

### ■ leben

Verborgene  
Orte im Veedel

### ■ leute

Kinderspielplätze  
im Veedel

### ■ lifestyle

Nichts von  
der Stange

Informative  
**VIDEOS**  
mittels  
erweiterter  
Realität

# Ungewöhnliche Orte entdecken in Sülz und Klettenberg

INSicht: mit Tipps und Terminen



Ist ein mitreißendes Saxophonsolo  
ein Klangwunder?

**PHONAK**  
life is on

Entdecken Sie das Wunder der Klänge neu:  
Phonak Paradise mit unvergleichbarer Klangqualität.

- Frischer natürlicher Klang
- Brillantes Sprachverstehen
- Personalisierte  
Störgeräuscherdrückung

Phonak  
Audéo™  
Paradise



**So klingt das Paradies.**

Jetzt Termin vereinbaren und unverbindlich Probe tragen!

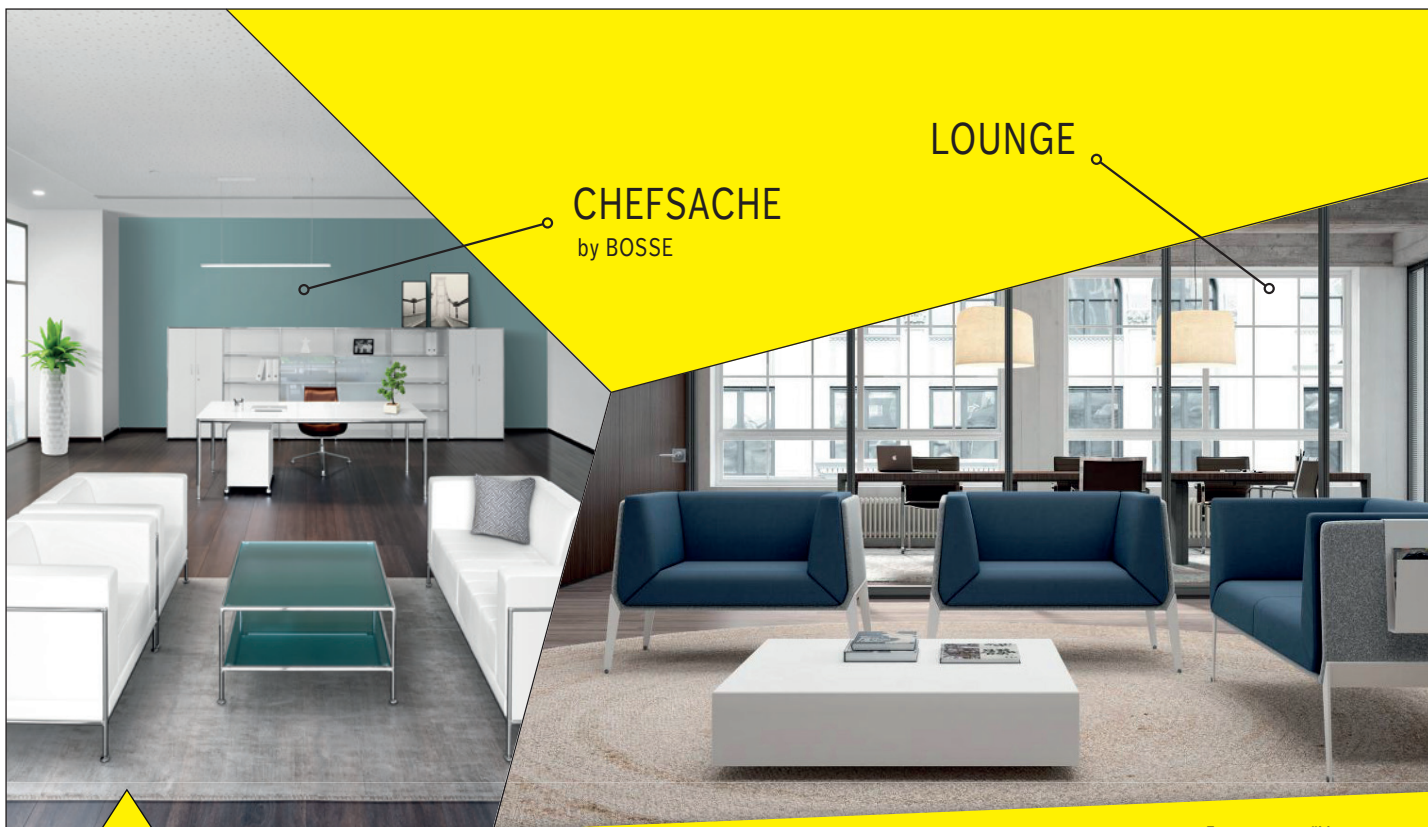


**BRUCHHAUS**  
Optik & Akustik

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

**CHEFSACHE**  
by BOSSE

**LOUNGE**



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

**Kölns größter Bürofachmarkt  
mit 200 m² Drehstuhlladen**

Entspannt auswählen,  
persönliche Beratung genießen  
und bequem liefern lassen.

**P** Servicezeiten:  
Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr  
Eigene Parkplätze vor der Tür



Foto: Kayser

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

manchmal spaziert man seine üblichen Wege durchs Kölner Grün und entdeckt dann plötzlich Ecken, denen man vorher kaum Beachtung geschenkt hat. So stand ich im vergangenen Herbst auf einmal inmitten einer schmalen Schlucht mit grün überwucherten Felsen und bemoosten Baumstämmen, die eine Welt offenbarte, wie ich sie mir für das Land der Hobbits aus Tolkiens „Herr der Ringe“ vorstellen würde. Sie ahnen sicher schon, wohin ich eher zufällig geraten war, obwohl ich an dieser Stelle am Decksteiner Weiher schon zig Mal mit meinen Stöcken vorbei vorbeigewalkt bin. Sofort wusste ich: „Das wird das nächste Herbstthema für unser Magazin.“ Und ich war mir sicher, es gibt bestimmt noch mehr solcher Orte, bei denen man sich fragt, welche Geheimnisse sie wohl verbergen mögen. Das ein oder andere werden wir hier für Sie lüften.

Beim Layouten dieser Ausgabe ist mir besonders aufgefallen, welche Frauenpower hier im Veedel steckt. Die drei jungen Frauen, die ehrenamtlich dafür gesorgt haben, dass die Kinderbücherei St. Bruno wiedereröffnen kann, die sechs Frauen, die in ihrer neu gegründeten Praxismgemeinschaft systemische Beratung anbieten, oder auch „die Mädels“ der Laufmasche, die trotz aller aktuellen Widrigkeiten immer freundlich und aufgeschlossen für ihre Kundinnen und Kunden parat stehen. Sie sind nur stellvertretend für all die anderen starken Frauen, die sich neben der Familie aktiv fürs Veedel einsetzen. Ihnen zolle ich meinen höchsten Respekt.

Halten Sie Ihre Augen auf und gehen Sie auf Entdeckungsreise – sowohl im Veedel also auch hier in unserer neuesten Ausgabe der INSülz & klettenberg. Gerade jetzt im Herbst gibt es einiges zu erkunden.

Bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihr

Ralf Martens  
(Herausgeber)

Auch als  
Download  
unter  
insuelz.com



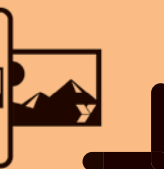
Ruderer Johannes Nolte (vorne)  
und Leon Glöckner am Decksteiner Weiher,  
fotografiert von Marius Kayser.



## 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.



Informative  
**VIDEOS**  
mittels  
erweiterter  
Realität

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



# INhalt



## ■ leben

### INspiziert

Verborgene Orte im Viertel 05

### INKürze

Neuigkeiten aus dem Veedel 11

### INformiert

Beschlossene Sache 18

Bundestagswahlen: Fünf Fragen an ... 19

### INteressant

Kinderbetreuung –  
fast wie in einer Familie 22

### INvolviert

Lichter im Veedel zu Weihnachten 26



IMPRESSUM

## ■ leute

### INKlein

Bunte Seiten für Pänz:  
Ab auf den Spielplatz 28

Kinderspielplätze:  
Pate werden und sein 31

CASAMAX Theater:  
Sinfonie der Freude 32

### INterview

Lohengrin im Klettenbergpark –  
Christian Stürzl-Moitz, Vorsitzender des  
Kölner Richard Wagner-Verbands 34

## ■ lifestyle

### INdividuell

Nichts von der Stange –  
Haus & Wohnung 40

### INterieur

Tipps rund ums  
Einrichten und Aufwerten 44

### INbewegung

Gesunder Schlaf durch Sport  
und einfach mal durchatmen 48

### INspiziert

Maison Arlo – Abschalten im Ferienhaus  
in der Vulkaneifel 50

DIY: Mohnkapseln im Boho-Style 52

### INsicht

Termine für den Herbst 54

Adressen 58

**2goldfisch** . Werbeagentur & Verlag . Christian-Gau-Straße 17 . 50933 Köln . **992000-10** . [info@2goldfisch.de](mailto:info@2goldfisch.de) . [www.2goldfisch.de](http://www.2goldfisch.de) . Herausgeber: Ralf Martens (rm)  
Red. Mitarbeit: Henry Buschle (hb) [www.liebedeinewelt.de](http://www.liebedeinewelt.de) . Thomas Dahl (td) – freier Journalist und Autor . [www.wortall.de](http://www.wortall.de) . Dorothee Mennicken (dm) . [www.klartextkoeln.de](http://www.klartextkoeln.de)  
Anika Pöhner (ap) . Hanka Meves-Fricke (hmf) . [www.drei-txt.de](http://www.drei-txt.de) . Layout: Sabine Brand . typeXpress . Ralf Martens . 2goldfisch  
Fotos: Sonja Hoffmann . [www.soho-fotografie.de](http://www.soho-fotografie.de) . Monika Nonnenmacher . [www.nonnenmacher-photographie.de](http://www.nonnenmacher-photographie.de) . Marius Kayser . [www.mariuskayser.com](http://www.mariuskayser.com) . Adobe Stock . eigenes Archiv  
Illustrationen: Saskia Gaymann . [saskiagaymann.blogspot.co](http://saskiagaymann.blogspot.co) . Lektorat: Christina Kuhn . Druck und Verteilung: medienzentrum süd . Köln . [www.mzsued.de](http://www.mzsued.de)  
INsülz-Abonnement: per Post am Erscheinungstag . Bezugspreis: 3,20 Euro je Heft inklusive Versand. INsülz & klettenberg erscheint viermal im Jahr mit einer Auflage von je 8.000 Exemplaren und digital für Smartphone und Tablet. Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit des Inhalts sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernimmt die Redaktion jedoch keinerlei Haftung. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit Genehmigung. Es gelten die Mediadaten 2021. Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos übernehmen wir keine Haftung. Gerichtsstandort: Köln.







Gerade im Herbst entdeckt man im Felsengarten neben dem Fort VI am Decksteiner Weiher märchenhaft anmutende Kulissen.

Foto: Martens

# Verborgene Orte im Viertel

**Kaum zu glauben, aber es gibt in unserer Umgebung Orte, die nur wenige kennen. Doch auch in ihnen spiegelt sich Geschichte wider, die leicht in Vergessenheit gerät. Zwei dieser verborgenen Highlights hat die INsülz & klettenberg für ihre Leserinnen und Leser näher betrachtet. // von Dorothee Mennicken**

## Der Felsengarten

Neben dem Fort VI, abseits vom Treiben rund um den Decksteiner Weiher, liegt ein besonderer Ort: Zwischen Gleueler Straße und dem Haus am See findet man den Felsengarten. Nur einige Steinquader mit dazwischen gespannten schweren Ketten weisen vom äußeren Weg rund um den Decksteiner Weiher auf den Zugang hin. Wenige Schritte weiter kann man von einem steinernen Balkon in die idyllische Senke blicken. Kleine Pfade und Treppen durchziehen die künstliche Schlucht und führen zu einer kleinen Bank. Umgeben von hohen Bäumen, bemoosten Felsen, Stauden,

Rankpflanzen und sogar Himbeeren, ist ein stiller und etwas verwunschener Ort entstanden. Im Sommer ist es schön kühl hier, denn durch das dichte Blätterdach wirft die Sonne nur funkelnde Lichtpunkte in das Tälehen. Häufig ist man hier ganz allein, manchmal huscht eine braune Waldmaus hinter dem Felsen hervor und verschwindet hinter dem nächsten. Die hohen Abhänge muten in der ansonsten flachen Parklandschaft fast ein wenig alpin an. Ein kleines Plateau, das man auf einem etwas steileren Pfad erreicht, erlaubt den Blick bis zum Decksteiner Weiher. ➤➤



## Kreative Idee von Kölns damaligem Gartenbaudirektor

Der Felsengarten wurde 1923 von Kölns Gartenbaudirektor Fritz Enke entworfen, nachdem wesentliche Teile der preußischen Forts linksrheinisch gesprengt worden waren. 1927 bekam der Ort seine heutige Gestalt. Eine sehr untypische Miniaturlandschaft für Köln, denn Enke verband das Nützliche mit Kreativität und ließ neben dem Fort eine Schlucht entstehen, in der er die Betontrümmer, die durch die Sprengung entstanden waren, als Felsen integrierte. 2001 wurde der mittlerweile etwas verwilderte Felsengarten vom Rheinischen Verein für Denkmalpflege, dem Grünflächenamt der Stadt Köln und mit Unterstützung durch Schülerinnen und Schüler des Hildegard-von-Bingen-Gymnasiums instand gesetzt. Heute, 20 Jahre später, sehen manche der Hänge so abgewetzt aus, als würden sie für Rutschpartien genutzt – eine

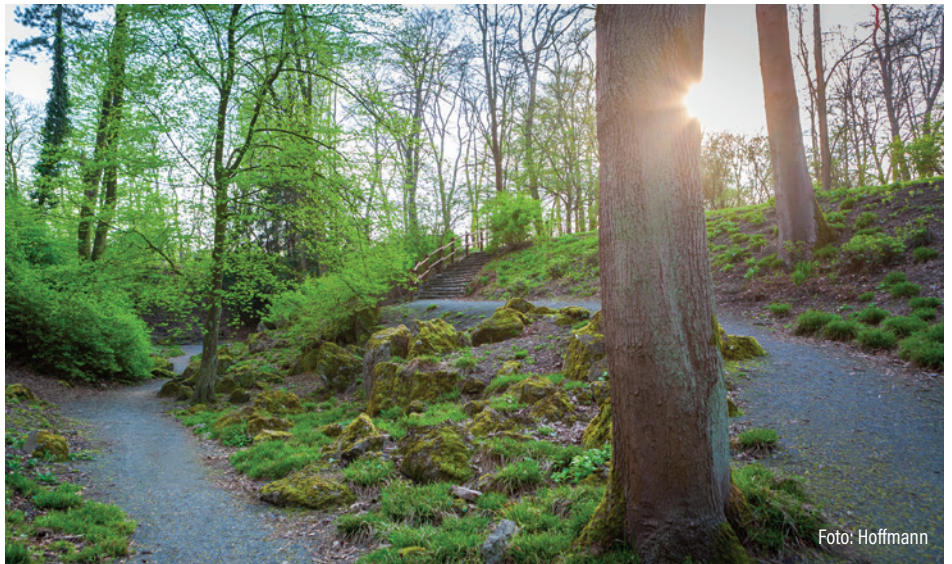


Foto: Hoffmann

Sanierung würde dem verborgenen Kleinod sicher noch einmal gut-tun. Zugänge gibt es auch vom Fort VI direkt und vom Haus am See, wenn man den äußeren Weg parallel zum Militärring geradeaus geht.



Foto: Kayser

## ZUSATZINFO FORT VI

### PREUSSISCHE FESTUNG IN DECKSTEIN

Derzeit sind im ursprünglichen Gemäuer Proberäume für Musiker eingerichtet, die vom Verein Popkultur Köln e.V. vermietet werden, außerdem das Vereinsheim des SC Blau-Weiß 06 Köln, dazu Technik- und Lagerräume des Sportamts.

Der Decksteiner Weiher ist das Ruderrevier Kölner Schülerruderriegen und dient auch zur Erstausbildung.

Der Ende der 1970er-Jahre hinzugefügte Aufbau auf dem Dach beherbergt Umkleidekabinen samt Duschanlagen sowie eine Wohnung für den Platzwart. Sie sind wesentlicher Teil der Sportanlage „Fort Deckstein“ mit ihren zwei Fußballfeldern, die unmittelbar vor der Fortanlage in Richtung Militärringstraße liegt.

## TIPP

### FUSSBALLCAMP Jahrgänge 2004 bis 2015

SC Blau-Weiß 06 Köln e.V.

1. Herbstferienwoche  
(11.-15. Oktober 2021)

Viel Fußball, Workshops  
in Baseball, Football u. v. m.

Infos und Anmeldung unter  
[www.sc-blau-weiss-koeln.de](http://www.sc-blau-weiss-koeln.de)  
> Camps



seit  1886

# DEUTSCH BESTATTUNGEN

Münstereifeler Str. 43 • 50937 Köln  
TEL. 0221 - 9 440 550  
[www.deutsch.koelner-bestatter.de](http://www.deutsch.koelner-bestatter.de)

WENN DER MENSCH  
DEN MENSCHEN BRAUCHT.







Fotos: Hoffmann

## Der Hochbunker

Ein Relikt aus dem Zweiten Weltkrieg ist der einzige Hochbunker, der in Sülz gebaut wurde. Während so manch ein Hochbunker durch Umnutzung bekannt wurde, etwa die Hochbunker in der Ehrenfelder Körnerstraße und in Mülheim als Ausstellungs- und Konzertorte, ist der Sülzer Hochbunker in der Rupprechtstraße nur schwer zu finden. Er steht in der zweiten Reihe inmitten einer Wohnbebauung und wird durch die geschlossene Häuserreihe komplett verdeckt. Nur durch eine Einfahrt findet man Zugang zu dem trutzigen Bauwerk.

## Mitten im Bombenkrieg erbaut

Der Hochbunker wurde 1942 errichtet. Mitte 1940 war den Nationalsozialisten klar geworden, dass sich der Bombenkrieg immer mehr auf die Wohngebiete ausweitete und die Menschen nicht ausreichend geschützt waren. Wie das Kölner Institut für Festungsarchitektur berichtet, wurde deshalb im Oktober 1940 der Bunkerbau in deutschen Großstädten verstärkt. Dazu gehörte auch Köln als wichtige Großstadt im Westen. Diese Schutzanlagen wurden vielfach als Hochbunker mit bombensicheren Decken und Wänden ausgeführt.



So auch der Sülzer Hochbunker, der 1942 vom Architekten Helmuth Wirminghaus als Kubus mit Flachdach errichtet wurde und ein Kellergeschoss sowie zwei Etagen umfasste. Dafür wurde das Grundstück der damaligen katholischen Kirchengemeinde St. Nikolaus abgekauft. Etwa 1.800 Menschen sollten bei Bombenangriffen unterkommen. Man geht aber davon aus, dass es während der Angriffe wesentlich mehr waren, die unter der 1,40 Meter dicken Decke und den 1,10 Meter starken Außenwänden Schutz vor Bomben, Druckwellen und Splittern suchten.

Nach dem Krieg wurden Fensteröffnungen in den Bunker gesprengt, und es gab Überlegungen, ihn während des Kalten Krieges zu einem modernisierten Schutzraum umzubauen. Nach einigem Hin und Her zwischen Stand, Land und Bund wurde aus Kostengründen davon abgesehen. Heute kann man an den dicken Wänden und dem vier Meter tiefen Vorbau, der die heutigen Eingänge und früheren Eingangsschleusen überdacht, die eigentliche Bestimmung des Baus erkennen. Auch innen zeigen die rohen Wände im Treppenhaus die massive Bauweise aus armiertem Beton. >>



# Wir entwickeln die Zukunft. Machst du mit?

Du hast Bock auf Software-Entwicklung, Design,  
Projektmanagement, Marketing oder Vertrieb?

Wir bieten dir ein tolles Team und viele  
Möglichkeiten, dich zu verwirklichen.



closing the digital gap

**BRICKMAKERS**

## LYRIC - DIE KONTAKTLINSE FÜRS OHR

Erfüllen Sie sich den Traum vom unsichtbaren hören.

