Als Diplom-Sportlehrerin und Heilpraktikerin (Psychotherapie) betrachte ich das gesamte ‚Betriebssystem Mensch‘“, beschreibt uns Anne Schöttes ihre Herangehensweise, die erfolgreiche Strategien zum Auftanken frischer Lebensenergie umfasst.

Dabei unterstützend wirkt das iLifeSOMM-System, welches in seiner energiemedizinischen Wirkung einzigartig ist. Dank vier verschiedener Wirkweisen erlebt Frau (und auch Mann) heilvolle Entspannung. Sie ermöglicht, dass die Funktionen des Körper-, Geist- und Seele-Systems innerhalb kurzer Zeit wieder ins Gleichgewicht kommen.



Foto: Nonnenmacher

„Dank der besonderen Kombination der iLifeSOMM-Tiefenentspannung mit wertschätzend mitteilvoller Kommunikation können meine Klientinnen und Klienten tief entspannen: Stress baut sich ab, Blockaden lösen sich, Sprachlosigkeit entweicht, physische Energie baut sich auf, Lösungen entstehen“, erklärt sie uns. „Und zwar so, dass ‚viel zu tun haben‘ zu bewältigen ist und sich ein echtes Gefühl von ‚es geht mir gut‘ einstellt.“ ■

www.anne-schoettes.de



Foto: iLifeSOMM

GUTSCHEIN

GUTSCHEIN FÜR EINE PROBEANWENDUNG

bei Anne Schöttes für die Leserinnen und Leser der INsülz

Behandlungsdauer: 45 Min.

Telefonische Terminvereinbarung unter: 0221 43 18 51

Stichwort: INsülz & klettenberg

Gültig für eine Behandlung pro Person

im Aktionszeitraum vom 4.9. bis 31.10.2020



Klimafreundlich in die Zukunft

Die Firma Helmut Hinz GmbH & Co. baut neu – unweit des aktuellen Standortes entsteht ein zukunftsorientiertes Firmengebäude. Warum er sich für diesen Schritt entschieden hat und wie er sein Unternehmen für die nächsten Jahrzehnte ausrichtet, erklärt Geschäftsführer Günter Hinz im Interview.



Visualisierung: SNK

**Geplant für die nächsten Jahrzehnte –
das neue Hinz-Gebäude**

Die auffällig rote Hinz-Fassade ist mittlerweile fester Bestandteil in Köln-Sülz, ebenso die roten Autos. Jetzt entsteht nur einige hundert Meter weiter das neue Firmengebäude. Warum der Ortswechsel nach über 70 Jahren am Sülzgürtel?

Wir haben uns vor ein paar Jahren die Frage gestellt, ob der jetzige Standort auch noch in zehn, 15 Jahren zukunftsfähig für uns ist. Diese Frage mussten wir ganz klar mit Nein beantworten. Wir stoßen aktuell im Sülzgürtel an unsere räumlichen Grenzen, besonders was die Park- und Anlieferungssituation angeht. Auch bezüglich der Arbeitsplätze und der Aufenthaltsräume können wir uns nicht mehr vergrößern. Deshalb haben wir uns dazu entschieden, neu zu bauen. Das hat den Vorteil, dass wir unsere Bedürfnisse genau erfüllen können. Für den Anfang werden wir einen großen Teil fremdvermieten, behalten aber immer die Möglichkeit, uns zu vergrößern.

Welche Kriterien waren bei der neuen Standortwahl wichtig für Sie?

Wir sind froh, dass wir einen geeigneten neuen Firmenstandort gefunden haben – wir bauen nur 900 Meter Luftlinie entfernt, haben weiterhin eine gute Anbindung an die Stadtteile und die Autobahn. Das war mir sehr wichtig. Außerdem haben wir jetzt Platz für ausreichend Parkplätze sowie Anlieferungen. Zudem installieren wir mindestens zwei E-Ladestationen. Und natürlich können wir jetzt auch die Arbeitsplätze wesentlich besser gestalten.

Was bedeuten der Neubau und Umzug für die Belegschaft?

Von Anfang an wollte ich alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mitnehmen in dieser Entwicklung. Als Familienunternehmen sind eine aktive Beteiligung und Einbindung für

uns sehr wichtig. Deshalb haben wir uns in einer frühen Phase des Projekts als Team zusammengesetzt und besprochen, was wir uns wünschen, was wir brauchen, wie wir uns verbessern und die Möglichkeiten nutzen wollen. Daraus haben wir ganz viel mitgenommen und umgesetzt. Außerdem bieten wir den Kolleginnen und Kollegen in der Verwaltung eine individuelle Gestaltung ihrer Arbeitsplätze, beispielsweise bei der Auswahl der Schreibtischart, der Stauraummöglichkeiten und des Farbkonzeptes in einem vorgegebenen Rahmen. Auch den Wunsch eines Kickers im Aufenthaltsraum erfüllen wir gern. Wir können im neuen Gebäude dann auch interne Schulungen vor Ort durchführen und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern noch mehr bieten. Mir war grundsätzlich sehr wichtig, dass wir diesen Schritt in die Zukunft gemeinsam als Firma gehen.

Welche Veränderungen erwarten Ihre Kunden?

Unsere Kunden haben nach der Fertigstellung die Möglichkeit, sich in einer kleinen hausinternen Ausstellung individuelle Badlösungen anzuschauen, auch einschließlich Fliesen, Beleuchtung und sonstiger Details. So lässt sich noch unkomplizierter und anschaulicher ihr Traumbadezimmer gestalten. Außerdem können wir unseren



Foto: Nonnenmacher

Geschäftsführer Günter Hinz im Interview

Kunden klimafreundliche und zukunftsorientierte Heizsysteme besser näherbringen, einschließlich der Nutzung erneuerbarer Energien.

Apropos erneuerbare Energien. Nutzen Sie diese auch für Ihren Neubau?

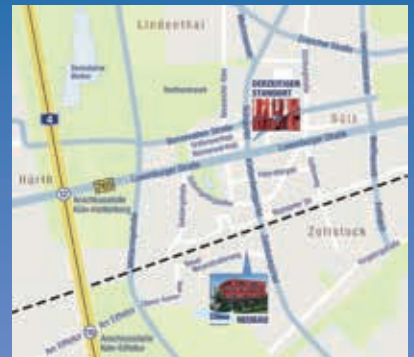
Auf jeden Fall. Wir setzen dabei auf verschiedene klimafreundliche Techniken. Unsere Energieversorgung wird beispielsweise größtenteils über eine eigene Photovoltaikanlage laufen. Diese Anlage wandelt Sonnenenergie in Strom um, den wir dank des Einsatzes von Strombatterien speichern und jederzeit abrufen können. Diesen Strom nutzen wir auch für die E-Ladestationen. Außerdem werden Wärmepumpen installiert, die je nach Bedarf den Räumlichkeiten Wärme entziehen oder hinzugeben. Dies alles wird unterstützt durch den Einbau eines Klimabodens – quasi eine Fußbodenheizung, die lüften, kühlen und wärmen kann. So gehen wir klimafreundlich in die Zukunft.