### IHR VORTEIL MIT LYRIC...

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



**JETZT LYRIC KOSTENFREI PROBE TRAGEN! WIR BERATEN SIE GERNE.**

**Ihr Spezialist für Im-Ohr-Hörgeräte!**

Luxemburger Str. 248, Köln Sülz

Tel.: 0221 - 986 507 05



**Hörzentrum Lux**



## Modernes Arbeiten im alten Bunker

Ein junges Unternehmen, das seit 2018 im Hochbunker seine großzügigen Büroräume hat, ist **BRICKMAKERS**, eine Agentur für Digitalisierung. Teammanager **Eugen Timm** erläutert die Leistungen der Firma: „Wir unterstützen unsere Kundschaft dabei, digitale Geschäftsfelder zu eröffnen. Als Ansprechpartner, Impulsgeber und Vernetzer für die digitale Transformation entwickeln wir für unsere Auftraggebenden maßgeschneiderte Softwarelösungen.“ Das können Web und Mobile Apps sein oder Produkte, die mit künstlicher Intelligenz oder der Vernetzung von smarten Geräten zu tun haben. Aber auch Augmented Reality oder Cloud-Services gehören zum Portfolio. Wichtig ist dabei das agile Arbeiten, denn, so Timm, „durch unser flexibles Reagieren während der Entwicklung eines Produkts entsteht sowohl auf Seiten der Kundinnen und Kunden als auch bei unseren Mitarbeitenden eine größere Zufriedenheit und auch eine größere Wertschöpfung“.



Das Unternehmen, mit zurzeit etwa 100 Mitarbeitenden ist 2010 in Koblenz entstanden, ganz in der Nähe der Universität, die unter anderem mit dem Studiengang Computervisualistik für stetigen Teamzuwachs gesorgt hat. Es hat dort seinen Hauptsitz. Der Standort Köln-Sülz wird sukzessive weiterentwickelt – hier arbeiten seit Ende 2020 18 Mitarbeitende.

Eugen Timm,  
Team-Manager  
bei BRICK-  
MAKERS am  
Standort  
Köln-Sülz



Fotos: Mennicken

In den Hochbunker ist die Firma gezogen, weil die großzügigen Räume Wachstumsmöglichkeiten boten und zudem ein Großteil der Möbel direkt vom Vorgänger übernommen werden konnten. Die Lage und das Bauwerk findet Eugen Timm „durchaus speziell, denn der Hinterhof ist nur über eine enge Einfahrt zu erreichen, und der Bunker steht mitten in einer normalen Wohnbebauung“. Er sieht auch von außen sehr unzugänglich aus, doch innen erinnern vor allem die rohen, sehr dicken Betonwände im Treppenhaus an die ursprüngliche Bestimmung des Baus. Die Mitarbeitenden von BRICKMAKERS schätzen es sehr, in Sülz arbeiten zu können. „Hier kann man viel und gut essen gehen, ist verkehrstechnisch sehr gut angebunden und fühlt sich durch das lebendige Treiben im Viertel wohl“, findet Eugen Timm.

[www.brickmakers.de](http://www.brickmakers.de)



Video: Ein Blick hinter den Kulissen von BRICKMAKERS aus der Hauptniederlassung in Koblenz.





## Besondere Akustik für Kinderhörbücher

Am längsten im Hochbunker zu Hause ist **headroom** mit Tonstudios und eigenem Hörbuchverlag. Seit 2000 erscheinen im Verlag vor allem Kinderhörbücher, zum Beispiel die bekannte Reihe „Abenteuer & Wissen“ mit über 60 Titeln. Zwei Hörspielstudios sind das Herzstück von headroom, ein großes im Erdgeschoss und ein kleineres in der ersten Etage des Bunkers. Diese werden für Produktionen von Hörspielen, Podcasts und Lesungen für diverse Auftraggeber, beispielsweise Rundfunkanstalten oder Verlage, gebucht.

Die Bunkerbauweise kommt der Akustik in den Studios zugute, und den Mitarbeitenden von headroom gefällt es, an einem außergewöhnlichen Ort zu arbeiten, erzählt **Andrea Lange**, zuständig für Vertrieb und Öffentlichkeitsarbeit. Sie hatte auch vor Jahren dort mal eine besondere Begegnung: Eine ältere Dame kam vorbei und bat darum, in den Keller zu dürfen. Sie habe sich dort als Kind vor den Bomben versteckt. „Das war ein sehr emotionaler Moment“, erinnert sich Andrea Lange.

[www.headroom.info](http://www.headroom.info)



## HÖRBUCHVERLOSUNG

**GEWINN-  
SPIEL**

**UNSERE INSEKTEN / SANDRA DOEDTER**

Auf Entdeckungsreise zu Biene, Ameise und Libelle ...

Warum haben Marienkäfer Punkte auf dem Rücken?

Welches Tier kann rückwärtsfliegen? Warum leuchten Glühwürmchen?

Der Hörbuchverlag headroom hat uns unterhaltsam-informative Hörbücher zur Verfügung gestellt. Wer uns eine E-Mail mit seiner Postanschrift an [gewinnspiel@insuelz.com](mailto:gewinnspiel@insuelz.com) schickt, hat die Chance das Hörabenteuer über die faszinierende Welt der Sechsbener zu ergattern.

**EINSENDESCHLUSS**

**IST DER 22. OKTOBER 2021.**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Für die Teilnahme am Gewinnspiel ist die Angabe einer Versandadresse für das Hörbuch notwendig. Es werden keine weiteren Daten von uns verarbeitet und/oder gespeichert. **Viel Glück!**



**Wirklich  
überall – und  
so einfach?**

Kundin & Kunde der Sparkasse KölnBonn



[sparkasse-koelnbonn.de/direktfiliale](https://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**



# Wiedereröffnung der Kinderbücherei St. Bruno

Die gute Nachricht erreichte uns von **Liane Schäfer**, die sich gemeinsam mit ihren Mitinitiatorinnen **Annette Gräf** und **Anja Bongartz** ehrenamtlich für die Wiedereröffnung der Kinderbücherei St. Bruno engagiert. Nach gut eineinhalb Jahren ist es nun endlich so weit: Für den 3.10.2021 ist im Anschluss an die Kleinkindermesse ab 10.30 Uhr die Wiedereröffnungsfeier mit verschiedenen Mitmachaktionen, einem Malwettbewerb sowie einer Vorlesestunde geplant. Selbstverständlich wird auch für das leibliche Wohl gesorgt werden: Es gibt Kaffee und selbst gebackenen Kuchen.

Das Angebot der kleinen Bücherei kann sich sehen lassen: Mehr als 2.000 Medien stehen den aktuell 240 aktiven Mitgliedern in der Bibliothek zur Verfügung. Unter einer Vielzahl an Kinderbüchern gibt es auch Hörbücher, CDs, sämtliche Spiele und auch einige Tonies (zum Abspielen auf einer Toniebox, Anm. d. Red.),



Foto: Schäfer

**KINDER-  
BÜCHEREI  
ST. BRUNO**

die man sich hier ausleihen kann. Die Mitgliedschaft ist kostenlos. Das Angebot richtet sich an Kinder bis sieben Jahre. Die Öffnungszeiten sind mittwochs von 14.30 bis 16.30 Uhr und sonntags von 10.30 bis 12.30 Uhr.

„Neben dem Verleih planen wir, unter anderem auch wieder regelmäßige Vorlese-Aktionen und Spielenachmittage für Kinder anzubieten“, berichtet Liane Schäfer. „Momentan suchen wir auch noch weitere ehrenamtliche Helfer für unser Kinderbücherei-Projekt.“ Unter [koeb-bruno@kirche-sk.de](mailto:koeb-bruno@kirche-sk.de) können sich Interessierte gern melden. ■

Dank des ehrenamtlichen Engagements von Liane Schäfer, Annette Gräf und Anja Bongartz (von links) kann in der Kinderbücherei wieder gelesen und geschmökert werden.



Fotos: Hoffmann

**ROUND TEN**  
New bei  
Ming Brill

**mingbrill**

Mingbrill Augenoptik  
Zülpicher Str. 196 · Fon 0221 / 84 67 05 27  
[www.mingbrill.de](http://www.mingbrill.de)

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

**Perlhund**

Im Webshop KAUFEN  
Lieferung per Lastenrad  
Im Webshop BESTELLEN  
Vor Ort bezahlen/abholen  
[www.perlhund.de](http://www.perlhund.de) @perlhund  
Gottesweg 171

**PRAXIS FÜR  
FELDENKRAIS**

SILVIA B. RAABE

**KURSE  
EINZELSTUNDEN  
WORKSHOPS & SEMINARE**

Dipl.-Sportlehrerin  
Feldenkraistherapeutin  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Goldbachstr. 1 · 50935 Köln (Sültz)  
0221 - 510 13 92  
[www.feldenkrais-koeln.de](http://www.feldenkrais-koeln.de)



# Bücher und Kultur nicht nur für Klettenberg

**Nora Ruland** hatte gerade ihre Buchhändlerausbildung in Düren abgeschlossen, als sie davon hörte, dass in Köln eine Buchhandlung eine Mitarbeiterin suchte. An einem Sonntag im Jahr 1972 traf sie zum ersten Mal auf **Herta Olitzky**, die eine weitere Angestellte suchte. Beide Frauen wurden sich einig, allerdings mussten die Eltern von Nora Ruland noch dem Arbeitsvertrag zustimmen, weil sie noch nicht volljährig war. „Auch wenn die **Buchhandlung Olitzky** klein war, so gefiel mir doch, dass sie eine Sitzecke hatte, in der interessierte Leserinnen und Leser schon einmal in den Büchern schmökern konnten“, beschreibt Nora Ruland ihre Begeisterung.

## 40 Jahre Buchhandlung Olitzky

**BUCH-  
HANDLUNG  
OLITZKY**



Hist. Fotos: Archiv Fam. Ruland

**Im Wandel der Zeit: Nora und Manfred Ruland in ihrem Buchladen auf der Luxemburger Straße**

Die Buchhändlerin Herta Olitzky wollte nach dem Zweiten Weltkrieg eine Buchhandlung übernehmen. So verschlug es sie zuerst von Duisburg nach Sangerhausen in die DDR. Als sie dort ihre Buchhandlung nur noch unter Schwierigkeiten weiterführen konnte, beschloss sie, in den Westen zurückzugehen. Von **Elert Seemann**, der seinen Verlag von Leipzig nach Köln verlegt hatte, übernahm sie die Buchhandlung und eröffnete in der Luxemburger Straße 309. In den 1970er-Jahren zog die Buchhandlung

noch einmal um in die heutige Adresse Luxemburger Straße 275. Nachdem **Nora** und **Manfred Ruland** geheiratet hatten, sprach Herta Olitzky die beiden Buchhändler an, ob sie das Geschäft übernehmen wollten. Das musste reiflich überlegt werden, immerhin hatten sie inzwischen Familie. „Gut, dass wir immer von der Familie und auch von sehr guten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unterstützt wurden. So konnten wir Beruf und Familie zusammenbringen“, erzählt Nora Ruland.



Kataloge der  
Buchhandlung Olitzky  
aus vier Jahrzehnten

Schon immer beraten Nora und Manfred Ruland gern zu ihrem Angebot. In eigenen Katalogen stellen sie seit 35 Jahren gute Belletristik, feine Sachbücher und hochwertige Jugendbücher vor. Innerhalb von 24 Stunden können sie fast jedes Buch bestellen.

„Ein besonderer Meilenstein in der Entwicklung unserer Buchhandlung war das Kennenlernen von Rafik Schami“, ergänzt Nora Ruland. „Mit ihm und später vielen weiteren Autorinnen und Autoren haben wir Lesungen organisiert und dafür eigens mit der evangelischen Kirche das Forum Klettenberg gegründet.“ Bis zu 30 Veranstaltungen im Jahr im Tersteegenhaus und auch im Freiraum auf dem Gottesweg sowie Führungen durch das Viertel mit **Bruno Knopp** organisieren Nora und Manfred Ruland, und das ehrenamtlich, im Tersteegenhaus und auch im Freiraum auf dem Gottesweg. Jedenfalls planen die beiden, auch weiterhin in ihrer Buchhandlung zu stehen und mit den Veranstaltungen zum kulturellen Leben im Viertel beizutragen. ■ hmf

[www.olitzky.de](http://www.olitzky.de)

## Systemische Beratung in Sülz

Praxisgemeinschaft mit Vielfalt, Kompetenz und Wertschätzung

„Alles eine Frage der Perspektive!“

Wir freuen uns, Sie in unseren Räumen in der Neuenhöfer Allee 84, 50935 Köln, begrüßen zu dürfen.

Weitere Infos unter: [www.systemische-beratung-suelz.de](http://www.systemische-beratung-suelz.de)

# Veedels-Rikschas kommen ins Rollen

In unserer letzten Ausgabe stellten wir in dem Beitrag „Ehrenamt im Veedel“ **Katrin Thürbach** von der Initiative **Radeln ohne Alter (RoA)** vor. Die ehrenamtlich arbeitende Rikscha-Pilotin ermöglicht Seniorinnen und Senioren aus Braunsfeld schöne Ausflüge in die nähere Umgebung. Begeistert von diesem Projekt und in der Hoffnung, dass sich auch in unserem Veedel eine Interessengemeinschaft bildet, die Rikschaftouren anbietet, starteten wir einen Aufruf für Probefahrten.



Doch von Probefahrten war schnell keine Rede mehr. Denn dank einiger engagierter Veedelsbewohnerinnen und -bewohner gibt es ab sofort auch bei uns zwei Standorte von Radeln ohne Alter! Der erfahrene Rikscha-Pilot und Sülzer **Günter Hotes** hat eine eigene Rikscha finanziert, um im Namen von RoA und unter deren offiziellen Richtlinien Fahrten im Viertel anzubieten. Unterstützt wird er dabei von Pilotinnen und Piloten, die sich ebenso für RoA engagieren.

Das **Hinsundkuntz-Nachbarschaftsatelier** verfügt über eine eigenfinanzierte E-Rikscha. Seit Ende August bietet die Initiative, offiziell eingebunden in das Konzept von RoA, älteren Nachbarinnen und Nachbarn ebenfalls Rikschaftouren im Veedel an. Wer Lust hat, bei Hinsundkuntz als Rikscha-Pilot oder -Pilotin in die Pedale zu treten, kann sich gern bei dem Nachbarschaftsatelier melden.



Fotos: Kayser

Unterwegs mit der Fahrrad-Rikscha bereitet Günter Hotes den Seniorinnen und Senioren auf seinen Ausflügen ins Grüne sichtlich viel Freude.

Die INsülz-Redaktion freut sich über so viel Engagement und wünscht allen Seniorinnen und Seniorinnen eine gute Fahrt durch Sülz und Klettenberg! ■ **ap**

Bei Interesse gibt es gleich drei Kontaktmöglichkeiten:

**E-Mail:** [guenter.hotes@radelnohnealter.de](mailto:guenter.hotes@radelnohnealter.de)

[www.radelnohnealter.de/koeln](http://www.radelnohnealter.de/koeln)

[www.hinsundkuntz.de](http://www.hinsundkuntz.de)



**BUCHHANDLUNG OLITZKY / RULAND**

Luxemburger Str. 275

50939 Köln-Klettenberg

Tel. 0221-9417016 / [www.olitzky.de](http://www.olitzky.de)



Wir  
sind  
umgezogen  
!



**Sichere Jobs und  
attraktive Bedingungen für**

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

**ALT & JUNG Der Pflegedienst in Sülz**

Luxemburger Str. 323, 50937 Köln-Sülz || Telefon: 0221 9420230 || [www.altundjungkoeln.de](http://www.altundjungkoeln.de)



## ALT & JUNG – auf der Luxemburger Straße angekommen

ALT &  
JUNG

Seit acht Wochen ist der Pflegedienst **ALT & JUNG** jetzt in seinen neuen Räumen auf der Luxemburger Straße/Ecke Neuenhöfer Allee angekommen. Einiges ist noch zu tun, doch der Kicker, der auf Wunsch der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter angeschafft wurde, ist schon da und wird rege genutzt, ebenso wie der Kaffeevollautomat, für den jetzt endlich Platz vorhanden ist.



Foto: Hoffmann

Der Empfangsbereich ist nun deutlich von den Büros und dem Aufenthaltsraum abgegrenzt – vorbeikommende Interessierte wissen gleich, wohin sie sich wenden können. „Es kommen tatsächlich regelmäßig Leute aus der neuen Nachbarschaft vorbei und erkundigen sich nach unserem Leistungsspektrum“, erzählt Inhaberin **Jutta Krämer**. „Aus einem Haus in unmittelbarer Nähe haben wir schon eine neue Kundin gewonnen.“

Eines der Highlights ist der Parkplatz für die Autos. „Es ist eine große Entlastung für uns, wenn wir im dicht besiedelten Sülz bei der Rückkehr ins Büro keine Parkplätze suchen müssen“, beschreibt Jutta Krämer. Sie betont aber auch, dass die meisten Wege mit firmeneigenen Fahrrädern erledigt werden.

Ende September/Anfang Oktober wird es auch einen kleinen Einweihungsempfang geben. ALT & JUNG hofft auf einen guten Kontakt zur neuen Nachbarschaft, aber möchte nach dem Umzug natürlich auch die bisherigen Verbindungen in Sülz und Klettenberg weiterpflegen. ■

[www.altundjungkoeln.de](http://www.altundjungkoeln.de)



Foto: Nonnenmacher

SYSTEMISCHE  
BERATUNG

Das Team der Praxisgemeinschaft: Dr. Alexandra Tielemans, Nadia Alina Sommer, Pe Rosche-Haas, Nathalie Pehle, Nina Dumann und Bettina Thönnessen (von links)

### Neu in Sülz:

## Praxisgemeinschaft für Systemische Beratung

Wer auf dem Weg in die Sülzer Praxis für Systemische Beratung vielleicht noch den Atem angehalten hat, realisiert spätestens bei Betreten der liebevoll eingerichteten Räumlichkeiten: Hier ist ein Ort, an dem ich weiteratmen darf!

Die empathische Praxisgründerin **Dr. Alexandra Tielemans** und fünf weitere engagierte systemische Beraterinnen haben sich seit März dieses Jahrs das gemeinsame Ziel gesetzt, Menschen dabei zu unterstützen, wieder Klarheit bezüglich ihres eigenen Lebens zu gewinnen. „Zu uns in die Neuenhöfer Allee 84 kommen Klientinnen und Klienten mit akuten Problemen oder Dingen, die sie schon seit langer Zeit gern ändern möchten. Ereignisse und Lebensphasen, wie Scheidung, Pubertät, eine Erkrankung oder die aktuelle Pandemie, können bestehende Systeme ins Wanken bringen. Wir unterstützen Menschen ganz konkret und fokussiert dabei, Ressourcen zu entdecken, Entscheidungen zu treffen und Lösungen zu finden, um das eigene Leben wieder aktiv in die Hand zu nehmen. Dabei ist eine Einzelberatung genauso möglich wie eine Paar-, Familien-, Team- oder Videoberatung“, erklärt Dr. Alexandra Tielemans. Aus der vielfältigen Lebens- und Berufserfahrung jeder Einzelnen und ergänzenden Methoden, wie Neurofeedback und Eutonie, ergibt sich in der Summe ein ganzheitlich arbeitendes und hoch motiviertes Team.

Individuelle Informationen über Lebenslauf und Schwerpunkte aller Beraterinnen sowie Infos zu Ablauf, Kosten und Kontaktaufnahme gibt es im Internet. ■

[www.systemische-beratung-suelz.de](http://www.systemische-beratung-suelz.de)

## DIE LAUFMASCHE

# Schöner chillen mit Stil

Jetzt kommt wieder die Zeit, wo man es sich drinnen gemütlich macht, bei einer schönen Tasse Tee, mit einem spannenden Buch oder einem tollen Film. Mit bequemer und zugleich stylish schöner Loungewear lassen sich solche Momente wunderbar zelebrieren. **Die Laufmasche** auf der Luxemburger Straße 277 hat ganzjährig tolle, schlichtere Basics von Skiny und Calida vorrätig, bestens kombinierbar mit coolen Farbtupfern aus der aktuellen Saisonkollektion.

Für freche, ultrabequeme, unkomplizierte Bodywear ist Skiny bekannt! Da drückt keine Naht, da kratzt kein Faden. Dazu sehen die Teile einfach immer supergut aus! Die etwas schlichter gehaltene Loungewear begeistert mit klassischen Farben und immer dem richtigen Schnitt: eng oder weit, kurz oder lang, hier findet jeder seinen Style, denn Skiny ist für jeden gedacht. Die aktuelle Nachtwäsche-kollektion bringt mit kräftigem Pink auf jeden Fall Farbe und gute Laune in den trüben Herbst.

Seit letztem Jahr ist bei **Rosi Becker, Meike Töller** und **Hannah Becker** auch die Tag- und Nachtwäsche von Calida erhältlich, wo Nachhaltigkeit schon immer zum Markenversprechen gehört. Von beiden Herstellern wird übrigens nicht nur die Damenkollektion geführt!

Sollte die passende Größe gerade mal nicht da sein, wird diese schnell und unkompliziert beschafft. Anfragen per Mail an [info@dielaufmasche.de](mailto:info@dielaufmasche.de) oder über den Instagram-Account [dielaufmasche-koeln](https://www.instagram.com/dielaufmasche-koeln) werden zügig beantwortet, außerdem hat sich in den letzten Monaten der WhatsApp-Bestellservice unter der Nummer 0177/918 37 38 bewährt. Da ist nicht nur die Loungewear, sondern auch Beratung und Einkauf extrem bequem. ■

[www.dielaufmasche.de](http://www.dielaufmasche.de)



Für die sagenhafte Unterstützung während der letzten Monate sagt das Laufmasche-Team allen treuen Kundinnen und Kunden von ganzem Herzen Danke!



Fotos: Die Laufmasche







# Was Ältere im Viertel fit hält

## 15 Jahre Seniorennetzwerk

Gleichgesinnte treffen, im Café plauschen, sich weiterbilden, kulturell unterwegs sein und Bewegung, das ist nur ein kleiner Auszug all dessen, was das Seniorennetzwerk der Evangelischen Kirchengemeinde Klettenberg im Café Lamerdin in der Einhardstraße 5 anbietet.



„Uns war es besonders in der Coronakrise wichtig, dass unsere 85 Ehrenamtlichen und die Älteren aus Sülz hier weiterhin einen Treffpunkt haben, wenn auch nur per Telefon und Internet“, erzählt Michaela Bassiner, die Leiterin des Netzwerks. Gemeinsam mit der Katholischen Gemeinde und den beiden städtisch geförderten Seniorennetzwerken in Sülz und Klettenberg wurden Smartphones gekauft, die die Älteren, unter ihnen auch eine 85-Jährige, ausprobieren konnten. Eine Ehrenamtliche, ein Ehrenamtlicher nahm jeweils eine Interessierte unter die Fittiche. Sie erklärten die Handfunktionen und waren noch für Fragen und Probleme ansprechbar. So kamen viele Ältere per Bild- oder klassischem Telefonieren oder auch per WhatsApp in regelmäßigen Kontakt mit ihren Familienangehörigen und Freundinnen und Freunden. Wenn sie wollten, konnten die Älteren dann die Handys erwerben. Im

Herbst wird das Seniorennetzwerk das Projekt mit Tablets und Laptops gemeinsam mit seinen Kooperationspartnern weiterführen.

Doch dieses Angebot ist nicht das einzige, das gut bei den älteren Menschen im Viertel ankommt. Vorsorgevollmacht, Einstieg in die dritte Lebensphase nach dem Erwerbsleben, Englisch oder Französisch, Sport und Spiele sowie kreatives Schreiben und Vorträge gehören zum reichhaltigen Programm. Wer mehr über die Möglichkeiten für Ältere erfahren möchte, sollte die Infomesse für Seniorinnen und Senioren am 24. September 2021 auf dem Gelände des ehemaligen Kinderheimes besuchen. Am 29. Oktober 2021 feiert das Seniorennetzwerk zudem sein 15-jähriges Bestehen im Jahr 2020 nach und bietet in der Woche davor vielfältige Schnupperangebote an. ■ hmf

Am 24. September 2021 auf dem Gelände des ehemaligen Kinderheimes besuchen. Am 29. Oktober 2021 feiert das Seniorennetzwerk zudem sein 15-jähriges Bestehen im Jahr 2020 nach und bietet in der Woche davor vielfältige Schnupperangebote an. ■ hmf



Foto: Bassiner

### ■ INFO

#### INFOMESSE

am 24. September 2021  
auf dem Gelände  
des ehemaligen Kinderheimes,  
Sülzgürtel, Köln-Sülz

#### SCHNUPPERWOCHE

vom 22. bis 29. Oktober 2021  
im Café Lamerdin  
mit Jubiläumsfest  
am 29. Oktober ab 17 Uhr



## Neues Zuhause für Yoga und ruhige Körperarbeit

Seit Juni dieses Jahres findet man die **Praxis für Feldenkrais & Somatic Experiencing** von **Silvia B. Raabe** auf der Guldenbachstraße 1 in Zollstock. „Wegen der vielen Baustellen ringsherum musste ich meine Praxis auf der Zülpicher Straße schweren Herzens bereits im August 2018 aufgeben“, erzählt uns die Therapeutin und ergänzt: „Lärm ist für die Feldenkrais-Arbeit schlichtweg nicht zuträglich.“



Doch bis zur neuen Praxis war es kein einfacher Weg. Bis März 2020 war Silvia B. Raabe in einem Yogastudio in Zollstock untergekommen und konnte dann wegen Corona ihre Kurse glücklicherweise auch online anbieten. Parallel suchte sie für ihre Praxis weiter geeignete Räume, die sie schließlich in Zollstock gefunden hat.

„Die Räume sind zwar ein wenig klein für meine Raumbedürfnisse, bieten aber immerhin ausreichend Platz für meine Arbeit“, merkt Silvia B. Raabe an. Die Praxisräume stehen übrigens auch zur Anmietung für Yoga und ruhige Körperarbeit anderen Therapeutinnen und Therapeuten zur Verfügung. ■

[www.feldenkrais-koeln.de](http://www.feldenkrais-koeln.de)



Fotos: Raabe



**JOACHIM KRÄMER**

**JETZT ZÄHLT ES.  
BEIDE STIMMEN FDP.**

f @johokra

ig @johokra

tw @johokra

Gerne auch per Mail: [joachim.kraemer@fdp-koeln.de](mailto:joachim.kraemer@fdp-koeln.de)



**Freie  
Demokraten**  
**FDP**



# Beschlossene Sache

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

## SPRICKS STEUERTIPP

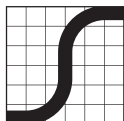
### Spenden für Betroffene der Unwetter- katastrophe

Grundsätzlich benötigt man für den Abzug einer Spende als steuerbegünstigte Zuwendung eine formelle Zuwendungsbestätigung nach amtlich vorgeschriebenem Muster. Für Beträge bis zu 300 Euro (ab 2020) genügt jedoch auch ein vereinfachter Nachweis, z.B. durch einen Kontoauszug oder den Ausdruck des Überweisungsbelegs beim Online-Banking.

Für Zuwendungen auf die für den aktuellen Katastrophenfall eingerichteten Sonderkonten genügt bis zum 31. Oktober 2021 dabei in jedem Fall der vereinfachte Nachweis, unabhängig von der Höhe des gespendeten Betrages. Auch Zuwendungen über das Konto eines Dritten (Treuhandkonto) sind möglich, wenn sowohl die eigene Überweisung als auch die Überweisung des Dritten belegt werden können.

Spendenaktionen von z. B. Musik- oder Sportvereinen für die Betroffenen sind ebenfalls möglich, auch wenn in der jeweiligen Satzung grundsätzlich diese Zwecke nicht gefördert werden.

Das Finanzministerium NRW hat in einem „Katastrophen-Erlass“ (aktuelle Fassung vom 23. Juli 2021, Az. S 1915 6/48 – V A 3) diese und weitere Erleichterungen für die Betroffenen der Unwetterkatastrophe auf den Weg gebracht. Ähnliche Erlasse gibt es beispielsweise auch in Rheinland-Pfalz und Bayern.



DIPL.-FINANZWIRT  
**URSULA SPRICK**  
STEUERBERATER

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

## HAARNADELN FÜR DRAHTESEL

Mit dem einstimmigen Beschluss für einen Gemeinschaftsantrag von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD, FDP und Die Linke wurde die Verwaltung aufgefordert, die Möglichkeiten des geordneten Abstellens von Fahrrädern an sogenannten Haarnadeln im Bereich Sülzburgstraße/Euskirchener Straße erheblich auszuweiten.

## EINBAHNSTRASSE

Ein weiterer Gemeinschaftsantrag von den Grünen, den Christdemokraten, Sozialdemokraten, Freien Demokraten und der Linken bittet die Stadtverwaltung um eine Überprüfung, ob die Petersbergstraße im Abschnitt zwischen Gottesweg und Hirschbergstraße als Einbahnstraße eingerichtet werden kann.

## WOHNLEERSTAND

Um der Wohnungsnot entgegenzuwirken, erging von den Parlamentariern an die Verwaltung die Forderung, eine Auflistung sämtlicher leer stehender Wohnhäuser und Wohnungen im Stadtbezirk samt Größe und Dauer des Leerstandes zur Verfügung zu stellen. Zudem erging an die Stadt der Auftrag, sämtliche ergriffenen Maßnahmen gegen Zweckentfremdung und Leerstand anzugeben sowie zu erklären, ob die städtischen Bemühungen ausgeschöpft worden sind. Der zugrundeliegende Antrag stammte von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD, FDP und Die Linke.

## QUERUNGSSTELLEN

Einvernehmlich votierten die Bezirksvertreterinnen und -vertreter für eine Bürgereingabe, die fußgänger- und fahrradfreundlichere Querungsstellen entlang der Militärringstraße vorsieht.

## STADTKLIMA- UND STADT- VERSCHÖNERUNGSPROGRAMM

Die Mitglieder der Bezirksvertretung sprachen sich dafür aus, bereitgestellte Mittel in Höhe von 300.000 Euro für Maßnahmen zur Stadtverschönerung zu verwenden. Berücksichtigt werden zunächst elf Projekte. Dazu gehört unter anderem der Beethovenpark (behindertengerechter Ausbau, neue Sitzbank, zusätzliche Tischtennisplatte).



Foto: Adobe Stock

# Fünf Fragen an ...

**BUNDESTAGS-  
WAHL**

Auch für die Bundestagswahl am 26. September haben wir wieder die Direktkandidatinnen und -kandidaten aller für unseren Doppelstadtteil relevanten Parteien jeglicher Couleur (mit Ausnahme der AfD) die Möglichkeit geboten, anhand eines Kurzinterviews sich und ihre Positionen unserer Leserschaft vorzustellen. Lediglich zwei Kandidaten nahmen dieses Angebot an. Die Antworten auf fünf Fragen an **Joachim Krämer (FDP)** und **Sven Lehmann, MdB (B'90/Grüne)** möchten wir Ihnen nicht vorenthalten.

## 1. Umweltschutz/Klima

Welche Ziele streben Sie bezüglich des Umweltschutzes und hinsichtlich des damit verbundenen Klimawandels an, und wie möchten Sie diese Vorhaben konkret realisieren?

**KRÄMER:** Der Schutz unserer Umwelt ist eine der wichtigsten Herausforderungen unserer Zeit. Auch kommende Generationen haben einen Anspruch auf eine lebenswerte Umwelt. Ich möchte mich dafür einsetzen, dass wir durch innovative Ideen und neue Technologien für nachhaltigen Umweltschutz sorgen. Wir brauchen mehr Ideen und Innovationen statt Verboten.

**LEHMANN:** Die Klimakrise erfordert jetzt unser konsequentes Handeln. Ich setze mich für einen wirksamen Klimaschutz ein, der Arbeitsplätze schafft und bei dem niemand auf der Strecke bleibt. Es braucht klare Vorgaben für Unternehmen, Subventionierung von klimafreundlicher Wirtschaft und ein Bekenntnis zum Pariser Klimaschutzabkommen. Hier im Kölner Südwesten setze ich mich seit vielen Jahren konkret für den Schutz unserer lebenswichtigen Grünflächen ein, wie zum Beispiel den Grüngürtel. Außerdem engagiere ich mich seit Langem für mehr Bus-, Bahn- und Radverkehr und gegen den Bau einer neuen Autobahnbrücke im Kölner Süden. Klimaschutz zeigt sich im Konkreten.



Foto: Presse, FDP

### ■ INFO

#### JOACHIM KRÄMER

Freie Demokratische Partei

Alter: 30 Jahre

Familienstand: ledig

Beruf: Gymnasiallehrer

Politische Ämter:

Stellvertretender Vorsitzender  
des FDP-Kreisverbands Köln

Schwerpunkte:

Bildungspolitik, Bürgerrechte

## 2. Wohnen

Wie kann in den Großstädten neuer, bezahlbarer Wohnraum für Einzelpersonen und Familien entstehen?

**KRÄMER:** Wohnraum wird leider immer knapper, und so steigen auch die Mieten. Dagegen hilft vor allem eins: mehr Bauen. Hier müssen wir Bürokratie abbauen, denn es kann nicht sein, dass Genehmigungsverfahren am Ende länger dauern als das Bauvorhaben. Der Traum vom Eigenheim muss auch in der Zukunft erfüllbar bleiben. Hier gilt es ebenfalls, mehr zu bauen und mehr Bauflächen zu schaffen.

Wir Freie Demokraten wollen die Mietpreisbremse abschaffen und einen bundesweiten Mietendeckel verhindern.

**LEHMANN:** Wir Kölner\*innen kennen hohe Mieten und die endlose Suche nach einer Wohnung. Ich kämpfe für bezahlbaren Wohnraum – in Köln und bundesweit. Wohnen muss bezahlbar sein: Wir brauchen eine bessere Mietpreisbremse und



■ INFO

**SVEN LEHMANN, MDB**

Bündnis 90/Die Grünen

Alter: 41 Jahre

Familienstand: unverheiratet,  
in langjähriger Partnerschaft

Beruf: Angestellter  
im öffentlichen Dienst

Politische Ämter:  
Mitglied des Bundestags  
seit 2017

Schwerpunkte:  
Sozialpolitik, Kinder- und  
Familienpolitik, Queer- und  
Menschenrechtspolitik

Foto: Presse, B'90/Grüne

mehr bezahlbaren Wohnraum. Und wir brauchen dringend einen Ausbau des sozialen Wohnungsbaus. Mit einer neuen Wohngemeinnützigkeit wollen wir GRÜNE für bundesweit eine Million zusätzliche bezahlbare Mietwohnungen sorgen. Wir werden den Erwerb von Wohneigentum und Genossenschaftsanteilen finanziell fördern, Mittel für den sozialen Wohnungsbau deutlich erhöhen und verstetigen, statt sie zu kürzen und die Städte unterstützen, ihre bestehenden Wohnungsgesellschaften zu stärken und neue zu gründen.

### 3. Bildung

*Wie würden Sie sich als Mitglied des Bundestags für eine effizientere Bildungspolitik einsetzen, die auch das Inklusionsvorhaben von der Theorie in die Praxis überträgt?*

**KRÄMER:** Bildung ist die elementare Voraussetzung für individuelles Vorankommen und ein selbstbestimmtes Leben. Die Chance zum sozialen Aufstieg hängt heute mehr denn je von der Bildung ab. Jeder Mensch soll sein volles Potenzial ausschöpfen können. Die FDP setzt sich dafür ein, dass mindestens ein Prozent der Mehrwertsteuereinnahmen zusätzlich in Bildung investiert wird.

Bildung und Inklusion sind individuell. Hier brauchen wir mehr Autonomie in den Schulen. Die Schulleitungen kennen ihre Schülerinnen und Schüler am besten. Sie müssen auch den Raum und die Möglichkeiten haben, individuell auf Bedürfnisse einzugehen. Eine Abschaffung der Förderschulen möchten wir nicht.

**LEHMANN:** Wir brauchen mehr Chancen- und Bildungsgerechtigkeit. Jeder junge Mensch verdient die besten Chancen auf eine gute Zukunft, egal, wo und wie er aufwächst. Wir brauchen sozial diverse und inklusive Schulen, in denen junge Menschen so lange wie möglich gemeinsam lernen. Ganz allgemein müssen wir mehr in Bildung investieren – ab der Kita bis zum Abschluss. Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen dürfen dabei keine zusätzlichen Kosten entstehen. Um alle Grundschulen auf ihrem Weg zu inklusiven Orten der Ganztagsbildung zu unterstützen, werden wir ein Begleitprogramm zur Förderung einer integrierten, professionsübergreifenden Schulentwicklung auf den Weg bringen und damit Koordinierungsstellen fördern. Die Schulsozialarbeit wollen wir ausbauen und flächendeckend als Bestandteil des Ganztags verankern.

#### 4. Kunst und Kultur

Zu Beginn der Coronapandemie offenbarte sich, dass vor allem freie Künstlerinnen und Künstler und Spielstätten bei den Hilfsmaßnahmen hintenanstanden. Wie wollen Sie die zahlreichen Kunst- und Kulturschaffenden in Sülz und Klettenberg für eine Stimmabgabe zu Ihren Gunsten gewinnen?

**KRÄMER:** Kultur ist Grundlage unseres gesellschaftlichen Miteinanders. Sie lebt von dem Zusammenspiel bürgerschaftlichen und privatwirtschaftlichen Engagements und öffentlichen Trägern und Verbänden. Die Bedürfnisse der Kulturbbranche müssen noch stärker in den politischen Fokus rücken. Wichtig ist mir, Planungssicherheit zu schaffen. Durch gute Hygienekonzepte muss der Kulturbetrieb weiterlaufen können. Pauschale Schließungen dürfen keine Lösungen mehr sein.

**LEHMANN:** Besonders die Kunst- und Kulturschaffenden wurden von der Coronakrise hart getroffen. Gleichzeitig machen sie unsere Veedel lebendig und müssen durch die Politik so unterstützt werden, dass ein echter Neustart gelingen kann. Deswegen wollen wir Kultur als Staatsziel im Grundgesetz verankern. Soloselbstständige und Kulturschaffende sollen für die Zeit der Coronakrise mit einem Existenzgeld abgesichert werden. Eine Absicherung braucht es aber auch darüber hinaus. Die Künstlersozialkasse (KSK) muss finanziell gestärkt, Rechtssicherheit für die Mitgliedschaft in der KSK, auch für Künstler\*innen, die nur zeitweise für Produktionen versicherungspflichtig angestellt sind, geschaffen und die freiwillige Weiterversicherung für Selbstständige in der Arbeitslosenversicherung vereinfacht werden. Außerdem braucht es eine gleiche Wertschätzung bei der Finanzierung und den Rahmenbedingungen für alle Kulturformen und -sparten, für die freie Szene und institutionell geförderte Kultureinrichtungen.



#### 5. Wirtschaft

In Köln wie in anderen Metropolen wachsen Wohlstand und Armut in bedenklicher Weise nebeneinander. So finden mehr als 6.000 Menschen in der Stadt keine Unterkunft und leben auf der Straße, während für vierstellige Quadratmeterpreise in den Nobelvierteln problemlos Abnehmer gefunden werden und der Umsatz von Weltunternehmen wie Starbucks oder McDonald's trotz wirtschaftlicher Krisen gigantisch bleibt. Wie wollen Sie die soziale Gerechtigkeit aufrechterhalten?

**KRÄMER:** Ein moderner Sozialstaat, wie ihn die FDP möchte, soll ermutigen und Potenziale freisetzen – auch nach Einbrüchen im Lebenslauf oder etwa schwerer Krankheit. Eine Gesellschaft muss durchlässig sein. Die Chance, den eigenen Traum zu leben, darf nicht von der Herkunft abhängen. Hier spielt Bildung eine große Rolle. Ich bin für besondere Talentschulen in sozialen Brennpunkten. Weiter möchte ich bessere Hinzuverdienstregeln beim Arbeitslosengeld II, damit am Ende mehr Geld bei den Menschen und Familien bleibt.

**LEHMANN:** Wir brauchen neue soziale Standards und ein Steuersystem, das auch Großkonzerne an unserem Gemeinwesen beteiligt. Ich kämpfe für eine sozial gerechtere Gesellschaft, in der jeder Mensch teilhaben kann, vor Armut geschützt ist und selbst über sein Leben bestimmen kann. Der Kampf gegen Kinderarmut und für gleiche Chancen aller Kinder ist mir ein besonderes Herzensanliegen. Ich setze mich dafür ein, Hartz IV zu überwinden und durch eine würdevolle, sanktionsfreie Garantiesicherung zu ersetzen. ■

**Klimaschutz und Gerechtigkeit im Blick.**

**Sülz und Klettenberg im Herzen.**

**Sven Lehmann - Ihr grüner Kandidat für den Bundestag**

sven-lehmann.eu



GROSS-  
TAGES-  
PFLEGEN

# Kinderbetreuung – fast wie in einer Familie

Überall kann man sie seit einigen Jahren in der Umgebung sehen – die Ladenlokale, in denen jetzt Kinder spielen. Meist sind es sogenannte Großtagespflegen – eine familienähnliche Betreuung von Kindern unter drei Jahren. Dafür schließen sich mindestens zwei Tagespflegepersonen zusammen, mieten gemeinsam Räume an und betreuen zeitgleich maximal neun Kinder. Das ist gar nicht so einfach, wie es sich anhört, denn die Auflagen, die man in Bezug auf Räumlichkeiten und Einrichtung erfüllen muss, sind umfangreich, erfordern finanzielle Investitionen, und das Genehmigungsverfahren ist oft langwierig. Viele der Tagespflegepersonen sind pädagogische Fachkräfte. Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger machen eine Qualifikation als Tagespflegeperson bei der Stadt Köln. INsülz & klettenberg hat sich in zwei beispielhaften Großtagespflegen umgesehen.