Alle Informationen rund um den Neubau der Firma Hinz finden Sie übersichtlich zusammengefasst unter

www.hinz-koeln.de/Neubau.

ZAHLEN DATEN FAKTEN

- Baubeginn im Januar 2020 – Fertigstellung im Sommer 2021
- Drei Stockwerke plus Keller – zum Teil fremdvermietet
- 1.400 m² Büro- und Ausstellungsfläche, 400 m² Lager
- Zwei E-Ladestationen, Upgrade auf fünf E-Ladestationen möglich
- 36 Parkplätze, davon 10 in Tiefgarage



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

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

Hinz

WASSER-WÄRME-UMWELT

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

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

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

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





Fotos Gebäude: Billstein Architekten

HAUSHAUT

Fortuna hat ein neues Zuhause

Fortuna ist Kult, da gibt es überhaupt keinen Zweifel! Der Name Fortuna ist fest mit der Kölner Südstadt verwurzelt. Auch wenn der Club bundesweit wahrgenommen wird und zuweilen auch in die Schlagzeilen geriet. Denn die gut 70-jährige Vereinsgeschichte weist sportlich wie wirtschaftlich ein breites Spektrum an Höhen und Tiefen auf. Gerade das hat die Fans des Vereins umso mehr zu einer verschworenen Gemeinschaft werden lassen. „Hier wird Fußball gelebt und gekämpft. Es ist der ehrliche Fußball, der in der Kölner Südstadt im Vordergrund steht.“ So ist es auf der Homepage der Fortuna selbst nachzulesen: www.fortuna-koeln.de/club/suedstadt-kult



Klar, geradlinig, prominent:
Das „Hausgrau-Pearls“ von haushaut
kontrastiert aufs Beste mit dem
Fortuna-Rot von Fenstern und Tür.



Seit etwas mehr als einem Jahr hat die Südstadt-Legende ein neues Zuhause. Mithilfe der Stadt, des Landes, des DFB und der vielen treuen Sponsoren des Vereins konnte ein Neubau eines Nachwuchs-Leistungszentrums am Sportpark Süd – Am Vorgebirgstor 2 – realisiert werden, in dem sich gleich an der Seite mehrerer Spielstätten neben Umkleide- und Vortragsräumen, Duschen und Toiletten in den oberen Etagen das Geschäftszentrum und die Büros befinden, in denen auch der Präsident des Vereins seinen Sitz hat. Die Sponsoren Unterstützer des Projektes finden sich gleich beim Eingang an einer Wand verewigt.

Das Haus erweist sich als klar konturierter Kubus aus Gussbeton mit einer kompletten Fassadenverkleidung aus Aluminium. Es wurde an einen vordem schon bestehenden kleineren Bau angebaut, in dem sich bis heute die Club-Gaststätte befindet. Beheizt wird der Bau mit Fernwärme über eine Fußbodenheizung. Das Dach ist flach und mit Bitumenbahnen belegt.

Die Planungs- und Bauarbeiten wurden durchgeführt von Architekten Ingenieure Billstein (billstein-koeln.de). Von Reinhard Jo Billstein und seinem Team stammt auch der Verlegeplan der Fassadenverkleidungsplatten, die als durchlaufende Bänder jeweils im Hochformat bzw. Querformat ausgerichtet sind. Die Ausschreibung des Auftrags für die Fassadengestaltung gewannen der Dachdeckerbetrieb Vierling Bedachungen GmbH (www.vierling-dach.de), natürlich auch in Köln ansässig, und die Firma haushaut, die die Aluminium-Verbundplatten für die Fassade lieferte.

Heute in Düren ansässig, war **haushaut** während des Neubaus des Fortuna-Vereinsheims ein noch in Köln ansässiges Tochterunternehmen der weltweit tätigen Pohl-Gruppe, die bis heute ihren Sitz in Köln hat. haus-

Die vielen privaten, Unternehmens und institutionellen Sponsoren Unterstützer sind beredtes Zeugnis für die Beliebtheit des Vereins.

haut hat sich inzwischen selbst international einen Namen gemacht, weil die ebenso langlebigen wie stylischen Produkte des Unternehmens für Dach und Fassade viele Fachleute und Endabnehmer im In- und Ausland von ihrer Qualität überzeugt haben.

Die Aluminium-Verbundplatten wurden über den Fachhandel zur Baustelle geliefert, durch die Mannschaft von Vierling Bedachungen auf das vorgegebene Raster an-

gepasst und fachgerecht nach den Verlegerichtlinien montiert. Vorab wurde die Unterkonstruktion im wärmedämmten Kreuzverband sowie senkrechter Traglattung mit Lüftungsebene hergestellt. Die haushaut-Platten sind im Farbton „Grau-Pearls“ gehalten, ebenso die Fenster- und Türleibungen, die somit Ton in Ton durch haushaut Bandware hergestellt werden konnten. Auch für die Attikaabdeckung und die Entwässerungselemente wurden Materialien von haushaut im selben Farbton verwendet. Mit den im Fortuna-Rot gehaltenen Fenstern und Türen kontrastiert das Grau der Fassade hervorragend und vermittelt einen kompetenten und schicken Eindruck.

Fortuna Köln hat damit ein stabiles und repräsentatives neues Zuhause bekommen, das für viele spannende Jahre kommender Vereinsgeschichte als Zentrum für Aktive wie Fans des Clubs dienen wird. Wünschen wir dem Verein und seinem neuen Heim nur das Beste! Punkt 5 und 6 des Vereinsleitbilds kann man (sogar als Nichtkölnler) nur gutheißen und unterstützen:

5. Wir verstehen uns als Teil der Kölner Stadtgesellschaft und übernehmen Verantwortung gegenüber den Menschen im Veedel und darüber hinaus.

6. Wir bauen auf gegenseitige Unterstützung, Toleranz und Respekt. Wir sprechen uns gegen jede Art von Rassismus, Diskriminierung und Gewalt aus. Gemeinsam repräsentieren wir unseren Verein als sportlich fair, offen und gastfreundlich, bodenständig und nahbar.

Alles das zusammen macht eben das besondere familiäre Flair der Gemeinde um das Südstadion aus, das Fans und Mannschaft auch in schwierigen Zeiten zusammenhalten lässt. Die Legende lebt! ■

www.haushaut.com

**MÖBEL-
SPEDITION
HÖVEL**

Nach 60 Jahren Möbeltransport: „Kurz innehalten und dann weiter!“

Heute trägt das Geschäftsführerpaar der Möbelspedition Hövel kein Sofa, sondern sitzt stattdessen darauf. Denn nach 60 Jahren Möbeltransport und Umzugsorganisation im Familienunternehmen wird es Zeit, einen Moment innezuhalten und zurückzuschauen. Und das tun **Detlef Krause** und **Karolin Krause-Hövel** vom heimischen Sofa aus und stöbern dabei in Fotoalben.

Viele Herausforderungen haben sie und ihr Team in den letzten Jahrzehnten zusammen gemeistert. An einen besonderen Auftrag können sie sich besonders gut erinnern: „Wir sollten den Flügel eines Pianisten in den fünften Stock transportieren. Die Aktion ließ sich über das Treppenhaus aber nicht bewerkstelligen. Deshalb mussten wir das Piano mit einem Kran über die Dachterrasse in die Wohnung in der fünften Etage hieven. Das war ganz in der Nähe vom Kölner Dom. Und während der Flügel in der Luft baumelte, konnte man im Hintergrund die Domspitzen sehen. Das war recht spektakulär, und wir hatten viele Zuschauer!“, erinnern sich die beiden.

Immer wieder gab es auch emotionale Situationen. Zum Beispiel, wenn ein älterer Mensch sein ganzes Leben in ein und derselben Wohnung gelebt hatte und es nun galt, ihn beim Umzug in ein Altersheim zu unterstützen. „Ich denke, in solchen Momenten macht es sich

bezaht, dass wir ein Familienunternehmen sind und viel Wert darauf legen, ganz individuell auf die Menschen einzugehen. Wir wollen den Kunden die Situation so leicht wie möglich machen, und das auch in emotionaler Hinsicht!“, betont Detlef Krause. Das spanische Festland und Ibiza sind nur zwei von vielen früheren Auslandszielen, die das Paar bei Fernumzügen besucht hat. Aber oftmals führte sie ein Umzug auch nur

bis in die Eifel: „Und wieder zurück!“, ergänzen die zwei mit einem Schmunzeln. Denn so mancher Kölner, der ursprünglich seinen Ruhestand in der Eifel verleben wollte, kam nach kurzer Zeit erneut mit der Bitte auf sie zu, ihren Umzug zurück in die Domstadt zu organisieren.

Willi Hövel, der Gründer des Unternehmens, prophezeite schon zu Lebzeiten: Jeder Mensch zieht alle sieben Jahre um! Demnach ist davon auszugehen, dass das Team der Möbelspedition Hövel auch in den nächsten Jahren selten auf einem Sofa sitzt, sondern dieses vielmehr von A nach B transportieren wird. ■

www.moebelspedition-hoevel.de



Foto: Hoffmann

**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



Elektrotechnik Schildgen GmbH
Zülpicher Strasse 311
50937 Köln

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

Stilvolle Umsetzung nach heutigen Sicherheitsstandards Elektrosanierung im Altbau

Bis zum heutigen Tag verleihen zahlreiche Jugendstilfassaden unserem Viertel einen charmanten und historischen Altbaucharakter. „Historischem“ begegnet oftmals auch **Elektromeister Richard Schildgen**, wenn er von einem Kunden beauftragt wird, die Elektrotechnik eines Jugendstilhauses instand zu setzen:



„Meist ist zunächst plötzlich eine Stromversorgung unterbrochen. Auf der Suche nach dem Fehler stoßen wir dann beispielsweise auf alte, in Wachs getränkte und teilweise poröse Stoffisolierungen. Oder auf in Eigenregie dazugebastelte Steckdosen und eine unzureichende Ausstattung mit FI-Schaltern“, berichtet der Kopf des Sülzer Traditionsunternehmens Elektrotechnik Schildgen.

Selbst wenn beim Messen die Isolationswerte noch in Ordnung sind, rät der Fachmann bei alten Stoffisolierungen dazu, keine unnötigen Risiken einzugehen und die gesamten Leitungen zu erneuern. Falls lediglich ein Raum noch mit „Elektro-Altertümchen“ bestückt ist, besteht oftmals die Möglichkeit, dieses Zimmer von der Altanlage abzuklemmen, dort die Stoffkabel gegen Kunststoffleitungen auszutauschen und diese an einen neuen Sicherungskasten anzuklemmen. „Bei Teilinstandsetzungen gilt unser E-Check, bei einer kompletten Neuinstallation die Rechnung als Abnahmegarantie“, informiert Richard Schildgen.

Gerade in denkmalgeschützten Altbauten bietet es sich an, Steckdosen, Schalter und Verlegetechnik an den Stil der 1910er- und 1920er-Jahre anzupassen. Kunstvolle Ro-

setten an der Decke können erhalten bleiben und die Kabel, wie damals üblich, in einer Art Schaukel von der Wandseite zur Decke geleitet werden. Egal, ob Dreh- oder Kippvariante, Schaltermaterial in Porzellan oder Bakelit sorgt für ein stimmiges, authentisches Gesamtbild. Vielfältige Anschauungsobjekte und eine umfassende Beratung zur Elektrosanierung im Altbau gibt es bei Elektrotechnik Schildgen auf der Zülpicher Straße 311. ■ www.schildgen.de



Foto: Nonnenmacher

prostoria

SYSTEM 100

VZOR

EXTENDO

PLANK

VIEWPOINT

pode

LION4LIGHT

WEVER & DUCRE

[be]

s p e c i a l

[living]
wohndesign by eddy polmer

www.living-wohndesign.de

Individuell Wohnen mit besonderem Interieur

Der Einrichtungsstil unseres Zuhauses spiegelt einen Teil unserer Persönlichkeit wider. Um das passende Interieur zu finden, entscheiden sich viele für eine Internetrecherche oder einen Bummel durch diverse Möbelhäuser.

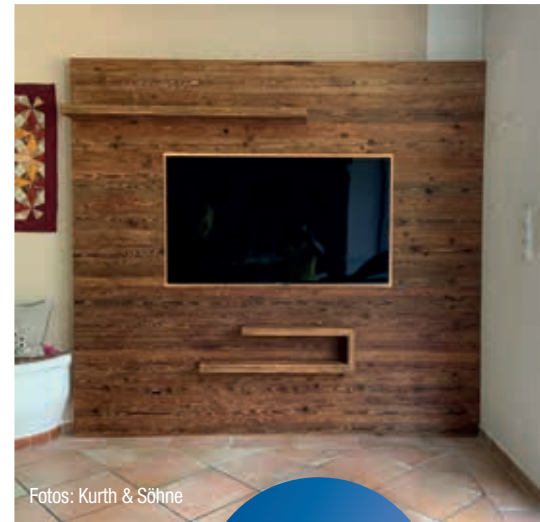
Wer sich danach zwar inspiriert fühlt, aber nichts wirklich Einzigartiges gefunden hat, das zu 100 Prozent seinen Vorstellungen entspricht, sollte einen Termin mit der **Schreinerei Kurth & Söhne** vereinbaren. „Im Erstgespräch bekommt der Kunde Materialien vorgelegt, die er noch nicht gesehen hat und die es nur beim Schreiner gibt! Nicht glatt und langweilig, sondern lebhaft sind beispielsweise einzigartige Möbel mit Fronten in Betonoptik“, betont **Schreinermeister Jürgen Kurth**.

Auch Altholz ist ein Werkstoff, mit dem der Holzexperte aus Pulheim seine Kunden begeistert. „Das Altholz wird überwiegend in der Schweiz und in Österreich in Bauernhäusern und Scheunen abgebaut und dann zu einer homogenen Platte verarbeitet. Die unterschiedlichen Farben und Strukturen hängen davon ab, ob das Holz 30, 100 oder 150 Jahre im Außenbereich verbaut war und welchen Witterungsverhältnissen es ausgesetzt war. Deshalb ist jedes einzelne Brett ein Unikat!“, erklärt Jürgen Kurth.