Etwas versteckt in einem Hochhaus, ebenerdig und unmittelbar am Park in der Homburger Straße, liegt die Krabbelstube Zollstock. Hier haben Nicole Dohr und Miriam Eisenstecken im ersten Coronajahr 2020 ihre Großtagespflege eröffnet. Das war gar nicht so einfach, denn durch die Coronapandemie stockte der notwendige Umbau, und auch die Abnahme durch das Jugendamt verzögerte sich. Doch nach dem ersten Lockdown im Juni 2020 eröffnete ihre Großtagespflege „Krabbelstube“, in der Nicole Dohr vier und Miriam Eisenstecken fünf Kinder in gemeinsamen Räumen betreuen. Die ehemalige Inhaberin des Sülzer Feinkostgeschäfts „Weinschmeckerei“ und Sommelière hat mit Anfang 50 mit der Qualifikation zur Tagespflegeperson noch einmal einen Neustart hingelegt. Dabei hat sie mit der Erzieherin und

vierfachen Mutter Miriam Eisenstecken die ideale Partnerin gefunden. „Wir beide bringen so verschiedene Erfahrungen mit“, sagt Miriam Eisenstecken, „das ergänzt sich wunderbar“, zumal sie beide eine Mixtur pädagogischer Konzepte von Waldorf über Montessori bis hin zu Emmi Pikler und Astrid Lindgren bevorzugen.

## Kinder bestimmen das Tempo

Die Kinder haben eine der beiden Betreuerinnen als feste Kontaktperson, doch unternehmen die beiden Gruppen sehr viel gemeinsam. So gehen sie täglich, wenn das Wetter es erlaubt, auf die in unmittelbarer Nähe angrenzenden Grünflächen, Wälder und die umliegenden Spielplätze. Dort können die durch einheitliche blaue Mützen gut auszumachenden Kleinen sich frei bewegen und Wald und Feld entdecken. „Sie spielen mit Holzstöckchen, mit Sand, mit Steinen, mit Gras, Blumen und beobachten Tiere wie Eichhörnchen, Vögel und Käfer – das ist meist noch viel interessanter als alles Spielgerät, das man ansonsten anbieten kann“, beschreibt Nicole Dohr die Faszination des Draußenseins. Miriam Eisenstecken betont, dass sowohl draußen als auch drinnen die Kinder das Tempo bestimmen, Grenzen nur durch die relativ festen Essens- und Schlafenszeiten gesetzt sind.

## Kreative Abwechslung ist garantiert

Wenn es mal nicht nach draußen geht, weil die Kinder nicht mögen oder das Wetter zu schlecht ist, dann gibt es in den offen gestalteten Räumen genug abwechslungsreiche Spielmöglichkeiten, die aus Naturmaterialien gefertigt sind. Von der Holzeisenbahn über



Foto: Hoffmann

Nicole Dohr und Miriam Eisenstecken in ihrer Krabbelstube



Foto: Dohr

**Blaue Mützen kennzeichnen die Kleinen bei den Draußenaktivitäten.**

die Ritterburg und den Miniküchenherd bis hin zu Spieltüchern oder Spielen für die Feinmotorik und Kuscheltieren ist alles vorhanden. Elektrisch betriebene oder aus Kunststoff hergestellte Spielzeuge fehlen komplett. Auch Toben ist erlaubt, dafür wird der gemeinsame Schlafraum schnell umgeräumt, und schon haben die kleinen Jungen und Mädchen freie Bahn, um ihre Energie an Kletterwand, Spieltunnel oder Rutsche auszuleben. Bilderbücher zum Selbstanschauen oder das Vorlesen spielen ebenfalls eine große Rolle im Alltag der Krabbelstube.

### Kölsche Sprache als Kulturgut vermitteln

Gern werden auch kölsche Lieder gesungen, denn Nicole Dohr will die Sprache als Kulturgut weitergeben und merkt, wie sehr die Kinder Lieder wie „Heidewitzka, Herr Kapitän“ und Ausdrücke wie „Höppemützcher“ oder die „Mösch im Bösch“ lieben. „Alle lernen schnell Kölle Alaaf und feiern gern Karneval“, ergänzt Miriam Eisenstecken. Regelmäßig machen die beiden Frauen auch kreative Angebote: Diese reichen von jahreszeitlichem Basteln, etwa bunten Pappblumen oder Laternen, über das Backen von Plätzchen bis zum Einkochen von Marmelade oder Herstellen der eigenen Knete.

In der Krabbelstube werden die Kinder von 7.30 bis 15.30 Uhr betreut, erhalten ein abwechslungsreiches Frühstück, ein selbst zubereitetes Mittagessen und einen Nachmittagssnack. Besonders sind diese Mahlzeiten, weil sie weitgehend zuckerfrei und vegetarisch sind. Jeden Tag wird aus biologisch erzeugten Zutaten alles frisch zubereitet. „So lernen die Kinder den ursprünglichen Geschmack von Lebensmitteln kennen“, erläutern die beiden. Das kommt sowohl bei Eltern als auch den Kindern gut an.



# 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](mailto:info@klartextkoeln.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**



*Dr. med. Dietmar Große-Drieling*  
Privatpraxis für Frauenheilkunde

Rhöndorfer Straße 86  
50939 Köln  
0221/44 80 81  
[praxis@frauenheilkunde-klettenberg.de](mailto:praxis@frauenheilkunde-klettenberg.de)  
[www.frauenheilkunde-klettenberg.de](http://www.frauenheilkunde-klettenberg.de)

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

|                                                                                                                                       |                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Gynäkologische Vorsorge</p>                    |  <p>Brustultraschall</p>                |
|  <p>Schwangerenvorsorge und Dopplersonographie</p> |  <p>Onkologische Vor- und Nachsorge</p> |
|  <p>Pränataldiagnostik</p>                         |  <p>Präventionsmedizin</p>              |





### Seit 2017 auf dem Sülzgürtel

Gerade ist es ganz ruhig in den Räumen auf dem Sülzgürtel, denn von 13 bis 14.30 Uhr schlafen die Schützlinge von Gabriele Brauer und Gunther Borgmann meist tief und fest. So ein Vormittag mit acht anderen Kindern, das Toben, Spielen und Essen kann für die Kleinen, die alle jünger als drei Jahre sind, ganz schön anstrengend sein. Es wird viel Spannendes geboten in der Großtagespflege Brauer. Spiele, Bücher, Klettergeräte, Basteln, Kochen oder gezielte Koordinationsübungen – langweilig wird es nie. Dabei legt das Paar Wert darauf, dass die Kinder sich frei bewegen und ihre Kreativität nach Bedarf ausleben können. „Wir machen Angebote, etwa wenn mein Mann mit kleinen Geräten wie einem Klettergerüst aus einem alten Kinderbett und den vorhandenen Tischen und Stühlen zum Springen, Turnen und Klettern anregt oder wir mit Klebetafeln und Puzzles die Koordination von Formen und Farben spielerisch üben“, gibt Gabriele Brauer konkrete Beispiele.



Foto: Hoffmann

Gunther Borgmann und Gabriele Brauer im Garten der Großtagespflege

### Überraschend großer Garten hinter dem Haus

Sehr gern sind die Kinder bei einigermaßen gutem Wetter auch in dem überraschend großen und schönen Garten, der sich hinter dem Haus verbirgt. Eine große Wiese, alte Bäume und ein Trampolin laden zu Aktivitäten ein. Hier beschwert sich niemand über Kinderlärm, die Kinder der anderen Hausbewohner spielen ebenfalls hier. „Wir kümmern uns gemeinsam mit den Kindern auch um Pflanzen und Blumen“, erzählt Gunther Borgmann, der hier auch Tomaten und andere Gemüsepflanzen zieht. Auch Feste werden hier gefeiert, so zum Beispiel ein Sommerfest, zu dem Eltern, Kinder und Nachbarn eingeladen sind.

### Ausflüge mit dem Lastenfahrrad

Manchmal stehen auch Ausflüge auf dem Programm: Dann packt Borgmann drei bis vier Kinder in sein Lastenfahrrad mit Anhänger und fährt mit ihnen auf den Markt auf dem Auerbachplatz oder in den Lindenthaler Tierpark. Auch „Finkens Garten“, der Naturerlebnispark in Rodenkirchen, war schon einmal ein Ziel. Währenddessen bleibt seine Frau mit den anderen Kindern am Sülzgürtel, bis sich zum Mittagessen, das hier aus frischen Zutaten bodenständig gekocht wird, wieder alle treffen.

### Betreuung durch eine weibliche und eine männliche Person bereichert

Das Paar hat die Großtagespflege 2017 gemeinsam eröffnet. Gabriele Brauer ist gelernte Erzieherin und hat in jungen Jahren im Kinderheim in Sülz gearbeitet und später lange als Tagesmutter zusammen mit den beiden eigenen Söhnen Kinder betreut. „Ich arbeite gern in der Großtagespflege, weil es wenige Kinder sind, denen man sich widmen kann – es ist einfach inniger als in einer Kindertagesstätte“, beschreibt sie ihre



Elektrotechnik · Meisterbetrieb

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

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



Foto: Dohr

Motivation. Gunther Borgmann hat 2007 die Qualifikation als Tagespflegeperson gemacht, um seine Frau vertreten zu können, und ist dann 2017 aus seinem früheren Beruf komplett in die Großtagespflege gewechselt.

Beide sind davon überzeugt, dass die Betreuung durch eine weibliche und eine männliche Person für die Kinder eine Bereicherung ist. Darauf angesprochen, ob es nicht manchmal schwer sei, als Ehepaar zusammenzuarbeiten, winkt Gabriele Brauer ab: „Nein, es ist schön, einen Partner zu haben, mit dem man sich austauschen kann.“

Von 8 bis 17 Uhr können Eltern in der Großtagespflege Brauer ihre Kleinen betreuen lassen, doch bei Bedarf können sie sie auch mal früher bringen oder später abholen. Und schon steht ein junger Vater vor der Tür und will den kleinen Anton abholen. Freudig läuft der Zweijährige auf ihn zu, vergisst aber nicht, sich winkend von Gabriele Brauer und Gunther Borgmann zu verabschieden. ■ **dm**

## BERATEN, VERMITTELN UND VERNETZEN

Die Kontaktstelle Kindertagespflege ist Ansprechpartnerin für

### ELTERN

- Unterstützung beim Finden einer Kindertagespflegestelle und umfassende Beratung zum Abschluss des Vertrages oder der Eingewöhnungszeit des Kindes

### KINDERTAGESPFLEGEPERSONEN

- Informationen zu allen Fragen rund um die Kindertagespflege
- Überprüfung und Weiterleitung der Fördergeldanträge
- Vermittlung der Betreuungsplätze

### AKQUISE VON NEUEN TAGESPFLEGEPERSON

- Regelmäßige Veranstaltungen informieren über die berufliche Tätigkeit als Kindertagespflegeperson
- Beratung zur Qualifizierung
- Zuständig für die Eignungseinschätzung Unternehmen
- Beratung zur Einrichtung einer betrieblich gestützten Kinderbetreuung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

„Wir freuen uns über jeden Anruf, egal, ob es Eltern sind, Menschen, die Tagespflegepersonen werden wollen, oder Unternehmen, die Fragen zu einer betrieblichen Kinderbetreuung haben“, fordert Sabine Hensen, Leiterin der Kontaktstelle, alle Interessierten zur Kontaktaufnahme auf. „Wir sind für Sie da.“ [www.kindertagespflege-koeln.de](http://www.kindertagespflege-koeln.de)

BUSINESS | HOCHZEIT  
PORTRAIT | EVENTS | KINDER



**SONJA HOFFMANN**  
**FOTOGRAFIE**  
0179 298 06 04  
0221 290 90 28

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



Privatpraxis Orthopädie  
**Dr. med. Claudia Ludwig**



Nikolausstraße 132  
50937 Köln

Telefon 0221 . 96 43 78 00  
Telefax 0221 . 96 43 78 01

docludwig@t-online.de  
[www.dr-c-ludwig.de](http://www.dr-c-ludwig.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](http://www.kindertagespflege-koeln.de)



# Lichter im Veedel zu Weihnachten – wär das schön!

**Oder: Wann leuchten zu Weihnachten  
im Karree wieder die Lichter?**

Weihnachtsstimmung im Karree – schon seit einigen Jahren Fehlanzeige. Kaum noch ein Geschäft entlang der Berrenrather oder der Sülzburgstraße, das sich die Mühe macht, für eine festliche Beleuchtung zu sorgen. Der Vorstand der Interessengemeinschaft (ISK) hat immer wieder versucht, eine Gemeinschaftsaktion auf die Beine zu stellen, doch gelungen ist es in den letzten Jahren leider nicht.



Illustration: Saskia Gayman

Andrea Kaltwasser sieht das schon lange mit Sorge. In Klettenberg geboren, führt sie gemeinsam mit ihrem Mann Jörg den Sülzer Meisterbetrieb für Elektrotechnik Kaltwasser und ist viel in Sülz und Klettenberg unterwegs. Ihr fehlt die heimelige und festliche Atmosphäre, die zum Bummeln in den Straßen anregen würde. Sie fragt sich, warum es hier nicht möglich ist, ein Lichterlebnis zu organisieren, wie das etwa in anderen großen und kleinen Einkaufsstraßen gelingt, zum Beispiel in der Landmannstraße in Ehrenfeld oder der Dürener Straße in Lindenthal.

„Kleine Beispiele aus dem letzten Jahr zeigen, wie es auch dezentral gehen könnte, wenn man sich nicht auf ein gemeinsames Vorgehen einigen kann. Auf der Ecke Sülzburgstraße/Berrenrather Straße hatte das Deli Sülz mit einigen LED-Deko-Figuren eine heimelige Atmosphäre auf kleinstem Raum hergestellt. Auch kleine Glühweinstände wie im Eckstein oder der Miniweihnachtsmarkt am Unkelbach waren kleine Highlights“, beschreibt Andrea Kaltwasser ihre Beobachtungen. Und sie hat weitere Ideen: „Es gibt Lichtervorhänge oder Lichternetze für die Schaufenster, es gibt die gute alte Traditionslichterkette aus Tannengrün mit Kerzen oder die Sterne, die an den Straßenlaternen angebracht werden – das ist doch alles kein großer Aufwand und kostet auch nicht viel.“



Andrea Kaltwasser von Elektrotechnik Kaltwasser lebt und arbeitet in Sülz und wünscht sich ein lebendiges und vielfältiges Veedel.

Sie appelliert an die Geschäftsleute, sich etwas zu überlegen, damit die Menschen aus dem Viertel hier einkaufen und nicht in die Stadt fahren. „Eine festlich beleuchtete Straße gibt es bei Amazon und Ebay nicht – und dort kann ich auch nicht mit meinen Enkeln bummeln gehen.“ Auch für Familien wäre ein weihnachtliches Lichterlebnis im Karree ein Anreiz, in den hier ansässigen Geschäften mit ihrem vielfältigen Angebot einzukaufen.

Mit diesem Wunsch spricht Andrea Kaltwasser sicher vielen Bewohnerinnen und Bewohnern in Sülz und Klettenberg aus dem Herzen, und auch die INsülz & klettenberg würde gern wieder über die Lichter im Veedel berichten. ■ dm



## Freie Pflegeplätze in der Ambulanten Pflege Lindenthal

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein persönliches Erstgespräch. Gemeinsam mit Ihnen stellen wir ein Angebot an Hilfen zusammen, welches zu Ihrer individuellen Situation passt.

Caritas Ambulante Pflege Klettenberg, Telefon: 0221 9439 413, [astrid.hoevel@caritas-koeln.de](mailto:astrid.hoevel@caritas-koeln.de), dienstags und donnerstags



für köln

Unser qualifiziertes und engagiertes Team kommt zu Ihnen nach Hause und bietet Ihnen Hilfe in folgenden Bereichen an:

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Entlastungs- und Betreuungsleistungen
- Verhinderungspflege
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Pflegeberatung und Anleitung
- HausNotRuf

**Ambulante Pflege**  
... weil das Zuhause zählt.



# Ab auf den Spielplatz!

Bei trockenem Wetter ist Zeit für den Spielplatz. Darum haben wir uns im Viertel umgeschaut und nachgefragt, wo es coole Spielplätze gibt und was Spielplatzpaten so machen.

Illustrationen von Saskia Gaymann

Fotos: Hoffmann

## Spielplatzpate

**Robert Puppel** ist Pate am Hermeskeiler Spielplatz, gleich hinter der Bäckerei. Er wohnt um die Ecke und hat selbst zwei Kinder, die gern auf den Spielplatz gehen. Robert schaut immer mal wieder nach, dass auf dem Platz keine Scherben und kein Müll herumliegen. Einmal im Jahr organisiert er ein Fest. So lernen sich die Nachbarinnen und Nachbarn kennen und fühlen sich für ihren Spielplatz auch stärker verantwortlich. Sie möchten, dass auf den Asphaltspielflächen gemalt werden darf und eine Slackline aufgebaut wird, damit hier auch ältere Kinder spielen können.



Spielplatzpate Robert Puppel und die Anwohnerinnen und Anwohner des Spielplatzes am Hermeskeiler Platz haben Geld gesammelt und eine Bank für die 95-jährige Nachbarin Else aufstellen lassen.

## Eine Bank oder ein Spielgerät spenden

Spielplatzpaten sammeln auch Spenden für neue Geräte. So haben die Anwohner am Hermeskeiler Platz eine Bank für die 95-jährige Else gestiftet. Spielgeräte, Bänke und die

Anlage der Plätze werden aber auch bei Spenden von der Stadt geprüft, gebaut und abgenommen. Das kann leider manchmal zwei bis drei Jahre dauern.



## Was schnell geht und was länger währt

Wenn auf einem Spielplatz ein Gerät kaputtgeht, kann dies die Stadt schnell durch ein gleichwertiges ersetzen. Wenn eine Spielanlage neu geplant werden muss, dazu Erde oder Sand ausgehoben werden muss, dann dauert es länger. Alle Geräte und Anlagen auf Spielplätzen sind besonders geprüft, denn sie werden ja von vielen Kindern und Jugendlichen genutzt und sollen besonders stabil sein.



## Platz auf dem ehemaligen Kinderheimgelände

Schon so manches Mal haben wir uns gefragt, warum auf dem früher begrünten Gelände am heutigen Platz der Kinderrechte so wenig Grün ist. Als das Kinderheim abgerissen und der Platz gebaut wurde, haben die Bauinitiativen entschieden, keinen eigentlichen Spielplatz zu bauen. Der Platz gehört daher zum Straßenamt. Heute jedoch gibt es eine Initiative, diesen Bereich für Kinder attraktiver zu gestalten. Wir berichten, wenn wir Neues davon erfahren

### Bolzplatz auf dem De-Noel-Platz

„Ich find das hier gut, weil es im Sommer hier schön schattig ist. Man kann sich ausruhen, und wenn man Bock hat, kann man hier gut Fußball spielen, auch extra Tore schießen üben.“

**Konstantin, 8 Jahre**

## Ihr könnt helfen

Glücklicherweise gibt es in unserem Viertel genügend Spielplatzpaten. Aber ihr könnt ihnen helfen: Wenn ihr seht, dass Müll auf dem Platz liegt, könnt ihr diesen wegräumen. Und wenn ein Spielgerät kaputtgeht oder wackelig ist, ruft die Paten an. Sie können sich dann direkt mit der Stadt in Verbindung setzen, damit es schnell repariert oder ersetzt wird. Übrigens:

An den meisten Spielplätzen gibt es ein Schild mit der Telefonnummer des Paten.



- klassische Homöopathie
- Darmsanierung
- Fußreflexzonentherapie
- Vitamin C-Infusionen



**EVA LANDEFELD**  
HEILPRAKTIKERIN

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



## Decksteiner Weiher

„Hier im Park gibt es alles, was ich brauche. Wir können die Tiere im Wasser beobachten, zum Beispiel Graureiher, Gänse und Schwäne. Wir finden Stöcke und sammeln im Herbst Kastanien. Das ist genauso cool wie auf dem Spielplatz.“ **Anna**, 8 Jahre



Foto: Meves-Fricke

## Spielplatz am Beethovenpark

„Hier kann ich Wasser pumpen und alles gießen. Und dann kann ich im Sand buddeln. Das ist gut.“ **Jori**, 3 Jahre

## Beethovenpark

„Ich finde Spielplätze gut, wo ich klettern kann. Darum wünsche ich mir mehr Klettergerüste. Den Wasserspielplatz am Beethovenpark, den finde ich super!“ **Tommy**, fast 4 Jahre

„Wir gehen oft auch auf den Spielplatz Beethovenpark. Besonders dort wäre es toll, wenn Toiletten eingerichtet würden“, ergänzt seine Mama **Sabrina**.