Mit sieben bis acht Mustern, überwiegend aus Nadelholz, kann der Kunde sich bei einem Ersttermin selbst ein Bild von dem Werkstoff machen. Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig: Schranktüren, Schiebetüren und sogar ganze Wände können mit Altholzplatten verkleidet werden. „Mit einer maßgeschneiderten TV-Wandverkleidung aus Altholz verdecken wir unansehnliche Kabel und kreieren gleichzeitig eine einzigartige Raumatmosphäre“, informiert der Fachmann.

So individuell die von der Schreinerei Kurth & Söhne angefertigten Möbel auch sein mögen, eines haben sie alle gemeinsam: Persönlichkeit! ■

www.schreinerei-pulheim.de



Fotos: Kurth & Söhne

**SCHREINEREI
KURTH
& SÖHNE**



Individuelle Unikate nach Maß: Badmöbel vom Fachmann.



**SCHREINEREI
Kurth & Söhne KG**

Jürgen Kurth & Söhne KG

☎ 02238 46 14 48

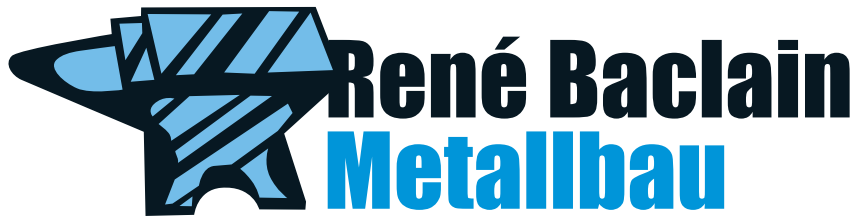
www.schreinerei-pulheim.de

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



- 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



Longericher Straße 249 · 50739 Köln
 Fon: (02 21) 7 15 61 71 · Fax: (02 21) 7 78 69 61
 info@baclain-metallbau.de
 www.baclain-metallbau.de

Metallbau in jeder Form



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

**Seit 60 Jahren
 Fach Erfahrung ...**

Parkett
 Stab-, Mosaik- und Fertigparkett
 Musterböden • Massivdielen

Bodenbeläge
 Teppich • PVC • Laminat
 Design-Bodenbeläge



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

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

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

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

24h 02238 - 6777 Jörg Jaerling



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

SEP

KULTUR

KulTourbunt

11./12./13./27. September,
14.30 bis ca. 19.00 Uhr
**Kunst und Kultur-Stadteinführung in
Sülz/Klettenberg:** Vielfalt im Veedel

KUNST

68elf

20. September, 17.00–19.00 Uhr
STAY HOME AND WATCH ART
Vernissage
Klaus Schaefer/Dirk Groß

Offene Ateliers 2020

**Thematischer Schwerpunkt:
Skulptur, Objekt, Installation**

12./13. September, 14.00–18.00 Uhr

Atelier UKW

Sülzburgstr. 122
Ulla Kölzer-Winkhold, Malerei, Plastik
www.atelier-ukw.de
Jutta Seifert, Malerei

Atelieregemeinschaft

Sülzburgstr. 122, 50937 Köln
11./12. September, 11.00–14.00 Uhr
2020 OBERON, Malerei

Atelierhaus

Lotharstr. 14–18
12./13. September, 15.00–20.00 Uhr
Letitia Gaba
Zeichnung, Druck, Grafik, Malerei
www.letitiagabe.de

13. September, 16.00 Uhr
Letitia Gaba, Lesung

12. September, 17.00–22.00 Uhr
13. September, 11.00–18.00 Uhr
Hongku Kwon, Malerei, Zeichnung

12. September, 14.00–18.00 Uhr
13. September, 11.00–18.00 Uhr
Robert Pinsdorf, Malerei, Zeichnung,
Plastik, Simultanbilder, Fotos, Skulpturen
Raum 325, rechte Treppe, 3. Stock
[www.kuenstlerverzeichnis-koeln.de/
kuenstler/robert_pinsdorf](http://www.kuenstlerverzeichnis-koeln.de/kuenstler/robert_pinsdorf)

12. September, 14.00–19.00 Uhr
13. September, 14.00–18.00 Uhr
Matthias Surges, Malerei

12. September, 13.30–18.30 Uhr
13. September, 12.00–18.00 Uhr
susebee, Malerei, Zeichnung
www.grevy.org/artist/susebee

Atelierhof – Ägidiusstr. 45

12./13. September, 12.00–18.00 Uhr
Susanne Fern, Fotografie – www.susanne-fern.de/category/freie-arbeiten

12. September, 14.00–19.00 Uhr
13. September, 13.00–18.00 Uhr
Birgit Irl-Merklinger, Druck, Grafik,
Malerei – www.irlmerklinger-holzschnitt.de

12./13. September, 12.00–18.00 Uhr
Helga Kempe, Malerei

Susanne Beucher
Palantrstr. 9f

13. September, 14.00–18.00 Uhr
Susanne Beucher, Malerei, Druck, Grafik
Instagram: [susanne_beucher](https://www.instagram.com/susanne_beucher)
www.susannebeucher.de

co/Atelier Siebert
Luxemburger Str. 295

11. September, 16.00–20.00 Uhr
12. September, 15.00–20.00 Uhr
13. September, 15.00–19.00 Uhr
Ralf Kosmo, Installation, Plastik
<https://co-atelier.de/ralf-kosmo/>
Barbara Gröbl, Malerei
www.barbaragroebbl.de
K. Siebert, Malerei, Zeichnung

Alexandra Hülbach
Nikolausstr. 73

11. September, 14.00–20.00 Uhr
Alexandra Hülbach, Malerei
www.artbyalexhuelbach.com
Instagram: [justme_alexH](https://www.instagram.com/justme_alexH)

Irene Kürten – Zülpicher Str. 413
12./13. September, 15.00–18.00 Uhr
Irene Kürten, Malerei, Zeichnung

Jörg Minrath
Zülpicher Str. 317

12. September, 14.00–18.00 Uhr
13. September, 13.00–18.00 Uhr
Jörg Minrath, Malerei
www.galerie-minrath.de

Susanna Neunast
Luxemburger Str. 240

12. September, 14.00–20.00 Uhr
Susanna Neunast, Fotografie,
Konzeptkunst, Kunst und Bau
www.susanna-neunast.de

Studio 68elf
Gottesweg 102

12./13. September, 15.00–19.00 Uhr
agii gosse, Plastik, Malerei, Druck, Grafik
www.agiigosse.de

MUSIK

St. Nikolaus – Sülzer Abendmusiken

13. September, 17.00 Uhr
Feierliches Orgelkonzert
„stille und unvorhergesehene!“
mit Otto Maria Krämer

KINDER

CASAMAX Theater

04. September, 10.30 Uhr
05. September, 16.00 Uhr
Wer? Wie? Was? Wo? Wal! Warum?
(ab 3 Jahren) – Kleine Tat mit großen
Folgen – eine Ozeanfabel aus unserer Zeit
für Weltverbesserer

12. September, 16.00 Uhr **PREMIERE**
13./20. September, 15.00 Uhr
14./16./18./21. September, 10.30 Uhr
Guten Abend, Gute Nacht (ab 8 Jahren)
Eine poetische Nachtreise für Menschen
mit und ohne Bett

27. September, 15.00 Uhr
28. September, 10.30 Uhr
Frau Meier, die Amsel (ab 4 Jahren)
Eine Geschichte über Ängste und
die Möglichkeit, über sich hinauszuwachsen

VERSCHIEDENES

Rosengartenteam Klettenbergpark

Ecke Siebengebirgsallee/Nassestraße
Ab sofort wieder wöchentlich Rosengarten-
arbeiten zwischen 15.00 und 17.00 Uhr.
Treffpunkt grüner Bauwagen. Fleißige Helfer
sind immer willkommen.

Sülzer Körve

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

Akademia Fortunata e.V.

22. September, 18.30–21.30 Uhr
Finde den Job, der wirklich passt!
Abend-Workshop zur beruflichen
Neuorientierung mit Anja Hoitz
Beratungspraxis, Klosterstr. 27,
Köln-Lindenthal

Bündnis 90/DIE GRÜNEN

06. September, 15.00–17.00 Uhr
HENNES WÜRDE WIESE WÄHLEN!
Thema: Klimanotstand und Alternativ-
standort, Talk auf der Gleuer Wiese mit
Grünen Kandidat*innen für die Bezirksvertre-
tung Lindenthal und den Rat der Stadt Köln

Funtastico Kinder machen Musical

17. September, 17.00 und 18.00 Uhr
Das Dschungelbuch in Köln
Kindermusical im Rahmen des Weltkinder-
tages in den Veedeln

Garten – Praxis für Gestalttherapie

18.–20. September (Fr. 16.00–So. 13.00 Uhr)
Gestalt-Training, Block I
Professionell für Menschen im Beruf

hallo in sülz

10. September, 19.15 Uhr
hallo in sülz-Stammtisch
in der Gaststätte Knollendorf, Gustavstr. 21

12. September, 11.00–13.00 Uhr
Fahrradgruppe
im JUZI e.V., Sülzburgstr. 112–118

17. September, 17.00–19.00 Uhr
hallo-in sülz-Treff
für alle Sülz Klettenberger und
Geflüchteten
im ICZ-Internationales Caritaszentrum,
Zülpicher Str. 273 b

Hinsundkunzt

05. + 19. September, 10.00–13.00 Uhr
Sülzer Kleiderstange
11./12./13. September, 10.30–16.00 Uhr
Tag der offenen Ateliers
26. September, 10.30–12.30 Uhr
Fair Repair/Repaircafé

Italiano a colazione

05./12./19. September, 10.00–11.30 Uhr
Una passeggiata a Pompei
Italienisch-Workshop für Fortgeschrittene
05./19. September, 17.00–18.30 Uhr
L'espresso
Italienisch-Workshop für Anfänger
12. September, 17.00–18.30 Uhr
I gesti italiani – Die Gesten der Italiener
Italienisch-Workshop für Anfänger
26. September, 10.00–11.30 Uhr
Il caffè sospeso
Italienisch-Workshop für Anfänger

Klangnatur

7./29. September, 18.30–19.15 Uhr
Klangabend – Entspannung mit den
Klängen von Klangschalen
11. September, 18.30–19.15 Uhr
Gongabend – mit Klängen des
Tamtam-Gongs entspannen
16. September, 18.30–19.15 Uhr
Klangreise Neumond – bewusster Neustart
17. September, 18.00–21.00 Uhr
Herbst-Tag-und-Nacht-Gleich
Bewusste Wahrnehmung
zum Wandel der Jahreszeit

Kolpingsfamilie Sülz/Klettenberg

26. September, 10.00–12.00 Uhr
Kleider- und Schuhsammlung
Bekleidung von Kopf bis Fuß,
Schuhe paarweise, Haushaltswäsche,
Heimtextilien, Lederwaren und Stoffspiel-
waren, Platz vor der St. Nikolaus Kirche,
Berrenrather Straße und Platz hinter der
St. Bruno Kirche, Ölbergstraße

St. Bruno

20. September, 11.00–13.00 Uhr
Brunch für Alleinerziehende
mit Kinderbetreuung
in der Begegnungsstätte

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde –

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

Johanneskirche

27. September, 11.00 Uhr
Ökumenische Beatmesse
„Auf dem Weg meines Lebens“
Livestream unter www.beatmesse.de

St. Nikolaus

06. September, 19.30 Uhr
Gregorianisches Choralamt
mit der Sülz-Klettenberger Choralschola
12. September, 10.00 Uhr
**Übertragung der Beauftragung von Mark
Kusters zum Gemeindefürsprecher**

19. September, 18.30 Uhr
Ökumenischer Friedensgottesdienst
zusammen mit der Ev. Kirchengemeinde

29. September, 10.00 Uhr
Erstkommunion
mit dem Kinderchor St. Nikolaus
& Karl Borromäus

St. Borromäus

12. September, 20.00 Uhr
Monsieur Claude 1
Open-Air-Kino auf dem Kirchplatz
19. September, 20.00 Uhr
Monsieur Claude 2
Open-Air-Kino auf dem Kirchplatz

OKT

KUNST

Atelierrgalerie Agnete Sabbagh

09. Oktober, 16.00–19.00 Uhr
„Fake Calligraphy“
Workshop, Infos & Anmeldung unter
www.agnete-sabbagh.de/workshop
10. Oktober, 15.00–17.00 Uhr
„Pimp your Handschrift“
Workshop, Infos & Anmeldung unter
www.agnete-sabbagh.de/workshop

KULTUR

Wilfried Schmickler

02. Oktober, 20.00 Uhr
Kein Zurück
Brunosaal

KulTourbunt

04. Oktober, 14.30 bis ca. 19.00 Uhr
Kunst und Kultur-Stadteinführung
in Sülz/Klettenberg – Vielfalt im Veedel

Oper Köln

03. Oktober, 18.00–21.00 Uhr (Premiere)
07./08./09./13./14./16./17./21./
23./24./28./29. Oktober, 19.30–22.30 Uhr
11./18. Oktober, 16.00–19.00 Uhr
25. Oktober, 18.00–21.00 Uhr
Die Zaubersprüche
Wolfgang Amadeus Mozart
Staatenhaus Saal 1
10. Oktober, 18.00–19.25 Uhr
15./20./22./26. Oktober, 19.30–20.30 Uhr
Lola Blau – Georg Kreisler
Staatenhaus Saal 3
18. Oktober, 11.00–12.00 (für Kinder)
R(h)einhören
Staatenhaus Saal 3
- 30./31. Oktober, 19.30–22.30
Playlist #2 – Tanz-Premiere –
Staatenhaus Saal 2