## Und euer Lieblingsplatz?

Schreibt uns, welchen Spielplatz ihr besonders gut findet, oder was ihr in den Ferien auf Reisen entdeckt habt und was ihr euch für Spielplätze wünscht. Malt oder schickt uns ein Foto!

Bitte schreibt uns dazu euren Vornamen und euer Alter. Wir verlosen das Buch „Sina spricht rückwärts“ für 6- bis 7-jährige Kinder und „Das gibt's nur in Köln“ für ab 8-Jährige unserer Autorin **Hanka Meves**.

Wir freuen uns auf eure Post unter [lieblingsspielplatz@insuelz.com](mailto:lieblingsspielplatz@insuelz.com)



Bis zum nächsten Mal!  
Eure Saskia und eure Hanka

**PRAXIS<sup>3</sup>**  
— SCHICK & DURDU —  
PRIVATPRAXISGEMEINSCHAFT



Osteopathie · Physiotherapie · Training

📍 Berrenrather Str. 136, 50937 Köln ☎ Tel.: 0221 / 4848 7878 @ info@praxischochdrei.de  
[www.praxischochdrei.de](http://www.praxischochdrei.de)





# Pate werden und sein

## Kinderspielplätze in Sülz und Klettenberg

Wir haben Petra Heinemann vom Amt für Kinderinteressen gesprochen und uns informiert, was Spielplatzpaten wie umsetzen können.



Foto: privat

### Wie viele Spielplätze gibt es in Köln?

In den 86 Stadtteilen von Köln haben wir 720 Plätze zum Spielen, Bolzen und zur Bewegung. Wir sehen dabei, dass die Gruppe der Jugendlichen am stärksten von Plätzen verdrängt wird. Deshalb suchen wir auch Orte für sie. Das haben wir in der Spielplatzbedarfsplanung konzipiert, und das setzen unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen um.

### Wer ist für diese verantwortlich?

Wenn Investoren bauen, sind sie auch verpflichtet, öffentliche Spielplätze zu schaffen. Zudem baut die Stadt Köln ebenfalls Spielplätze. Verantwortlich sind wir vom Amt für Kinderinteressen, das Grünflächenamt kümmert sich um Reparaturen und Sauberkeit, und das Ordnungsamt steht zur Seite, wenn Regeln nicht eingehalten werden.

Die Sicherheit der Kinder und Jugendlichen steht dabei im Vordergrund. Darum sind wir froh, dass wir mehr als 400 Spielplatzpaten haben, die uns schnell Bescheid geben, wenn etwas kaputtgeht oder andere Gefahrensituationen entstehen.

### Doch manchmal dauert es mit dem Neubau?

Ein kaputtgegangenes Spielgerät können wir schnell durch ein gleichwertiges ersetzen. Wenn jedoch Erde ausgehoben werden oder neuer Sand aufgeschüttet werden muss, schreiben wir diese Arbeiten aus. Das dauert dann etwas länger. Zudem müssen alle Geräte besondere Sicherheitsbestimmungen für öffentliche Spielplätze erfüllen.

### Und wer kümmert sich bei Ihnen darum?

Wir haben acht pädagogische Mitarbeiterinnen für die neun Stadtbezirke und sechs Landschaftsarchitekten und -architektinnen, die sich um die Belange der verschiedenen Spielplätze kümmern.

### Wie setzen Sie Prioritäten?

Einerseits ist es für uns wichtig, dass alle Stadtteile zu ihrem Recht kommen. Zudem bearbeiten wir Fragen der Sicherheit der Plätze vorrangig. Wir haben ein ei-

genes Portal, auf dem alle Anfragen eingehen und täglich von der oder dem Verantwortlichen geprüft werden.

### Was ist Neues in Sachen Skatepark geplant?

Am Militärring wird ein Skatepark entstehen. Bisher treffen sich die Jugendlichen noch auf dem Kinderheimgelände. Die Baugenehmigung muss eingeholt werden. Der frühere Parkplatz ist vom Straßenverkehrsamt freigegeben. So wird kein weiteres Gelände im Grüngürtel versiegelt. Wir gehen davon aus, dass der Skatepark nächstes Jahr fertig wird.

### Und am Klettenbergpark?

Die Paten, der Verein Dreimol-vunHätze e.V., wünschen sich dort eine Treffmöglichkeit für Jugendliche, die Jugendlichen natürlich auch. Am liebsten in Kombination mit sportlicher Betätigung. Eine Beteiligung ist vor Ort bereits erfolgt. Die Anwohner favorisieren eine Parcoursanlage. Geplant ist die Umsetzung für 2023.

**Vielen Dank für das Gespräch! ■ hmf**

## Info

### WAS MACHT EIN SPIELPLATZPATE, EINE SPIELPLATZPATIN?

Spielplatzpatinnen und -paten sollten den Platz im Auge haben und dem Amt für Kinderinteressen Bescheid geben, wenn etwas nicht okay ist. Einige organisieren auch Feste und machen so den Platz zum Treffpunkt. Sie treffen sich zweimal bis dreimal im Jahr im Rathaus, besprechen ein Schwerpunktthema und tauschen sich aus. Für Feste und die Reinigung gibt es vom Amt Unterstützung. Von der Stadt erhalten sie die Telefonnummern aller Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, sodass sie immer jemanden erreichen können, auch in der Urlaubszeit. Marina Böhm ist Ansprechpartnerin für Sülz und Klettenberg.



Fotos: Hoffmann



# Sinfonie der Freude

CASAMAX Theater stürzt sich mit „(R)ausgerutscht“ in grenzenlose Kinderwelten

CASAMAX  
THEATER

Sie springen Kokosnüssen entgegen, tanzen wild durch die brave Ordnung ihrer Wohnsiedlung, rennen lachend am Strand ihrer Fantasie-Insel entlang und singen sich Lieder der Lebensfreude zu: Toni (**Alexandra Hespe**) und Luca (**Pascal Scurk**) sind beste Freunde, die jeden Tag aufs Neue Abenteuer erleben. Langeweile ist für die beiden ein Fremdwort. Die Ideen zum Spieleausdenken funkeln wie Sterne schon des Tags in den Bäumen und lassen sich wie reife Früchte pflücken. Doch im Eifer des Moments kommt es bald zu einem Streit über die zuge-dachten Rollen beim Weltraumflug mit einer aus dem Nichts gezauberten Rakete. Wer ist Pilot und bestimmt die Richtung, wer darf lediglich mit der Erde telefonieren und über Gesehenes berichten? Während Toni den Ärger schnell vergisst, verschließt sich Luca enttäuscht und geht auf Distanz zur rechthaberischen Kameradin. Erst in der Abwesenheit des anderen erfahren die Kinder, was Verlust bedeutet und wie wertvoll Freundschaften sind – so kostbar, aber auch zerbrechlich.

Als hätten sie monatelang wie 100-Meter-Läuferin und -Läufer in den Startblöcken des Corona-Lockdowns mit ihren Füßen gescharrt, sprinten Alexandra Hespe und Pascal Scurk über weite Strecken der Aufführung durch eine Welt voller kleiner Wunder, an denen sie ihr Publikum im Sekundentakt teilhaben lassen. Immer in Bewegung, bis über die Stirn gefüllt mit Kreativität, sprühen



Die einst unzertrennlichen Freunde Luca (Pascal Scurk) und Toni (Alexandra Hespe) werden durch einen Streit entzweit.

die Darsteller vor Energie und inspirieren vermutlich nicht wenige Zuschauende zur Nachahmung ihrer Hip-Hop-Begrüßungszeremonie, die zu Anbeginn eines jeden Treffens steht. Dass gar der Theaterboden als bildhafte Projektionsfläche für die Fabelwesen und Traumorte der jungen Spielgefährten dient, wird einigen Eltern vielleicht Kopfzerbrechen bereiten. Abwaschbare Folien als Unterlagen und wasserlösliche Stifte sollten hier jegliche Skepsis bezüglich des künstlerischen Tatendrangs im heimischen Zimmer beseitigen. Doch auch die sensiblen Momente im Stück sind intensiv: Verunsicherung, Trotz und Traurigkeit zeigen eine kindhafte Authentizität, die vom Ensemble sehr gut in Szene gesetzt wird. Dabei erscheint die unvermeidbare Konfliktsituation auf gleicher Höhe mit der Sehnsucht zur Versöhnung, die Getrennte wieder zu vereinen vermag. Die einfühlsame Inszenierung des Regieduos **Noelle Fleckenstein** und **Franziska Schmid** ist für Kinder ab fünf Jahren geeignet. ■ td

[www.casamax-theater.de](http://www.casamax-theater.de)



Video: Trailer „(R)ausgerutscht“



**Apotheke am Questerhof**  
Ihre Partner für Ihre Gesundheit in Köln



## Vielen Dank für Ihre Treue!

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



### Apotheke am Questerhof

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

## 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](http://www.hinz-koeln.de)

# Hinz

WASSER-WÄRME-UMWELT

Helmut Hinz GmbH & Co.  
Sülzgürtel 6-8  
50937 Köln  
Tel.: (0221) 888896-0  
Fax: (0221) 888896-800  
[post@hinz-koeln.de](mailto:post@hinz-koeln.de)  
[www.hinz-koeln.de](http://www.hinz-koeln.de)

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







# Lohengrin im Klettenbergpark

INSülz & klettenberg traf sich mit dem Vorsitzenden des Kölner Richard Wagner-Verbands, Christian Stürzl-Moitz, zum Gespräch über Musik, Gemeinschaft und Moral.

Das Interview führte für INSülz & klettenberg Thomas Dahl

Dass mit der Romantik nicht nur märchenhafte Gestalten, sondern auch verhängnisvolle Bewegungen einhergehen, offenbart die Biografie des Komponisten, Dramatikers, Dichters und Dirigenten Wilhelm Richard Wagner (1813–1883). Zu seinen Werken gehören unter anderem „Tannhäuser und der Sängerkrieg auf Wartburg“, „Lohengrin“, „Der Ring des Nibelungen“, „Tristan und Isolde“ sowie „Parsifal“, die mit dem inhaltlichen Mythengehalt ihrer Helden, umarmt von überwältigenden Klängen, einst die Sehnsüchte nach einem überhöhten Germanentum erbeben ließen. Dabei machte Wagner keinen Hehl aus seiner Verachtung des Judentums. Zu den fanatischen Anhängern des Meisters gehörte einer der größten Henker des 20. Jahrhunderts: Adolf Hitler. Dennoch werden Richard Wagners Kompositionen zu den meist beachteten Schöpfungen der Weltkultur gezählt. In Köln engagiert sich einer von rund 130 internationalen Verbänden für die Aufrechterhaltung des Erbes eines musikalischen Genies, dessen Wirken ungeachtet der künstlerischen Leistungen weiterhin kritisch betrachtet werden muss.



# „Man kommt in der Musik an Richard Wagner kaum vorbei.“

*Herr Stürzl-Moitz, wie kamen Sie zur Musik Richard Wagners?*

Ich war mit 13 oder 14 bei einem katholischen Pfadfindertreffen. Ein Freund gab mir seine Kassette. Da hörte ich zum ersten Mal den Walkürenritt und war elektrisiert. Meine Eltern haben mich zudem schon frühzeitig mit ins Theater genommen. Ich habe monatlich die verschiedensten Aufführungen gesehen, auch Ballett und Operette. All das habe ich früh kennen- und lieben gelernt.

*Sie sind seit 2017 Vorsitzender des Richard Wagner-Verbands und arbeiten hauptberuflich als Angestellter im Jobcenter. Was hat Sie davon abgehalten, Ihre Leidenschaft für die Musik zum Beruf zu machen?*

Die Feststellung, dass ich doch zu untalentierte bin, um das professionell umzusetzen.

*Was sind die Leitideen des Richard Wagner-Verbands?*

Der Verband geht auf eine Idee von Richard Wagner zurück. Ziel war und ist es, junge Menschen mit der Vergabe von Stipendien zu fördern und somit auch die Werke des Komponisten durch neue Musikergenerationen weiterleben zu lassen. Wir vergeben diese Stipendien aber nicht nur an Musikerinnen und Musiker, sondern an alle Künstlerinnen und Künstler, die einen Bezug zum Theater



oder der Oper haben. Das können auch Schauspieler und Schauspielerinnen sein. Wir loben pro Person 700 Euro aus und entsenden jährlich fünf Leute zu den Bayreuther Wagner-Festspielen inklusive eines einwöchigen Aufenthaltes. Dort treffen sie auf die Bewerber und Bewerberinnen anderer Städte. Insgesamt kommen rund 250 junge Leute aus dem In- und Ausland zusammen. Zum Abschluss wird traditionell ein Stipendiatenkonzert aufgeführt, bei dem die Künstlerinnen und Künstler ihr Können präsentieren. Wagners ursprünglicher Gedanke war es, allen Menschen, unabhängig ihrer Herkunft, zu ermöglichen, die Festspiele zu besuchen.

*Wie viele Personen bewerben sich in der Regel um das Stipendium?*

Zehn bis 15 Personen im Jahr.

*Wie finanzieren Sie den Verband, um diese Leistungen zu erbringen?*

Durch Mitgliederbeiträge. Wir haben einen Mindestbeitrag von 35 Euro pro Jahr. Für Schüler, Schülerinnen und Studierende gibt es Ermäßigungen.



**PHOTOGRAPHIE  
NONNENMACHER**

Menschen  
Industrie  
Stills  
Landschaften

Telefon +49 221 5506409  
nonnenmacher-photographie.de

**Klangnatur**  
einfach gut fühlen

Entspannung, Massage,  
Meditation, Coaching

   
Zertifizierte  
Peter Hess®-Klangmassage Praxis

aktuelle Termine und  
weitere Infos unter  
[www.klangnatur.de](http://www.klangnatur.de)

**Ihre Druckerei**

Digitaldruck Buchbinderei  
Copyshop

**hundt-druck**

Individuelle Beratung  
Poster und Plakate  
Satz und Layout

**im Herzen von Sülz**

[www.hundt-druck.de](http://www.hundt-druck.de)



# „Was Wagner in seinem Aufsatz geschrieben hat, ist widerlich. Das lehnen wir ab.“

Christian Stürzl-Moitz über Richard Wagners Pamphlet „Das Judenthum in der Musik“



Wie kam es eigentlich dazu, dass Schauspieler Klaus-Maria Brandauer (u. a. „Mephisto“, „Jenseits von Afrika“, „James Bond: Sag niemals nie“) Ehrenmitglied bei Ihnen wurde?

Brandauer hat damals an der Kölner Oper den „Lohengrin“ inszeniert. Der Vorstand beschloss daraufhin, ihm die Ehrenmitgliedschaft anzutragen. Wir freuen uns sehr, dass er die Auszeichnung angenommen hat, aber Herr Brandauer ist ein Weltstar, der nicht über die Zeit verfügt, sich in unsere Arbeit einzubringen.

Aus welchen beruflichen Bereichen kommen Ihre Verbandsmitglieder?

Wir sind bunt gemischt. Bei uns sind Studierende, Verkäuferinnen und Verkäufer, ein ehemaliger Richter, aber auch Orchestermusiker organisiert. Das ist querbeet. Der Altersschnitt geht von 30 bis 90 Jahren. In erster Linie verbindet uns aber die Liebe zur Musik.

Auf Ihrer Homepage sieht man ein Wassermotiv. Was hat es damit auf sich?

Das ist der Rhein und spielt auf das „Rheingold“ und Wagners ersten Teil der Oper „Der Ring des Nibelungen“ als fließendes Thema an.

Neben seinen musikalischen Werken, die Generationen von Menschen bewegt haben, bleibt Richard Wagner leider auch als Abbild des Antisemiten in Erinnerung, dessen menschenverachtende Ansichten unter anderem im Aufsatz „Das Judenthum in der Musik“ dokumentiert wurde. Auf Ihrer Homepage findet man nur einen vagen, beinahe versteckten Verweis auf diesen Teil von Wagners Persönlichkeit. Warum gibt es keine klare Abgrenzung?

Was Wagner in seinem Aufsatz geschrieben hat, ist widerlich. Das lehnen wir ab. Und es gibt in keinem Wagnerverband jemanden, der zu diesen Aussagen applaudierend aufstehen würde. Das ist unververtretbar und ein großer Makel, der diesem Mann auf ewig anhaften wird. Dazu kommt die Anbiederung der Familie Wagner an den Nationalsozialismus. Was Ihre Frage betrifft: Das ist kein bewusstes Abgrenzen von den Tatsachen. Leider war es ja so, dass Anfang der 1950er-Jahre noch in allen gesellschaftlichen Schichten Nazischergen saßen. Das ist zum Glück vorbei. Mittlerweile haben wir auch jüdische Mitglieder im Verband. Wir versuchen aktiv, gegen den Rassismus zu arbeiten. Im vorigen Jahr war beispielsweise geplant, basierend auf dem Buch zur Wanderausstellung „Verstummte Stimmen – Die Bayreuther Festspiele und die ‚Juden‘ 1876 bis 1945“ (von Hannes Heer, Jürgen Kesting und Peter Schmidt, Anm. d. Verf.), mit einem Vortrag plus anschließender Diskussion in der Kölner Synagoge aufzutreten. Da sind wir auf sehr offene Ohren gestoßen. Corona hat das leider vereitelt. Wir hoffen, dies nun im kommenden Jahr realisieren zu können. Auch andere Verbände setzen sich mit den Geschehnissen aus der Historie auseinander.





**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



**BAUER  
VORBERG  
KAYSER**

PATENTANWÄLTE  
PARTNERSCHAFT MBB

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

**Wir schützen Ihre Ideen!**

Rufen Sie an – die Erstberatung ist kostenlos.

Telefon (0221) 33 77 56-0 • office@bvk-patent.de  
Golsteinstraße 87 • 50968 Köln • www.bvk-patent.de

Agentur Leven | www.alh.de

**Blut spenden!  
Jetzt!**



[www.uk-koeln.de/blutspende](http://www.uk-koeln.de/blutspende) | Tel. 0221 478-4805



**UNIKLINIK  
KÖLN**

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



**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](http://www.strukturieren-und-kommunizieren.de)



Herzlich  
willkommen  
bei uns  
in Hürth!

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



brune küchen

**brune küchen gmbh**

Luxemburger Straße 118 **P**

50354 Hürth

(0 22 33) 96 8 96 00

info@brune-kuechen.de

[www.brune-kuechen.de](http://www.brune-kuechen.de)





*Gibt es Ihrer Ansicht nach Musiker, die die musikalische Tradition und den dramatisch-romantischen Stil Wagners fortführen?*

Wagner gipfelt in Arnold Schönberg und der sogenannten „Zweiten Wiener Schule“ zu Beginn des 20. Jahrhunderts, die sich später radikaleren Neuerungen widmen sollte. Zeitgenössische Komponisten sehe ich keine. Es würde meiner Ansicht auch seltsam anmuten, wenn jemand heutzutage in diesem romantischen Stil komponieren würde. Aber vielleicht gibt es irgendwann auch hier eine Renaissance.

*Wie ist Ihr Verhältnis zu anderen Musikarten, zum Beispiel Pop, Jazz oder gar Heavy Metal? Gerade in letzterer Gattung wird Wagner für dessen romantische und wuchtige Epen gehuldigt.*

Sehr gut. Natürlich ist die Klassik mein Steckenpferd. Aber ich kenne auch Wacken (*Heavy-Metal-Festival, Anm. d. Verf.*) und weiß, dass Rock- oder Hardrock-symphonien mit großen Orchestern sehr beliebt sind. Man kommt in der Musik an Richard Wagner kaum vorbei. Vieles beruht auf seinem Gesamtwerk, egal, ob es sich in der späteren Interpretation um Klassik, Rock oder Filmmusik handelt.