MUSIK

St. Nikolaus – Sülzer Abendmusiken

04. Oktober, 17.00 Uhr
Triomusik des Barock
Werke von Loeillet, Telemann, Pepusch, Krebs,
Vivaldi u. a.

KINDER

CASAMAX Theater

- 03./10. Oktober, 16.00 Uhr **PREMIERE**
02./05./07./09. Oktober, 10.30 Uhr
04. Oktober, 15.00 Uhr
Planet der König*innen (ab 4 Jahren)
Wie viele König*innen verträgt das Land?
11. Oktober, 15.00 Uhr
12. Oktober, 10.30 Uhr
Als Louisa plötzlich Louis war...
(ab 5 Jahren) – Ein Theaterstück über
die Frage, was ist typisch Junge, was ist
typisch Mädchen?
17. Oktober, 15.00 Uhr
Dann eben nicht doch! (ab 4 Jahren)
Ein Mutmachstück für Draufgänger
und Zweifler
18. Oktober, 15.00 Uhr
19. Oktober, 10.30 Uhr
O wie Omapa (ab 6 Jahren)
Ein Stück über die besondere Liebe
zwischen alten Menschen und Kindern...
und über viele wunderliche Dinge, die
geschehen können, wenn Omapas
plötzlich vergesslich werden
23. Oktober, 10.30 Uhr
24. Oktober, 16.00 Uhr
Sie kommen! (ab 6 Jahren)
Eine absurde Patrouille gegen die Invasion
der Sorge für wartende und aufstehende
Menschen
25. Oktober, 15.00 Uhr
26. Oktober, 10.30 Uhr
Frau Meier, die Amsel (ab 4 Jahren)
Eine Geschichte über Ängste und die
Möglichkeit, über sich hinauszuwachsen
nach dem Buch von Wolf Erlbruch
30. Oktober, 10.30 Uhr
31. Oktober, 16.00 Uhr
Guten Abend, Gute Nacht (ab 8 Jahren)
Eine poetische Nachtreise für Menschen mit
und ohne Bett

VERSCHIEDENES

Rosengartenteam Klettenbergpark

- Ecke Siebengebirgsallee/Nassestraße
Ab sofort wieder wöchentlich Rosengartenarbeiten zwischen 15.00 und 17.00 Uhr.
Treffpunkt grüner Bauwagen. Fleißige
Helfer sind immer willkommen.

Sülzer Körvie

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

Funtastico – Kinder machen Musical

- 12.–16. Oktober, 9.00–14.00 Uhr
Herbstferienworkshop im Brunosaal:
ARIELLE! Unter Wasser ist was los
Ferien-Workshop in Sankt Bruno,
Ölbergstr. 70

Hinsundkuntz

17. Oktober, 10.00–13.00 Uhr
Sülzer Kleiderstange
31. Oktober, 10.30–12.30 Uhr
Fair Repair/Repaircafé
31. Oktober, 10.00–13.00 Uhr
Italiano a colazione
10. Oktober, 10.00–11.30 Uhr
Il tortellino di Vagaggio
Italienisch-Workshop für Fortgeschrittene
24. Oktober, 17.00–18.30 Uhr
Aperitivo italiano
Italienisch-Workshop für Anfänger

Klangnatur

- 01./31. Oktober, 18.30–19.15 Uhr
Gongspiel zum Vollmond –
die Fülle ganzheitlich spüren
- 07./12./22. Oktober, 18.30–19.15 Uhr
Gongabend – mit Klängen des
Tamtam-Gongs entspannen
- 09./14. Oktober, 18.30–19.15 Uhr
Klangabend – Entspannung mit den
Klängen von Klangschalen
16. Oktober, 18.30–19.15 Uhr
Klangreise Neumond – bewusster
Neustart
31. Oktober, 10.00–16.00 Uhr
Ein Tag nur für mich –
der Kurzurlaub vom Alltag

Seniorennetzwerk Klettenberg

15. Oktober, 10.00 Uhr, Treffpunkt in Sülz
Stadtspaziergänge mit Renate Schmitz:
Forstbotanischer Garten
Bitte um Anmeldung unter Tel. 94 40 13 88
oder per E-Mail: michaela.bassiner@ekir.de
29. Oktober, 11.00 Uhr, Café Lamerdin
Demenz – was nun?
Unterstützungs- und Entlastungsangebote für
Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.
Bitte um Anmeldung unter Tel. 94 40 13 88
oder per E-Mail: michaela.bassiner@ekir.de

St. Bruno

4. Oktober, 11.00–13.00 Uhr
Brunch für Alleinerziehende
mit Kinderbetreuung in der Begegnungsstätte

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde –

- Köln Stadtmission
Jeden Sonntag 10.00 Uhr
Gottesdienst mit Kinderbetreuung
in drei Altersgruppen

St. Nikolaus

04. Oktober, 19.30 Uhr
Gregorianisches Choralamt
mit der Sülz-Klettenberger Choralchola
11. Oktober, 10.00 Uhr
Familienmesse – mit dem Kinderchor
St. Nikolaus & Karl Borromäus
25. Oktober, 19.30 Uhr
Gregorianisches Choralamt – der Studierenden
der Hochschule für Musik und Tanz Köln

Tersteegenhaus

04. Oktober, 9.30 Uhr
Erntedankfest – mit Tilmann Poll

Johanneskirche

04. Oktober, 11.00 Uhr
Erntedankfest – mit Tilmann Poll
- 19.–23. Oktober
Kinderferienaktion „Natur Pur“
- 28.–31. Oktober
Bethelseminar
für Jugendliche mit Tilmann Poll



KULTUR-TIPP:

Wilfried Schmickler: Kein Zurück

Freitag, 02.10.2020

Brunosaal, Einlass: 19.00 Uhr, Beginn: 20.00 Uhr

Deutschland im Aufbruch! Wo geht es hin? Wer darf mit? Und vor allem: Wann geht es endlich los? An den Haltestellen stehen die Verunsicherten im Dauerregen und warten auf die nächste Mitfahrgelegenheit. Denn alle wissen: Wer jetzt den Anschluss verpasst, der landet auf dem Abstellgleis: aussortiert, verloren, abgehängt. Aus den Lautsprechern: Durchhalteparolen. An den Anzeigetafeln: Werbung für Beruhigungsmittel. Hinter den Auskunftsschaltern: Kollege kommt gleich. Die Mitarbeiter des Heimat-Ministeriums verteilen Gutscheine für Rückfahrkarten. Nostalgie-Trips in die Welt von Vor-vor-Gestern. Wenn möglich, bitte umkehren. Aber es gibt kein neues Leben im alten und es gibt kein trautes Heim im untergegangenen Reich. Es gibt kein Zurück! Und deshalb hat Schmickler nach vorne geschaut. Und was er da gesehen hat, davon berichtet er in seinem aktuellen Programm.

Kartenreservierung bei Kölnticket unter Telefon 02 21 / 28 01



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:

24.09.2020 · 09.00 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno

24.09.2020 · 14.00 - 16.00 Uhr
Kita St. Nikolaus

08.10.2020 · 08.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Karl Borromäus

08.10.2020 · 09.00 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno am Beethovenpark

12.11.2020 · 08.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Nikolaus

12.11.2020 · 09.00 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno

03.12.2020 · 09.00 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno am Beethovenpark

10.12.2020 · 08.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Karl Borromäus

Bitte jeweils bei der
Kitaleitung anmelden!