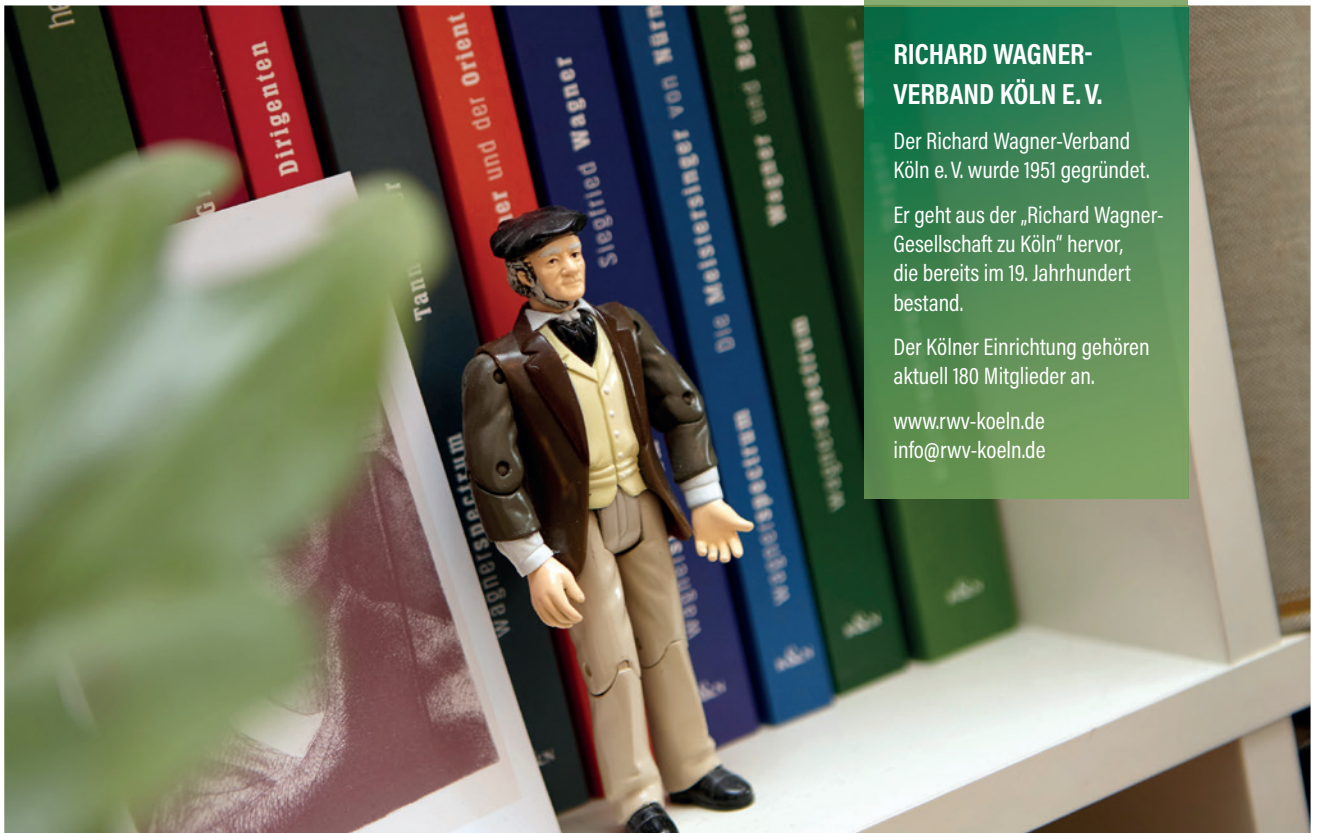
*Welche Aktivitäten planen Sie für die nahe Zukunft?*

Neben der bereits angesprochenen Veranstaltung in der Kölner Synagoge gedenken wir dem Komponisten und Wagner-Weggefährten Engelbert Humperdinck anlässlich dessen 100. Todestags mit einem Vortrag. Zudem feiern wir unser 70-jähriges Neubestehen im Oktober mit einem Festakt. Dafür hat Wagners Ur-enkelin Katharina Wagner (*Künstlerische Leiterin der Bayreuther Festspiele, Anm. d. Verf.*) zugesagt, die neben unserem ältesten Mitglied mit der Ehrenmitgliedschaft ausgezeichnet wird.

*Angenommen, Sie hätten die Möglichkeit, Ihre Lieblings-Wagner-Oper in Sülz oder Klettenberg aufzuführen, an welchem Ort wäre dies und welches Opus würden Sie wählen?*

„Lohengrin“ im Klettenbergpark. Vielleicht auf einer kleinen Bühne im dortigen Teich.

*Vielen Dank für das Interview,  
Herr Stürzl-Moitz. ■ td*



## ■ INFO/KONTAKT

### RICHARD WAGNER- VERBAND KÖLN E. V.

Der Richard Wagner-Verband Köln e. V. wurde 1951 gegründet.

Er geht aus der „Richard Wagner-Gesellschaft zu Köln“ hervor, die bereits im 19. Jahrhundert bestand.

Der Kölner Einrichtung gehören aktuell 180 Mitglieder an.

[www.rwv-koeln.de](http://www.rwv-koeln.de)  
[info@rwv-koeln.de](mailto:info@rwv-koeln.de)

## Gute Nachbarn, schlechte Nachbarn?

Bei Geld hört häufig die Freundschaft auf.  
Stellen Sie sicher, dass Ihnen dies nicht passiert:

### Profitieren Sie von Ihrem maßgeschneiderten Modul:

**Modul 1: Objektive Preisbestimmung**

Damit Sie nicht unter Wert verkaufen!

**Modul 2: Kaufbegleitung - sicher zum Notar**

Verkaufsrisiken ausschließen: Sie kennen den Käufer schon.

**Modul 3: Rundum Sorglos Komplettverkaufspaket**

Sicher, schnell und zum richtigen Preis!



Jaap Westermann, Geschäftsführer  
Regionaldirektor BVFI, Diplom-Kaufmann, Sachverständiger für die Bewertung unbebauter und bebauter Grundstücke (perscertTÜV)

Vereinbaren Sie einen Termin:

**Tel.: 0221 - 99 51 99 01**

[info@rheingoldimmobilien.de](mailto:info@rheingoldimmobilien.de)

**Wir nehmen Ihnen die Arbeit ab und sorgen für einen sicheren Verkauf zum richtigen Preis!**



*Rheingold*  
IMMOBILIEN GMBH

[www.rheingoldimmobilien.de](http://www.rheingoldimmobilien.de)



**Vielfach empfohlen und ausgezeichnet!**

## Gut älter werden in Sülz und Klettenberg

**Infofest am 24.9. mit den wichtigsten lokalen Einrichtungen und Unterstützungsangeboten für Menschen Ü65**



Das Fest findet von 15 bis 19 Uhr auf dem Gelände der Waisenhauskirche am Elisabeth-von-Mumm-Platz statt.

Mit dabei sind Nachbarschaftshilfen, Sporteinrichtungen, Gesundheits-, Pflege- und Unterstützungseinrichtungen, Wohnprojekte, Großelternprojekte, Digitalisierungsinitiativen, Freizeitanbieter, Polizei ...

Darüber hinaus gibt es Vorträge zum Umgang mit digitalen Medien, zu Vorsorgevollmachten und den Möglichkeiten Wohnraum an die sich ständig ändernden Bedürfnisse anzupassen.

Außerdem Programm mit Jürgen Becker, Didi Jünemann, der a-cappella-Band „8 Carat“, den „Johannesbläsern“ und einem Jazz-Trio.



Gefördert von der Bezirksvertretung Lindenthal

### Weitere Infos:

Fanny Breitbach

0221 - 66 00 71 92

0151 - 59 02 34 06

[finny.breitbach@asb-koeln.de](mailto:finny.breitbach@asb-koeln.de)



# Nichts von der Stange

HAUS & WOHNUNG

auch gleich der Lack abgesprungen ist.“ Wer kennt diese Gedanken nicht, nachdem man mehr oder weniger erfolgreich selbst gehandwerkelt oder die Massenware aus dem Kaufhaus zusammengebaut hat. Wer auf die Profis für Haus und Wohnen aus unserem schönen Doppelveedel Sülz und Klettenberg vertraut, erspart sich solchen Verdruss und kann sich viel mehr über beste Beratung, sauberes Arbeiten und perfekte Ausführung freuen. Einige Profis auf ihrem Gebiet stellen wir hier vor.

„Da fehlen deutlich ein paar Zentimeter in der Höhe, etwas breiter und tiefer hätte es auch sein dürfen, naja. Doof, dass

## Fachkräfte für Klimaschutz und bezahlbaren Wohnraum

HELMUT HINZ GMBH & CO

Die Firma **Helmut Hinz** ist stetig auf der Suche nach qualifizierten Fachkräften und motivierten Auszubildenden für ihren Betrieb. Denn neben den handwerklichen Grundaufgaben, wie Reparaturen, der Behebung von Rohrbrüchen oder Wartungen, können die zwei großen Themen unserer Zeit, Klimaschutz und bezahlbarer Wohnraum, nur gemeinsam mit dem Heizungs- und Sanitärhandwerk gemeistert werden.



die Beratung, Planung und die Installation derartiger Anlagen benötigen wir hoch qualifizierte Fachleute“, erläutert er. Deshalb ist das Familienunternehmen immer auf der Suche nach guten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie motivierten Auszubildenden, die sich mit zukunftsrelevanten Themen auseinandersetzen und einen spürbaren Effekt für eine klimafreundlichere und krisensichere Zukunft leisten möchten.

Insbesondere in Großstädten und Ballungsräumen wie Köln sollen in den nächsten Jahren viele neue Wohnungen entstehen, um die Situation auf dem Wohnungsmarkt zu entspannen. Mit der Trinkwasser-, Abwasser- und Heizungsinstallation wird dabei die Heizungs- und

Sanitärbranche eine handwerkliche Kernaufgabe im Wohnungsbau leisten müssen, und dies parallel zu der Sanierung im Bestand. „Auch hierfür benötigen wir Fachkräfte, die auf einer Baustelle auch mal über den Tellerrand schauen und einen reibungslosen Übergang zu anderen Gewerken ermöglichen“, so Günter Hinz. Unterstützung erhalten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Firma Hinz dabei durch ständige Schulungen und Weiterbildungen.

Im Handwerk lässt sich die Zukunft aktiv mitgestalten – die Branche ist krisensicher, zukunftsorientiert und bietet abwechslungsreiche sowie anspruchsvolle Tätigkeiten. Deshalb bildet die Firma Hinz sehr gern die kommende Generation aus – auch und gerade Abiturientinnen und Abiturienten sind willkommen. Auf der Webseite [hinz-koeln.de/jobs-koeln](http://hinz-koeln.de/jobs-koeln) werden die aktuellen Job- und Ausbildungsangebote detailliert beschrieben. Bewerben Sie sich schnell und unkompliziert. ■

Die vergangenen Monate haben gezeigt: Während viele andere Branchen nahezu oder vollständig stillstanden, blieben die meisten Handwerksunternehmen krisensicher. Dadurch wird deutlich, dass Handwerksunternehmen in jeder wirtschaftlichen und globalen Situation benötigt werden. Der Bereich „Heizung und Sanitär“ ist dabei in den nächsten Jahren besonders gefordert. „Wenn wir wirklich in Deutschland 2045 oder 2050 CO<sub>2</sub>-neutral sein wollen, müssen wir bereits jetzt anfangen, auf effiziente Heizungsanlagen unter Einbeziehung der regenerativen Energien umzurüsten“, so Geschäftsführer **Günter Hinz**. Denn über ein Viertel des Gesamtenergieverbrauchs in Deutschland erfolgt im privaten Haushalt – das Einsparpotenzial ist hier also enorm hoch. „Allein für

# Sicher zu Hause

## Warum Einbruchschutz so wichtig ist

Gerade jetzt im Herbst, wenn die Tage kürzer werden, haben Einbrecher wieder Hochsaison. Im Schutz der frühen Dämmerung in den Monaten Oktober bis März verschaffen sie sich Zutritt zu Häusern und Wohnungen. Am eigenen Leib musste **Michael Schorn** von **alarmanlagen-systeme.de** erfahren, was es heißt, Opfer eines Hauseinbruchs geworden zu sein. Hier erzählt er uns seine Geschichte:

„Es war im Herbst 2015, als meine Frau und ich mit unserem Wohnmobil zusammen mit unseren beiden Hunden aus dem schönen Bayern zurückkamen. Wir freuten uns sehr auf die Heimkehr – doch es sollte anders kommen. Schon beim Öffnen der Tür kam uns ein feiner Windzug entgegen. Und das, obwohl wir vor dem Urlaub alle Fenster und Rollläden geschlossen hatten.

Als wir das Erdgeschoss unseres Hauses betraten, bemerkten wir die Glassplitter auf dem Boden. Der Windzug entwickelte sich zu einer fröstelnden Kälte, die uns einen Schauer über den Rücken laufen ließ. Die große Terrassentür war aufgeschoben; die Einbrecher konnten noch nicht lange fort sein. Nie im Leben hätte ich gedacht, dass es ausgerechnet uns passieren würde.

Sicherheitshalber warteten wir vor der Haustür auf die Polizei. Man weiß nie, ob

noch jemand im Haus ist. Nachdem die Einsatzkräfte das Haus im Anschluss an ihre Untersuchungen wieder freigaben, konnten wir uns ein eigenes Bild machen: durchwühlte Schränke, umgestoßene Möbel, viele kleine Scherben. Auch die Familienbilder und der -schmuck haben diese abscheuliche Tat leider nicht überstanden. Der Tresor war aufgebrochen, die Überreste der Schmucksammlung waren wie wild durch das gesamte Zimmer verstreut. Es war ein trauriger Anblick. Mit dem Goldschmuck der Oma, der uns so viel bedeutet hatte, verschwanden auch die vielen schönen Erinnerungen, die nun durch die Eindrücke der verwüsteten Räume ersetzt wurden.

Vieles lässt sich ersetzen, doch persönliche Gegenstände und Erbstücke haben für uns mehr als nur einen materiellen Wert. Sie sind Teil unserer Geschichte, Teil unse-



rer Vorfahren und Traditionen. Sie sind ein Teil von uns, der nun unwiderruflich fort ist. Auch wenn der finanzielle Schaden eines Tages vergessen war, dachten wir lange über einen Verkauf des Hauses nach. Denn die seelischen Spuren des Einbruchs bleiben auch Jahre nach der Tat erhalten.“

Diese schlimme Erfahrung sollten Sie sich selbst und Ihrer Familie besser ersparen. Nutzen Sie den kostenlosen und unverbindlichen Sicherheitscheck von Michael Schorn, der Ihnen die Schwachstellen in Ihrer Wohnung und Ihrem Haus exakt aufzeigen kann. ■

[www.alarmanlagen-systeme.de](http://www.alarmanlagen-systeme.de)

## Sicherheit für Ihre Familie und das Zuhause

- Kostenlose Beratung, Sicherheitscheck und Vorführung in Ihrem Objekt!
- Schnelle Realisierung der Sicherheit für Familie und Heim!
- Montage ohne Verkabelung in kurzer Zeit sicher!





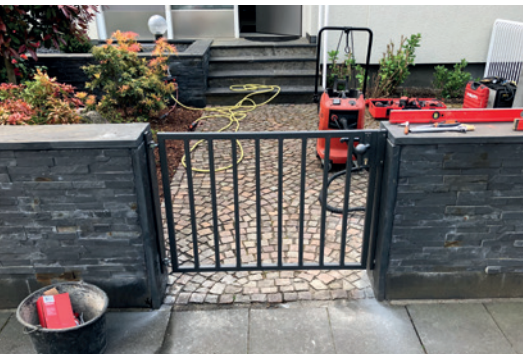


## Alles von der Stange – und das ist auch gut so!

Drinne oder draußen, an prominenter Stelle oder fast im Verborgenen – die Handläufe von **Metallbau Baclain** sind an den unterschiedlichsten Plätzen zu finden: im trendigen Café, den Gängen der Kölner Krankenhäuser und Pflegeheime, in Aufzügen, Gärten, Vorgärten und Treppenhäusern. Überall da, wo es gilt, sicheren Halt zu bieten. Nichts von der Stange? Na, in diesem Fall schon – Handläufe, so weit die Gänge reichen. Manchmal sind da ziemliche Strecken zu sichern. Dennoch ist genau diese Länge stets individuell, eben so, wie es vor Ort

benötigt wird, im privaten Wohnhaus oder in öffentlich zugänglichen Bereichen.

... und öffentlichen Raum.



Metallbau Baclain fertigt die richtigen Geländer und Handläufe im privaten ...

Metallbau Baclain ist ein seit 17 Jahren etablierter Kölner Handwerksbetrieb, seit 2014 sogar zertifizierter Schweißfachbetrieb nach EN 1090/Ex 2. Man hat sich darauf spezialisiert, Stahl, Edelstahl und Aluminium kundenorientiert zu be- und verarbeiten. Das höchste Gut des Unternehmens sind jedoch die Mitarbeiter, die regelmäßig unter anderem in den üblichen Schweißverfahren nach TÜV und DB qualifiziert und geschult werden, um nach den Regeln der Technik produzieren und montieren zu können.

Hier gibt es alles aus einer Hand, von der Beratung über die Planung zur Fertigung und schließlich bis zur Montage. Privatkunden sind dabei ebenso willkommen wie Hausverwaltungen, Architekten, Industrie und Mittelstand. Mit der Firma Baclain kann man guten Gewissens Meter machen. ■

[www.baclain-metallbau.de](http://www.baclain-metallbau.de)

**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](http://www.moebelspedition-hoevel.de)



**Seit 60 Jahren**  
**Fach erfahrung ...**

Heinrich Kirion GmbH

**MEISTERBETRIEB**

Luxemburger Straße 348,  
50937 Köln

Telefon (02 21) 46 17 56

Telefax (02 21) 46 66 22

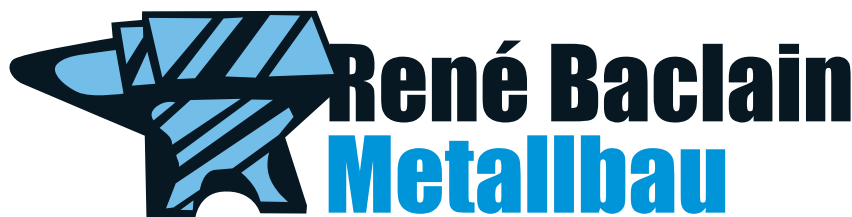
[www.parkett-kirion.de](http://www.parkett-kirion.de)

**Parkett**

Stab-, Mosaik- und Fertigparkett  
Musterböden • Massivdielen

**Bodenbeläge**

Teppich • PVC • Laminat  
Design-Bodenbeläge



Longericher Straße 249 · 50739 Köln

Fon: (02 21) 7 15 61 71 · Fax: (02 21) 7 78 69 61

[baclain-metallbau@web.de](mailto:baclain-metallbau@web.de)

[www.baclain-metallbau.de](http://www.baclain-metallbau.de)

**Metallprofile und Metallbau in jeder Form**



## Hallo, wer da? Mehr Sicherheit für Ihr Zuhause

Bevor man die Tür aufdrückt, möchte man schon wissen, wen man reinlässt, deshalb geht der aktuelle Trend klar zu Videogegensprechanlagen: Man sieht, wer vor der Tür steht. Doch auch wenn man selbst nicht vor Ort ist, möchte man vor ungebetenen Gästen sicher sein. Mit den qualitativ hochwertigen Videoüberwachungs- und Einbruchmeldeanlagen von GIRA oder COMELIT kann man die Hürden für potenzielle Einbrecher so hoch setzen, dass die lieber die Finger von Ihrem Eigentum lassen.

Auch für Sie haben die Profis von **Elektrotechnik Schildgen** garantiert das Richtige! Hier können Sie auf durchdachte Lösungen, bewährte und zugleich innovative Qualitätsprodukte von Markenherstellern, jahrelange Erfahrung und profundes Fachwissen vertrauen. So geht es beim Einbruchschutz nicht nur um das richtige, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Konzept, den Einsatz stets zuverlässig funktionierender Technik, sondern auch um die Einhaltung der strengen Datenschutzbestimmungen. „Ihr Video mit dem auf frischer Tat ertappten Einbrecher



Foto: GIRA

nützt Ihnen nichts, wenn zum Beispiel der Ton aufgezeichnet oder im Vorfeld die Kennzeichnungspflicht nicht eingehalten wurde“, erklärt uns **Richard Schildgen**. „Damit handeln Sie sich sogar noch zusätzlichen Ärger ein.“ Abhängig von Ihrem Sicherheitsbedürfnis, dem zu schützenden Gut und den räumlichen Gegebenheiten, erarbeitet Elektrotechnik Schildgen Ihr individuelles Sicherheitskonzept. Die Umsetzung erfolgt fachgerecht und zügig aus einer Hand. Die aktuellen Möglichkeiten der Sicherheitstechnik sind vielfältig und clever, sodass sich mit dem Gefühl der Sicherheit auch innere Ruhe und Harmonie einstellen. ■

[www.schildgen.de](http://www.schildgen.de)



Foto: Nonnenmacher



Elektrotechnik Schildgen GmbH  
Zülpicher Strasse 311  
50937 Köln

Telefon: 0221 - 418173  
[www.schildgen.de](http://www.schildgen.de)  
E-Mail: [hallo@schildgen.de](mailto:hallo@schildgen.de)

24h 02238 - 6777 Jörg Jaerling



Heizung



Sanitär



Kanalreinigung



Solar

## Gutes Wasser für Köln

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

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

Foto: BWT



**Einbau, Wartung und Service**

Rhein-Erft-Kreis  
02238 - 6777

Köln  
0221 - 97 58 99 50

Köln-Süd  
02236 - 38 06 46

**Jörg Jaerling**

Adolf-Kolping-Str. 8  
50129 Bergheim

[info@jaerling.de](mailto:info@jaerling.de)  
[www.jaerling.de](http://www.jaerling.de)



**SPEDITION  
HÖVEL**

## Umzug ohne böse Überraschung

Ob innerhalb Kölns umgezogen wird, aufs Land oder weiter weg, entscheidend ist, dass alles unversehrt ankommt. Auch bei der Abrechnung der Umzugskosten sollte es besser kein böses Erwachen geben, weshalb die Festpreisgarantie der **Möbelspedition Hövel** eine richtig feine Sache ist!

Der Kölner Familienbetrieb in zweiter Generation bietet seit nunmehr über 60 Jahren den kompletten Umzug im Vollservice an. Fachgerechte Beratung, Planung und Ausführung aller Arbeiten wie Küchen- und Möbelmontage sowie ein kompletter Handwerkserservice werden zuverlässig und vertrauensvoll durchgeführt. Das Beste: Vor Erstellung des Angebots kommt jemand zur Besichtigung vorbei und nimmt den notwendigen Aufwand in Augenschein, berät persönlich und individuell.



„Wir sind Mitglied im AMÖ“, erklärt uns Geschäftsführer **Detlef Krause**, „bestimmt kennen Sie das Logo mit dem Känguru auf Rädern. Es bedeutet, dass wir professionelles Verbandsmitglied sind in der Interessenvertretung von über 800 Möbellogistikern in Deutschland. Dort haben wir uns zu zahlreichen kundenfreundlichen Standards verpflichtet. Wie weit unser Service geht, ent-

scheidet die Kundin oder der Kunde“, sagt er. „Möglich ist vieles, vom Einpackservice, über den fachgerechten Ab- und Aufbau aller Möbelsysteme inklusive Elektro- und Installationsarbeiten bis hin zum Ein- und Auspackservice auf Wunsch des gesamten Haushaltes oder nur der empfindlichen Gegenstände.“

Wenn Sie planen, sich räumlich zu verändern, ob privat oder mit der Firma, sollten Sie Firma Hövel unbedingt ansprechen! ■

[www.moebelspedition-hoevel.de](http://www.moebelspedition-hoevel.de)

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

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

**FIRST STONE**  
IMMOBILIEN

🏠 Berrenratherstr. 139, 50937 Köln  
☎ Tel.: 0221 986 380 71  
✉ [Info@First-Stone.de](mailto:Info@First-Stone.de)  
🌐 [www.First-Stone.de](http://www.First-Stone.de)

## MAKLER GESUCHT?

- **Wertermittlung**  
Erfahren Sie den Wert Ihrer Immobilie
- **Vermarkung**  
Schnelle, diskrete und professionelle Vermarktung von Mehrfamilienhäusern, Einfamilienhäusern und Eigentumswohnungen
- **Immobilien als Kapitalanlage - Anlageimmobilien**  
Rundum-Sorglos-Paket  
Vermietung und Verwaltung



# Wer schnell ist, chillt besser

Die kühle, dunklere Jahreszeit kommt mit Riesenschritten. Statt im Park, Biergarten oder im Straßencafé sind wir dann wieder häufiger auf der heimischen Couch anzutreffen. Wer es sich zu Hause schön machen möchte, dabei auf Individualität, Stil und Qualität Wert legt, sollte tatsächlich nicht zu lange warten, denn nach persönlichen Wünschen individuell gefertigte Manufakturmöbel haben derzeit Lieferzeiten von circa acht bis zwölf Wochen, verrät uns **Cassandra Palmer** vom Einrichtungshaus **[living] wohndesign**. Um Silvester auf der neuen Couch anzustoßen, sollte man bis spätestens Anfang Oktober bestellt haben.



Fotos: Nonnenmacher



Das multivariable Elementsofa Akito vom oberfränkischen Hersteller Bullfrog ist dafür das perfekte Beispiel: Der Sockel aus Wildeiche, der Bezug aus handgewalktem österreichischem Loden der Firma Steiner, ist das Sofa in verschiedenen Größen, Farben und in sieben weiteren Holzarten mit unterschiedlichen Verstellmöglichkeiten erhältlich und damit stets auf faszinierende Weise verwandelbar. In dezenten Farben gehalten, holt man sich zum Beispiel durch kräftige orangefarbene Akzente die wärmende Sonne ins Wohnzimmer.

Wie gut, dass man bei [living] wohndesign eine exzellente Auswahl an Wohnmöbeln und Accessoires findet und dazu bestens beraten wird. Ob ein bestehendes Wohnkonzept ergänzt oder eine komplett neue Wohnatmosphäre kreiert werden soll, in der Luxemburger Straße 245 ist man auf jeden Fall richtig. Cassandra Palmer empfiehlt, für größere, meist kostenintensive Anschaffungen eher auf gedecktere Farben zu setzen und über Einzelstücke und Accessoires gezielt Akzente zu setzen.

Mit dem richtigen Licht lässt sich die Atmosphäre eines Raums zusätzlich gestalten und verändern. Zum Glück sind zahlreiche stylische Leuchten, exquisite Steh- und traumhafte Hängelampen am Lager und somit direkt verfügbar. Ansonsten sorgen sie auch mit überschaubaren zwei bis vier Wochen Lieferzeit kurzfristig für Erleuchtung. ■

[www.living-wohndesign.de](http://www.living-wohndesign.de)

bullfrog akito - multifunktional - formschön - individuell

**[living]**  
wohndesign by cassandra palmer

[www.living-wohndesign.de](http://www.living-wohndesign.de)





## Stilvolle Raumakzente



Fotos: JAB Anstoetz



Welchen Bodenbelag haben Sie in Ihren Räumen verlegt? Hochwertiges Parkett, edlen Teppichboden, stylisches Vinyl oder praktisches Nadelvlies? Wetten, dass da noch mehr geht?!

Setzen Sie unübersehbare, stilvolle Akzente und beweisen Sie sicheren Geschmack: mit einem oder mehreren wunderschönen „abgepassten“ Teppichen, die auch als Läufer oder Vorleger bekannt sind. Die Bezeichnung kommt übrigens von der um alle Ränder laufenden Einfassung. Solche Teppiche passen zu nahezu jedem Untergrund und sind sogar als raumgreifende Fläche einsetzbar. In ihrer Funktion, Wirkung und Gestaltung sind sie wirklich nahezu unbegrenzt. Ob zu Hause oder im Business, sie machen Eindruck! So lässt sich damit

sowohl eine Bühne für Darstellung und Kommunikation als auch eine Insel für Rückzug und Behaglichkeit gestalten, die einlädt, sich wohlfühlen, niederzulassen und zu entspannen.

**Ten Eikelder Bodenbeläge** ist seit vielen Jahren eine der ersten Adressen für abgepasste Teppiche. Mit umfassender Erfahrung und dem richtigen Fingerspitzengefühl wird man hier bestens beraten; natürlich auch für alle anderen genannten Bodenbeläge. Das Expertenteam plant individuell, verlegt professionell und mit größter Sorgfalt. Beim Besuch in der Ausstellung finden Sie auch für Ihre Ansprüche genau das Richtige! ■

[www.ten-eikelder-bodenbelaege.de](http://www.ten-eikelder-bodenbelaege.de)

TEPPICHE  
für LIEBLINGSPLÄTZE

Teppiche mit Kaschmir-Ziegenhaar

TEN EIKELDER  
BODENBELÄGE

Severinstraße 235-239  
50676 Köln · Fon 0221-234566  
[www.ten-eikelder-bodenbelaege.de](http://www.ten-eikelder-bodenbelaege.de)

PREMIUM  
FACHHÄNDLER

# Warum Sie in Immobilien investieren sollten

„Warte nicht darauf, in Immobilien zu investieren, investiere in Immobilien und warte“ lautet eine alte Weisheit. Tatsächlich ist der Wert von Häusern und Wohnungen in den letzten zehn Jahren stark angestiegen. Vor allem in Großstädten haben sich die Preise stetig nach oben entwickelt: aufgrund niedriger Darlehenszinsen, der demografischen Situation und der häufigen Wohnraumknappheit. So hat unter anderem der Trend zu immer kleineren Haushalten die Nachfrage nach Immobilien erhöht und zu Wertsteigerungen geführt.

**FIRST STONE  
IMMOBILIEN**

Das Team der

FSI First Stone Immobilien:

- Ali Azadi, Immobilienmakler, IHK-geprüft,
- Jasmin Azadi, Immobilienmaklerin, Immobilienverwalterin, IHK-geprüft
- Rozita Azadi, Immobilienmaklerin, Immobilienverwalterin, IHK-geprüft
- Magdalena Giertz, Immobilienverwalterin, IHK-geprüft
- Sofia Oparina, Marketing
- Kim Fama, Backoffice
- Alexander Riffel, Vertriebsassistent



Foto: Nonnenmacher

Viele haben das erkannt, würden gern in Immobilien als perfekte Altersanlage, zur Altersvorsorge oder als Kapitalanlage investieren, schrecken aber aus verschiedenen Gründen vor der Investition zurück. Die Geschwister **Jasmin und Ali Azadi** von **First Stone Immobilien** möchten Ihnen diese Sorgen nehmen.

Ali Azadi ist seit über zwanzig Jahren in der Branche aktiv, verfügt über ein weites Netzwerk und einen großen Stamm an zufriedenen Kundinnen und Kunden. Dieses Wissen teilt er mit seinem Team, dessen gemeinsames Ziel es ist, ein führender Anbieter für Immobilieninvestments in Köln und Umgebung zu werden.

So bietet das Unternehmen Immobilien als Kapitalanlage in der Region an und entwickelt innovative und rentable Investmentlösungen, um das investierte Kapital für seine Kunden zu vermehren. Die Kombination aus hoher Immobilienkompetenz, ausgezeichneten Marktkenntnissen und langjähriger Erfahrung zahlt sich bestens aus.

Schutz vor Inflation, passives Einkommen, steuerliche Vorteile, Vorsorge fürs Alter, Wertsteigerung und ein nur geringer Bedarf an Eigenkapital sind die Argumente, jetzt zu investieren und vom aktuell niedrigen Zinssatz und von Mietsteigerungen zu profitieren, um Vermögen aufzubauen.

Immobilien und Wohnraum werden schließlich auf absehbare Zeit dringend benötigt: Ein Blick auf den wachsenden Wohnungsmarkt zeigt, wie hoch der Bedarf ist. Die passende Immobilie zu finden, ist jedoch nicht ganz einfach, deshalb stellt Ihnen das Team von First Stone seine Expertise und Erfahrung zur Verfügung.

Mit First Stone als Partner profitieren Sie auch von weiteren Vorteilen wie ausführlicher persönlicher Beratung, Erstvermie-

tungsgarantie, kostenloser Sondereigentumsverwaltung für drei Jahre, modernem Immobilienmanagement und Vermietungsservice. Sogar eine kostenlose Vermietungsflatrate für die ersten drei Jahre gehört zum Service. Solch ein Rundum-sorglos-Paket nimmt man gern an! Übrigens: Falls Sie überlegen, Ihre Immobilie zu verkaufen: Auch da ist First Stone Immobilien der richtige Partner für Sie. ■

[www.first-stone.de](http://www.first-stone.de)

**„Die Maler“**  
J. Miehlung • Meisterbetrieb

Jürgen Miehlung  
Inhaber

Tel. 0221 / 222 75 50

Fax 0221/ 276 27 06

Kaygasse 7 • 50676 Köln

**Planung & Durchführung sämtlicher Malerarbeiten**

**Verkauf von Farben & Tapeten**

Fassadengestaltung  
Grafittischutz  
Dekorative Maltechniken  
Bodenverlegung  
Schimmelbeseitigung

[www.die-maler-koeln.de](http://www.die-maler-koeln.de)



## Gezieltes Training kann bei Schlafstörungen helfen

Viele Menschen haben tagsüber keine Zeit für sportliche Betätigungen. Doch viele Jahre und oft bis heute wurden sie verunsichert, weil es auch aus Kreisen der Schlafforschung hieß, dass Training in den Abendstunden Schlafstörungen begünstigt. Eine Studie der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich, kurz ETH Zürich, hat schon 2018 durch eine systematische Überprüfung und Metaanalyse mit dieser weitverbreiteten Ansicht aufgeräumt.

**GESUNDE  
ETAGEN**

Moderate,  
aber regelmäßige  
sportliche Aktivität  
unsterkt einen  
gesunden Schlaf.

Fotos: Nonnenmacher



**gesunde etagen**  
gesund werden – gesund bleiben

**Gesunde Etagen**  
Berrnrather Straße 230 · 50939 Köln  
**PhysioFit:** Tel. 4 75 83 98  
**PhysioTherapie:** Tel. 4 75 87 90  
E. Spieler  
[www.gesunde-etagen.de](http://www.gesunde-etagen.de)

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

**Eva Spieler** von den **gesunden etagen** ist sicher, dass moderates Training den Schlaf sogar verbessert. „Durch unsere umfassende Anamnese beim Einstieg in unser Trainingsangebot beziehen wir alle Faktoren wie körperliche Einschränkungen, Krankheiten, vergangene Operationen, Medikamenteneinnahme und auch Schlafstörungen mit ein. In Abhängigkeit von dem daraus resultierenden Leistungslevel werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit an unseren Geräten trainiert.“ Dieses moderate individuell abgestimmte Training wird in regelmäßigen Abständen zusammen mit dem Trainierenden in Gesprächen auf seine Wirkung im Hinblick auf Verbesserungen, Beschwerdeentwicklung und Zielerreichung überprüft

und gegebenenfalls modifiziert. „Gerade diejenigen, die nur gelegentlich oder leichte Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen haben, können von moderater, aber regelmäßiger sportlicher Aktivität profitieren“, führt Eva Spieler aus und weist darauf hin, dass man sich natürlich nicht vor dem Zubettgehen auspowern sollte.

Allerdings braucht es ein wenig Geduld – die Wirkung des gezielten Trainings in den Abendstunden macht sich nicht sofort bemerkbar. Einige Wochen braucht der Mensch schon, um sich umzustellen. Doch ein Versuch ist es sicher wert – bei den gesunden etagen ist man davon überzeugt. ■

[www.gesundeetagen.de](http://www.gesundeetagen.de)



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](mailto:kontakt@beraten-schulen-begleiten.de) · [www.beraten-schulen-begleiten.de](http://www.beraten-schulen-begleiten.de)

# Bewusstes Atmen ist die Grundlage für körperliches Wohlbefinden

Besucherinnen und Besucher von Fitnessstudios und viele andere Sporttreibende kennen die stete Anweisung „Lasst den Atem fließen“, die von Trainerinnen und Trainern wie ein Mantra wiederholt wird. Tatsächlich neigen wir dazu, bei Anstrengungen die Luft anzuhalten, was genau die falsche Reaktion ist.

**Julia Gräser** vom **Fitnesstreff für Frauen** erläutert die Bedeutung des Atmens für den Körper: „Bewusstes Atmen heißt, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Dadurch kommt der Geist zur Ruhe und konzentriert sich über das bewusste und tiefe Atmen stärker auf den Körper.“ Sie beschreibt, wie das Zwerchfell, der größte Atemmuskel, sich durch tiefes Atmen senkt und der Beckenboden darauf mit einer Hebung reagiert und so dafür sorgt, dass alle Organe an der richtigen Stelle bleiben. Ein Vorgang, der die gesamte Körpermitte stabilisiert. Auch das Lymphsystem wird durch eine bewusste

Atmung angeregt und stärkt dadurch das gesamte Immunsystem.

Tiefes Atmen versorgt auch alle Muskeln besser mit Sauerstoff, so die Trainerin, und bringe einen besseren Trainingserfolg. „Einen wesentlichen Einfluss hat die Atmung auch auf den Stressabbau“, weist Julia Gräser, die im Fitnesstreff unter anderem Yoga unterrichtet, auf weitere Effekte richtigen Atmens hin. „Das Stresshormon Cortisol wird durch tiefes Atmen abgebaut. Dadurch wird eine

**FITNESS-  
TREFF FÜR  
FRAUEN**



Foto: Nonnenmacher

größere Ruhe erreicht, man kann aus dem Gedankenkarussell aussteigen und seinen Geist befreien.“

Tatsächlich, so die erfahrene Trainerin, spiele richtiges Atmen so gut wie bei jeder Fitnessübung eine Rolle, egal, ob beim Beckenbodenkurs, bei Pilates, Yoga, Faszientraining oder an den Geräten. ■

[www.fitnesstreff-fuer-frauen.de](http://www.fitnesstreff-fuer-frauen.de)

## „Ich atme!“ – Eine körperliche Erfahrung in der Gestalttherapie



Foto: Nonnenmacher

In ihrer **Garten-Praxis für Gestalttherapie** auf der Heisterbachstraße 47 unterstützt sie ihre Klientinnen und Klienten beim Gewahr- und Bewusstwerden des eigenen Atmens.

„Der Moment des Bewusstwerdens von ‚Ich spüre, dass ich den Atem anhalte!‘ ist für viele von uns nicht leicht. Denn sobald der Atem nicht mehr angehalten wird, befürchten wir, von Gefühlen wie Wut, Angst oder Trauer überwältigt zu werden. Beim Weiteratmen erfahren wir dann, dass dies nicht geschieht. Dass sich unsere gesamte Mus-

„Ich atme ein, und ich atme aus!“ Ein unwillkürlicher, unbewusster Prozess, bei dem mein ganzer Körper gleichmäßig mit Sauerstoff versorgt wird. Doch dieser fließende Atmungsprozess kann ins Stocken geraten. Und auch dies geschieht unbewusst: „Die meisten Menschen haben recht früh gelernt, den Atem anzuhalten. Die Idee dahinter ist, die eigenen Emotionen so kontrollieren zu können“, erklärt die erfahrene Gestalttherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie **Ursula Schilling**.

kulatur entspannt, die Körperhaltung verändert und auch unerwartete Emotionen wie Erleichterung zum Vorschein kommen.“

Ursula Schilling weiß, dass diese körperlichen Erfahrungen äußerst wichtig für den menschlichen Verstand sind. Deshalb unterstützt sie ihre Klientinnen und Klienten durch gezielte, in den Alltag integrierbare Übungen, um jene neuen Erkenntnisse dauerhaft im Gehirn zu verankern. ■

[www.beraten-schulen-begleiten.de](http://www.beraten-schulen-begleiten.de)

**GARTEN-  
PRAXIS**



[www.fitnesstreff-fuer-frauen.de](http://www.fitnesstreff-fuer-frauen.de)

Telefon 42 75 74

Sülzburgstraße 104 (Innenhof)

**Kostenloses Probetraining  
jederzeit möglich!**

jetzt auch mit Thai-Massage  
täglich geöffnet





# Abschalten im schmucken Ferienhaus in der Vulkaneifel

„Als wir auf der Suche nach einem Ferienhaus auf dem Land waren, hatte es uns der ehemalige Bauernhof mit denkmalgeschütztem Wohnhaus direkt angetan“, schwärmt Pascale Rudolph von „Strukturieren und Kommunizieren“, „so nah an Köln, dass wir es am Wochenende mit unseren Kindern gut erreichen konnten, aber doch so weit weg, dass von Stadt, Lärm und Verkehr nichts mehr zu spüren ist.“ Hier findet die studierte Marketing-Ökonomin (VWA), die Computerkurse und Büroorganisation für Privatpersonen und kleine Unternehmen anbietet, regelmäßig Ruhe vom turbulenten Kölner Großstadtleben.



Fotos: Bernadett Yehdou



100 Kilometer südlich von Köln auf knapp 600 Höhenmetern am Südhang des Hochkelbergs liegt das 80-Seelen-Dorf Sassen in der schönen Vulkaneifel. Glücklicherweise wurde Sassen durch die Regenfluten im Sommer nicht beschädigt. Die Infrastruktur ist hier und in der näheren Umgebung unversehrt geblieben. Die meisten Straßen zwischen der Vulkaneifel und Köln sind auch wieder befahrbar.