NOV

KULTUR

KulTourbunt

01./15./29. November, 14.30 bis ca. 19.00 Uhr
Kunst und Kultur-Stadteinführung
in Sülz/Klettenberg – Vielfalt im Veedel

Oper Köln

01. November, 18.00–21.00 Uhr
04./06./08. November, 19.30–22.30 Uhr
Die Zauberflöte
Wolfgang Amadeus Mozart
Staatenhaus Saal 1

03. November, 19.30–20.30 Uhr
Lola Blau
Georg Kreisler
Staatenhaus Saal 3

22./29. November, 18.00–19.30 **Premiere**
26. November, 19.30–21.00 Uhr
Written on Skin
George Benjamin
Staatenhaus Saal 2

28./29. November, 11.30–12.30 **Premiere**
Kinderoper: Pünktchen und Anton
Iván Eröd
Staatenhaus Saal 3

KUNST

Ateliergalerie Agnete Sabbagh

7./14. November, 15.00–18.00 Uhr
Skizzieren – Zeichnen – Colorieren
Workshop
Infos & Anmeldung unter
www.agnete-sabbagh.de/workshop

68elf

14. November, 17.00–20.00 Uhr
Vernissage: Raum und Leere
Ute Küppersbusch/Albert Brahay

MUSIK

St. Nikolaus – Sülzer Abendmusiken

15. November, 17.00 Uhr
Feierliches Orgelkonzert
mit Anne Horsch (München)
mit Werken von Bach, Widor, Schumann, Jongen u. a.

KINDER

CASAMAX Theater

01. November, 18.00 Uhr
02. November, 10.30 Uhr
Die Tochter des Sargmachers (ab 9 Jahren)
Ein Stück zum Thema Tod, Fortgehen, Dableiben
und die Kraft der Erinnerung

06. November, 10.30 Uhr
07. November, 16.00 Uhr
Hans im Glück (ab 6 Jahren)
Eine philosophische Schatzssuche
für Kinder und andere Abenteurer

13. November, 10.30 Uhr
14. November, 16.00 Uhr
MonsterMuffen MikoMut (ab 4 Jahren)
Eine Gute-Nacht-Geschichte für den Tag –
für kleine und große Helden

15. November, 18.00 Uhr
16. November, 10.30 Uhr
Der Pakt (ab 13 Jahren)
Fa(u)st – ein Overkill für Sinnsucher*innen

20. November, 10.30 Uhr
21. November, 16.00 Uhr
Dann eben nicht doch! (ab 4 Jahren)
Ein Mutmachstück für Draufgänger
und Zweifler

26./27. November, 10.30 Uhr
28. November, 16.00 Uhr
Guten Abend, Gute Nacht (ab 8 Jahren)
Eine poetische Nachtreise für Menschen
mit und ohne Bett

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

VERSCHIEDENES

Rosengartenteam Klettenbergpark

Ecke Siebengebirgsallee/Nassestraße
Ab sofort wieder wöchentlich Rosengartenarbeiten zwischen
15.00 und 17.00 Uhr.
Treffpunkt grüner Bauwagen. Fleißige Helfer sind immer
willkommen.

Sülzer Körnje

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

Garten – Praxis für Gestalttherapie

20.–22. November (Fr. 16.00–So. 13.00 Uhr)
Gestalt-Training, Block II
Professionell für Menschen im Beruf

hallo in sülz

12. November, 19.15 Uhr
hallo in sülz-Stammtisch
in der Gaststätte Knollendorf, Gustavstr. 21

Hinsundkunzt

14. November, 10.00–13.00 Uhr
Sülzer Kleiderstange
28. November, 10.30–12.30 Uhr
Fair Repair/Repaircafé
28. November, 10.00–13.00 Uhr
Sülzer Kleiderstange

Italiano a colazione

07. November, 17.00–18.30 Uhr
Aperitivo italiano
Italienisch-Workshop für Anfänger
28. November, 10.00–11.30 Uhr
Il Natale italiano
Italienisch-Workshop für Fortgeschrittene

Klangnatur

04./25. November, 18.30–19.15 Uhr
Klangabend – Entspannung mit den Klängen von Klang-
schalen
09. November, 18.30–19.15 Uhr
Gongabend – mit Klängen des
Tamtam-Gongs entspannen
15. November 18.30–19.15 Uhr
Klangreise Neumond – bewusster Neustart

Seniorennetzwerk Klettenberg

17. November, 17.00 Uhr, Café Lamerdin
„Berufsende in Sicht?!“
Annäherung an eine neue Lebensphase
Bitte Anmeldung unter Tel. 94 40 13 88 oder per E-Mail:
michaela.bassiner@ekir.de

19. November, 10.00 Uhr
Stadtspaziergänge mit Renate Schmitz:
 Vom Zugweg durch die Südstadt
 Bitte um Anmeldung unter Tel. 94 40 13 88
 oder per E-Mail: michaela.bassiner@ekir.de

St. Bruno

15. November, 11.00 – 13.00 Uhr
Brunch für Alleinerziehende
 mit Kinderbetreuung
 in der Begegnungsstätte

St. Nikolaus

21. November, 15.00 – 18.30 Uhr
 22. November, 10.30 – 18.00 Uhr
Buchausstellung
 in der köb

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde – Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr
Gottesdienst mit Kinderbetreuung
 in drei Altersgruppen

Internationale freie evangelische Gemeinde Sülz

Jeden Sonntag 11.00 Uhr Gottesdienst

St. Karl Borromäus

01. November, 10.00 Uhr
Gregorianisches Choralamt
 mit der Sülz-Klettenberger Choralsschola

St. Nikolaus

15. November, 10.00 Uhr
Familienmesse – mit dem Kinderchor
 St. Nikolaus & Karl Borromäus
 22. November, 19.30 Uhr
Gregorianisches Choralamt
 mit der Sülz-Klettenberger Choralsschola

Tersteegenhaus

01. November, 9.30 Uhr
Reformationsgottesdienst
 mit Mareike Maeggi
 03.–06. November
Traditionsbasar
 16.–18. November
Bethelseminar – für Jugendliche
 mit Mareike Maeggi
 18. November, 18.30 Uhr
Buß- und Betttag
 Ökumenischer Gottesdienst
 22. November, 9.30 Uhr
Gottesdienst zum Ewigkeitssonntag
 28. November, 15.30 Uhr
Minigottesdienst
 mit Mareike Maeggi und Team

Johanneskirche

01. November, 11.00 Uhr
Reformationsgottesdienst
 mit Mareike Maeggi
 22. November, 11.00 Uhr
Gottesdienst zum Ewigkeitssonntag
 anschließend Gemeindemittagessen



Garten Praxis für Gestalttherapie
 und Psychotherapie (HPG)

Ursula Schilling

Gestalttherapeutin · Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

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

INserentenverzeichnis

Freizeit/Hobby

KinderReiseWelt 49
 KSG 55
 Oper Köln
 Paola Langobardi 09
 Schönhauser Promotion 75

Gesundheit/Medizin

Alt & Jung Krankenpflege 25
 Anne Schöttes 55
 Apotheke am Questerhof 22
 Dr. med. Große-Driehling 55
 Eva Landefeld 57
 gesunde etagen 55
 Komjun 21
 Köttgen Hörakustik 24
 LebensWert e.V. 29
 Physio Aktiv 59
 Praxis³ 59
 Ursula Schilling 77
 Zahnkinder 51

Rechtsanwälte/Steuerberater/ Finanzen/Immobilien

Heike Albrecht 28
 Meike Hühn Steuerberatung 28
 Rheingold Immobilien 79 (U3)
 Sparkasse KölnBonn 13
 Sprick Steuerberatung 27

Haus & Wohnen

brune Küchen U2
 haushaut U2 & 68/69
 Die Maler 73
 Elektrotechnik Schildgen 70
 Hinz 67
 Jörg Jaerling Heizung & Sanitär 73
 Jürgen Kurth & Söhne 72
 Kaltwasser Elektrotechnik 72
 Kölner Hausmeisterdienst 73
 living wohnesign by Terry Palmer 71
 Matellbau René Baclain 73
 Parkett Kirion 73
 RheinEnergie 80 (U4)
 Ten Eikelder 61
 Top Büromöbel 44

Kosmetik/Haare

naturschön 53
 MAJELI Friseur 52
 Senzera 22

Lebensmittel/Gastronomie

Friedrichs – Die Metzgerei 16
 Hofladen im Veedel 17
 Linos Ristorante 07
 REWE Richrath 19
 vomFass 18

Mode/Accessoires/Schuhe

Bruchhaus Optik & Akustik 79 (U3)
 Die Laufmaschine 54
 Goldschmiede Katrin Schäfer 43
 Optik Dorn 54
 Optik ming brill 53
 Viva Moda 58

Fotografie

Sonja Hoffmann Fotografie 43
 Monika Nonnenmacher Fotografie 09

Wellness & Sport

Fit im Salon 58
 Fitnesstreff für Frauen 57
 Klangnatur 55

Sonstige

Blutspendezentrale 63
 CDU Köln 30
 Deutsch Bestattungen 23
 Diakonie 40
 FDP Köln 10
 Henriette Reker 41
 Hundt Druck 09
 Katholisches Familienzentrum 76
 Kindertagespflege 51
 Klartext 40
 Liebe deine Welt (UniKorn) 43
 Möbelspedition Willi Hövel 70
 Rheinische Akademie Köln 21
 Strukturieren & Kommunizieren 40
 Studienkreis Die Nachhilfe 20
 Wilden Tabakwaren 57

ADRESSEN

68elf-studio

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

ABS Club

Gottesweg 135
0221 44 69 75
www.absclub.de

Akademia Fortunata e. V.

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

Ateliergalerie Agnete Sabbagh

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

Atelier Nonnenmacher Photographie

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

Atelier Susanne Beucher

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

Begegnungsstätte St. Bruno

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

Brunosaal

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

Buchhandlung Olitzky

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

Café Lamerdin

Wittekindstraße 20
www.kirche-klettenberg.de

CASAMAX Theater

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

DJK Südwest Köln 1920/27 e. V.

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

Euphonia HiFi GmbH

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

Evangelische Freie Gemeinde

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

Evangelische Kirchengemeinde

Tersteegenhaus: Emmastraße 6
Johanneskirche
Nonnenwerthstraße 78

Gemeindebüro: Emmastraße 6
0221 944 01 30
www.kirche-klettenberg.de

Evangelisches Krankenhaus Weyertal

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

Freiraum e.V.

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

Funtastico-Musical

0221 81 45 84
www.funtastico-musical.de

Galerie am Auerbachplatz Kunstraum KWMerklinger

Blankenheimer Str. 5
www.verenasteinhoff.de

GGs Manderscheider Platz

Berrenrather Straße 352
0221 9 92 25 93-0

Garten – Praxis für Gestalttherapie

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

hallo in sülz –

Willkommensinitiative Sülz & Klettenberg

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

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

Mommensenstraße 5
0221 33 77 08 40

Individuelle Stadtführung

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

ICZ – Internationales Caritaszentrum

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

Internationales Zentrum

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

Italiano a colazione

Paola Longobardi
Am Beethovenpark 44
0175 5 68 52 85
paola-longobardi@t-online.de

Johanneskantorei Klettenberg

Nonnenwerthstr. 78

Jugend- und Kulturzentrum /JUZI e. V.

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

JWK gGmbH-Jugendwerk Köln

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

Katholische Kirchengemeinden

St. Bruno
Klettenberggürtel 71

St. Karl Borromäus
Zülpicher Straße 275

St. Nikolaus
Nikolausplatz 2

Pfarrbüros:

St. Bruno
Klettenberggürtel 71
0221 26 112-10

St. Nikolaus & Karl Borromäus
Nikolausplatz 17
0221 41 41 45
www.kirche-sk.de

Katholische Hochschulgemeinde

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

Klangnatur

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

Kölner Seniorengemeinschaft

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

Kolpingsfamilie Sülz/Klettenberg

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

KulTourbund – Bunte Vielfalt im Veedel

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

Kunstraum 383

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

Lindenthaler Tierpark

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

Oper Köln im Staatenhaus

Rheinparkweg 1, 50679 Köln
0221 22 12 84 00

Physiotherapeutin M. Van Damme

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

Querwaldein e. V.

Sülzburgstraße 218
0221 2 61 99 86

Sabine Schunk – Malerei und Objektgestaltung

Luxemburger Straße 284 a
0172 2 01 22 18

SBK Sozial-Betriebe-Köln

Städtisches Seniorenzentrum

Blankenheimer Straße 51
0221 9 92 12 10

Seniorennetzwerk Klettenberg

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

TanzZentrum

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

Uncites – Sven von Loga

0221 8 60 90 15
www.uncites.de

Uniklinik Köln – Blutspendezentrale

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

Volkssternwarte Köln

Nikolausstraße 55
0221 41 54 67
www.volkssternwartekoeln.de

Weisshaus Kino

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

EXPERTEN-TIPP



RATGEBER PRIVATVERKAUF

erhältlich bei

Rheingold Immobilien GmbH

Luxemburger Str. 202

50937 Köln

SIE SCHÄTZEN IHRE IMMOBILIE.

Aber wissen Sie auch, wie Sie Liebhaberwerte erzielen?

LADENHÜTER

VERKAUFS SCHLAGER

Wir ermitteln den realistischen Verkaufspreis
DAMIT SIE LIEBHABERWERTE ERZIELEN KÖNNEN

Rheingold
IMMOBILIEN GMBH

IHR MAKLER FÜR DEN KÖLNER SÜDWESTEN

Tel.: 0221 - 99 51 99 00 www.rheingoldimmobilien.de

WOHNEN WÜNSCHE WERTE



BRUCHHAUS
Optik & Akustik

PHONAK
life is on

Liebe auf den ersten Klang.



EINLADUNG ZUM HÖRTEST!

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



SIE TRAGEN BEREITS EIN HÖRGERÄT?

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

ERLEBEN SIE DIE KLEINSTEN IM-OHR HÖRGERÄTE!

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

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

 RheinEnergie

Einfach zum E-Auto: Unser neues Komplettpaket.

Jetzt konfigurieren auf
rheinenergie.com/e-auto

Energie verändert sich.
Wir begleiten Sie dabei.

E-Auto ✓
Wallbox ✓
Ökostrom ✓
TanKE ✓