Gleich hinter dem Dorf beginnt das Naturschutzgebiet Hochkelberg mit dem Mosbrucher Weiher. Es gibt Wiesen, Wald und gute Luft – sonst nichts. Hier hat Pascale

Rudolph gemeinsam mit ihrem Mann den historischen Bruchsteininstall mit viel Herzblut zu einer einzigartigen Ferienwohnung umgebaut, in der bis zu vier Personen wunderbar ihre Auszeit genießen können.

Wie wir schon einige Male berichtet haben, ist die Vulkaneifel ein hervorragendes Wandergebiet mit gut gekennzeichneten Wegen. Mehrere Wanderwege führen durch das Dorf. „Die Landschaft bietet viele Fernblicke mit herrlichen Aussichten“, erzählt uns Pascale Rudolph und ergänzt leise, „aber auch die Folgen der Dürre sieht man dem Wald leider deutlich an“.



Eines der schönsten Eifeldörfer, das malerische Monreal, lässt sich für Geübte an einem Tag von Sassen aus erwandern. In der Nähe des Dorfes entspringt die Quelle der Elz, die sich in sanften Schleifen bis zur Mosel windet. An der Elz liegen die Burgen Pyrmont und die eindrucksvolle, noch vollständig erhaltene Burg Eltz.

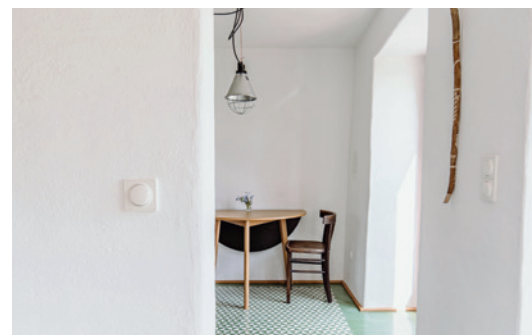
Nicht weit entfernt befinden sich die Dauner Maare – erloschene Kraterseen, in denen man im Sommer baden kann. Daun ist die Kreisstadt der Vulkaneifel und verfügt über alle Einkaufs- und Einkehrmöglichkeiten sowie einem Museum und ein Kino.

„Für den Herbst ab Mitte Oktober kann das Ferienhaus auch tatsächlich noch gebucht werden“, verrät uns die stolze Besitzerin, „und die Eifel weiterhin zu besuchen, ist zudem eine Möglichkeit, Unterstützung und Anteilnahme zu zeigen.“ So hoffen wir doch auf einen schönen Herbst und freuen uns auf einen milden „Indian Summer“ in der Vulkaneifel. ■ rm

[www.eifel-maison-arlo.com](http://www.eifel-maison-arlo.com)



Fotos: fotoyeh.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](http://www.ktrn.de) oder auf facebook besuchen!

**OPTIK  
DORN**

Brillen | Kontaktlinsen

**WOOW**

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

**VIVA**

VIVA Mode & Accessoires  
Berrenrather Straße 256  
Telefon: 0221 / 44 26 87  
[www.viva-moda.de](http://www.viva-moda.de)  
Mo-Fr: 10.30-14.00 & 14.30-19.00 Uhr  
Sa: 10.30-16.00 Uhr



DO IT  
YOURSELF

DIY-Tipp für den Herbst

# Mohnkapseln im Boho-Style

Trockenblumendeko im Boho-Style ist gerade absolut angesagt. Ein Floristiktrend, der mit wilder, verspielter Präsenz und langer Haltbarkeit punktet. Getrocknete Mohnkapseln, kombiniert mit Lampionblumen, eignen sich hervorragend, um den Boho-Style in Eigenregie zu testen. Wir zeigen zwei Varianten:

## Material für natürliche Mohnkapseln:

- getrocknete Mohnkapseln
- feiner Rundpinsel
- 1-2 Stängel Lampionblume (Physalis alkekengi)
- Acrylfarbe (Mint und Weiß)

## Zusätzliche Materialien für Mohnkapseln mit Glitzereffekt

- Bastelleim
- feiner Rundpinsel
- 1 DIN-A4-Blatt
- Streuglitzer (Silber und Gold)



Fotos: Pöhner

## Mohnkapseln – ganz natürlich

**01** Mohnkapseln können wir im Herbst am Feldrand pflücken oder in einem gut sortierten Blumenladen kaufen. Doch bevor es mit dem Bemalen losgeht, sollte man sich die Zeit nehmen, die einzelnen Strukturen der Mohnkapsel genau zu betrachten. Denn der kegelförmige Fruchtknoten und die Narbenscheibe mit ihren 8 bis 10 Narbenstrahlen bieten unterschiedlichste Gestaltungsmöglichkeiten.

**02** Jetzt gilt es, verschiedene Farbkombinationen auszuprobieren: zum Beispiel den Fruchtknoten mintfarben und die Narbenscheibe komplett weiß bemalen. Oder nur die Mitte der Narbenscheibe sternenförmig nachzeichnen und den äußeren Rand der einzelnen Narbenstrahlen mit jeweils einem Punkt versehen. Sehr natürlich sieht es aus, wenn der Fruchtkörper in seiner Naturfarbe belassen und nur die Narbenscheibe farblich gestaltet wird. Andersherum ist es auch sehr reizvoll: Dann erhält der Fruchtkörper einen neuen Farbton, und die Narbenscheibe bleibt unverändert natürlich.

**03** Letztendlich werden die schönsten Exemplare mit 1 bis 2 Stängeln der Lampionblume kombiniert und in eine Vase gestellt. Da es sich um ein Trockenblumenarrangement handelt, darf die Vase natürlich nicht mit Wasser gefüllt werden. Die in intensivem Orange leuchtenden Lampionblumen kann man ab September im Blumenladen oder auf dem Wochenmarkt kaufen.

## Mohnkapseln mit Glitzereffekt

**04** Wer Lust auf Mohnkapseln mit Glitzereffekt hat, kann die Kapseln in einem nächsten Schritt noch weiter ausgestalten. Dafür zunächst einzelne oder mehrere Segmente mit Bastelleim bepinseln.

**05** Dann ein DIN-A4-Blatt zur Hand nehmen, einmal in der Mitte falten und wieder aufklappen. Es dient im nächsten Schritt als Unterlage.

**06** Nun die Mohnkapsel über das Blatt halten und wahlweise silbernen oder goldenen Glitzer auf die Klebeflächen streuen. Danach den Glitzer gründlich abklopfen, bis nur noch die mit Bastelleim bestrichenen Stellen mit Glitzer behaftet sind.

**07** Zu guter Letzt falten wir das DIN-A4-Blatt in der Mitte und füllen den darauf aufgefangenen, überschüssigen Glitzer vorsichtig in den Aufbewahrungsbehälter zurück

## Tipp:

Glitzernde Mohnkapseln passen nicht nur in die Herbstdeko, sondern setzen auch edle Akzente in einem weihnachtlichen Adventsgesteck. ■ ap

SO  
GEHT'S

Leicht & Lecker im Herbst

# Frische Salatideen

Ingo Haas, Geschäftsführer von vomFass auf der Dürener Straße in Lindenthal, hat uns eins seiner Lieblings-Salatrezepte zur Verfügung gestellt, das wir Ihnen nicht vorenthalten möchten. Und mit den frischen und leckeren Essig- und Ölkreationen ist das Gelingen garantiert!

## Rucolasalat mit gegrillter Mango



Die Stars der Salatzubereitung – fruchtig-lecker und die perfekte Kombination für jeden Salat.

### Zutaten für 2 Personen

- 1 Mango
- 100 g Feta
- 100 g Rucola
- 40 g Pinienkerne
- 3-4 EL Basilikumöl (vomFass)
- 2 EL Wildmango Balsam-Star (vomFass)
- 1 TL Dijon Senf (vom Fass)
- Salz und Pfeffer aus der Mühle



Die Mango schälen und in Scheiben schneiden. Den Feta würfeln. Den Rucola waschen, trocken tupfen, auf einem Teller anrichten und beiseite stellen. Die Mango in einer Grillpfanne ohne Fett von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Pinienkerne dazugeben und ebenfalls leicht anrösten. Die Mango mit den Pinienkernen auf dem Rucola verteilen, die Fetastücke ebenfalls darübergeben.

Das Basilikumöl und den Wildmango Balsam-Star mit dem Senf zu einer Vinaigrette anrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben. ■

Das vomFass-Team rund um Ingo Haas wünscht Guten Appetit und viel Spaß bei der Zubereitung. Weitere leckere Rezeptideen gibt es im Internet unter [www.vomfass.de/rezepte/](http://www.vomfass.de/rezepte/)



Fotos: Nonnenmacher



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

**natur schön**  
Ihr Naturkosmetik-Laden

Kontrollierte Naturkosmetik  
und kompetente Beratung

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



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

**vomFASS** Köln-Lindenthal  
Dürener Straße 212  
50931 Köln-Lindenthal  
Tel. 0221 . 421 00 00  
[info@vomfass-koeln.de](mailto:info@vomfass-koeln.de)  
[www.vomfass-koeln.de](http://www.vomfass-koeln.de)

\*\*\*

**Unsere Öffnungszeiten:**

Mo-Fr: 10-19 Uhr

Sa: 10-16 Uhr



# SEP

## KULTUR

### Freiraum

4. September, 19.00 Uhr – Galerie  
**Yolimba oder die Grenzen der Magie**  
Illustrationen von Suzanne Harkämper
5. September, 20.00 Uhr – Lyrik  
**Verse im Freiraum**  
Gedichte von Elisabeth Bishop
9. September, 20.00 Uhr – Lesung  
**Ein Winter in Istanbul** – A. Overath
10. September, 19.30 Uhr – Konzert  
**Jazz im Salon**  
Filippa Gojo & Sven Decker
17. September, 19.30 Uhr – Konzert  
**Jazz im Salon**  
Vitaliy Zolotov & Bruno Müller
19. September, 11.00 Uhr – Lesung/Konzert  
**Katerfrühstück**  
Christian Pradel & Tom Wilke
20. September, 20.00 Uhr – Denken  
**Die Weisheit des Körpers**  
Adrian Wellmann
26. September, 17.00 Uhr – Vortrag  
**Kunst-Geschichten** – von Menschen, die sich ein Bild machen

### Kulturbunt Kulturführungen Kunst und Kultur im Veedel

11./19. September,  
14.30 bis etwa 18.30/19.00 Uhr

### Oper Köln

4. September, 19.30 Uhr (Premiere)  
7./17./22./25. September, 19.30 Uhr  
19. September, 18.00 Uhr  
**Die Tote Stadt** – Erich W. Korngold  
Staatenhaus Saal 1
5. September, 18.00 (Uraufführung)  
10. September, 19.30 Uhr  
12. September, 18.00 Uhr (letzte Aufführung)  
**Flut** von Emanuele Soavi  
Staatenhaus Saal 2
18. September, 19.30 Uhr (Uraufführung)

21./23./28. September, 19.30 Uhr  
**Schnittstellen (II)**  
Staatenhaus Saal 3

30. September, 19.30 Uhr  
**Nederlands Dans Theater**  
Staatenhaus Saal 1

**Buchhandlung Olitzky**  
5. September, 11.00 Uhr  
Das gibt's nur in Köln-Klettenberg.  
Buchführung mit Hanka Meves

## KUNST

**Susanne Beucher**  
9. September, 14.00–18.00 Uhr  
**Offene Ateliers 2021**  
Malerei

## KINDER

**CASAMAX Theater**

3. September, 10.30 Uhr  
4. September, 16.00 Uhr  
5. September, 15.00 Uhr  
**Hans im Glück** (ab 6 Jahren)  
Eine philosophische Schatzsuche für Kinder und andere Abenteuerer

11. September, 17.00 Uhr (Premiere)  
12./19./24. September, 16.00 Uhr  
13./15./17./20. September, 10.30 Uhr  
**WEIT:NAH** (ab 10 Jahren)  
Für Gäste bei Fremden und Fremde, die Gastgeber:innen werden können

24. September, 10.30 Uhr  
25. September, 16.00 Uhr  
**(R)ausgerutscht** (ab 5 Jahren)  
Eine Freundschaft, eine Katastrophe und ein kleines Wunder

26. September, 15.00 Uhr  
27. September, 10.30 Uhr  
**Planet der König\*innen** (ab 4 Jahren)  
Wie viele König\*innen trägt das Land?

### Oper Köln

26. September, 11.30 Uhr – Kinderoper  
**Das Rheingold für Kinder**  
Richard Wagner  
Staatenhaus Saal 2

26. September, 18.00 Uhr – Kinderoper  
**Die Walküre für Kinder** – R. Wagner  
Staatenhaus Saal 2

## VERSCHIEDENES

**Rosengartenteam Klettenbergpark**  
Ehrenamtliches Gärtner  
im Rosengarten Klettenbergpark  
Jeden Mittwoch von 15.00–17.00 Uhr und  
jeden Donnerstag von 10.00–12.00 Uhr,  
Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestraße/  
Siebengebirgsallee

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

### TanzZentrum

jeden Freitag von 21.45–24.00 Uhr  
**„Freitags-Übungszeit“**  
Hier wird geübt und getanzt – von Tango  
und Walzer, über Rumba und Jive...

jeden Sonntag von 20.30–22.30 Uhr  
**„Sonntags-Übungszeit“**  
hier wird geübt und getanzt ...

**Buchhandlung Olitzky**  
5. September, 11.00 Uhr  
**Buchspaziergang** mit Hanka Meves

**Weisshauskino**  
7. September, 14.30 Uhr – Seniorenkino  
**Der Rosengarten von Madame Vernet**

**Garten – Praxis für Gestalttherapie  
beraten – schulen – begleiten**  
10.–12. September,  
Freitag 16.00 bis Sonntag 13.00 Uhr  
**Ich werde wie ich bin – Chancen und  
Risiken; Selbsterfahrungsorientiertes  
Intensivtraining in der Gruppe**

**Heilpraktikerin Eva Landefeld**  
25. September, 10.00–16.00 Uhr  
**Fußreflexzonenmassage  
zum Kennlernen – für Paare**  
Vermittlung der Grundgriffe und  
Erlernen einer kleinen Massage  
(VHS Studienhaus am Neumarkt, Köln)

### Hinsundkunst – Mitmach-Atelier

4. September, 10.00–13.00 Uhr  
**Sülzer Kleiderstange**

18. September, 10.00–16.00 Uhr  
**Hofflohmärkte**

18. September, 14.00–20.00 Uhr  
19. September, 12.00–19.00 Uhr  
**Kunstaussstellung** – Miriam Janning

26. September, 11.00–14.00 Uhr  
**Stoffe- und Nähutensilien-Börse**

**Interessengemeinschaft ISK Carrée  
Sülz-Klettenberg e. V.**  
19. September  
**Tag des Veedels –  
Verkaufsoffener Sonntag im Veedel**

### Klangnatur

3./13./20. September, 18.30–19.15 Uhr  
**Gongabend** – mit Klängen des  
Tamtam-Gongs entspannen

5./15./26. September, 18.30–19.15 Uhr  
**Klangabend** – Entspannen mit den  
Klängen von Klangschalen

### Köln Hochschule für Katholische Theologie

9. September, 18.00 Uhr – Vorlesung I  
**Aus dem „gemeinsamen Erbe“ leben**  
Kardinal Kurt Koch (Rom)  
Die Katholische Kirche im Dialog  
mit dem Judentum

30. September, 18.00 Uhr – Vorlesung II  
**Gottes Wohnen unter uns**  
Prof. Dr. Jan-Heiner Tüch (Uni Wien)  
Jüdische Theologie der Inhabitation  
und christlicher Inkarnationsglaube

### Querwaldein e.V.

17.–19. September, Freitag 16.00  
bis Sonntag nach dem Mittagessen  
**Naturauszeit für Väter und Söhne**  
Für Väter/Ziehväter und deren Söhne/  
Ziehsöhne von 7–14 Jahren  
Gut Alte Heide, Wermelskirchen  
Anmeldung erforderlich



## WOCHENMÄRKTE IN SÜLZ & KLETTENBERG

# FRISCHES OBST UND GEMÜSE

aus eigenem Anbau!

Jetzt auch  
in Sülz

## GEMÜSEHOF POHL

Mittwochs und samstags auf dem Markt am Klettenberggürtel

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

### AUERBACHPLATZ

dienstags und freitags  
7.00 bis 13.00 Uhr

### HERMESKEILER PLATZ

dienstags und freitags  
7.00 bis 13.00 Uhr

### KLETTENBERGGÜRTEL

mittwochs und samstags  
7.00 bis 13.00 Uhr

## KIRCHE

### Evangelische Freie Gemeinde – Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr

Gottesdienst mit Kinderbetreuung  
in drei Altersgruppen

### Evangelische Kirchengemeinde Köln-Klettenberg

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

**Kindergottesdienst** feiern wir im Moment ausschließlich mit Videos, die das Kigo-Team für Euch einstellt. Den Text des „Gottesdienst To Go“, der auch an beiden Kirchen zum Mitnehmen in Boxen für Sie bereit liegt, finden Sie auf der Homepage [www.kirche-klettenberg.de](http://www.kirche-klettenberg.de)

### Johanneskirche

Unsere Gottesdienste und Angebote finden Sie immer aktuell auf unserer Website: [www.kirche-klettenberg.de](http://www.kirche-klettenberg.de)

### Tersteegenhaus

Unsere Gottesdienste und Angebote finden Sie immer aktuell auf unserer Website [www.kirche-klettenberg.de](http://www.kirche-klettenberg.de)

7. September 2021, 14.30 Uhr

**Stadtführung für das Seniorennetzwerk**  
Auf den Spuren der heiligen  
Edith Stein (1891-1942)  
Treffpunkt: Cafe Lamerdin

19. September, 19.30 Uhr

**Abendgespräch zur Sache: Das Potential der Gewaltfreiheit** – Erfahrungen bei der Wende mit Christof Ziemer, damals Pfarrer an der Kreuzkirche Dresden

### St. Nikolaus

4./11./25. September, 10.30 Uhr

**Bewegte Kirchplätze** – Spiel- und Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche auf dem Kirchplatz

12. September, 11.30 Uhr

**Bilderbuchkino** in der Bücherei (solange nur online möglich, bitte mit Anmeldung bei [udo.walz@gmx.net](mailto:udo.walz@gmx.net))

18. September, 10.00 Uhr

**Trödelmarkt**, Kinderflohmarkt der Eltern von der Kita St. Nikolaus „Alles rund ums Kind“ im Pfarrsaal

18. September, 18.00 Uhr

**Ökumenischer Friedensgottesdienst** mit der ev. und kath. Kirche, der UBF und der finnischen Gemeinde

25. September, 10.00 Uhr

**Secondhand-Basar für kleine Leute** im Pfarrsaal

### St. Bruno

19. September, 11.00 Uhr

**Brunch für Getrennt- und Alleinerziehende** mit Kinderbetreuung in der Begegnungsstätte

# OKT

## KULTUR

### Freiraum e.V.

1. Oktober, 19.30 Uhr – Konzert

**Jazz im Salon** – Fine and Mellow

3. Oktober, 20.00 Uhr – Lyrik

**Verse im Freiraum** – Gedichte von Césaire Vallejo, gelesen von Norbert Klein

8. Oktober, 19.30 Uhr – Konzert

**Jazz im Salon**  
Tamara Lukashova & Gast

9. Oktober, 19.00 Uhr – Galerie

**Vulvanismus** – Josefine Lehmann & Linda Hafenecker

24. Oktober, 17.00 Uhr – Vortrag

**Kunst-Geschichten** – von Menschen, die sich ein Bild machen

26. Oktober, 19.30 Uhr – Lesung

**Suleman Taufiq & Amir Shaheen** – Araber in Aachen – Sauerländer in Köln

### Kulturbunt

**Kulturführungen Kunst und Kultur – bunte Vielfalt im Veedel**

3./31. Oktober,

14.30 bis etwa 18.30 / 19.00 Uhr

### Oper Köln

1. Oktober, 19.30 Uhr (letzte Aufführung)

**Nederlands Dans Theater**  
Staatenhaus Saal 1

5. Oktober, 19.30 Uhr (Premiere)

6./8./10. Oktober, 19.30 Uhr  
**Absence#2 – Deconstruction Of Space**  
Staatenhaus Saal 3

24./31. Oktober, 18.00 Uhr (Premiere)

27./29. Oktober, 19.30 Uhr  
**L'Amour de Loin** – Kaija Saariaho  
Staatenhaus Saal 1

**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



## KINDER

### CASAMAX Theaterworkshop in den Herbstferien für Kinder von 8–12 Jahren:

Workshop 1: 11.–15. Oktober, 9.00–15.00 Uhr

Workshop 2: 18.–22. Oktober, 9.00–15.00 Uhr

### CASAMAX Theater

1. Oktober, 10.30 Uhr

1. Oktober, 18.00 Uhr

2. Oktober, 20.00 Uhr

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

3. Oktober, 15.00 Uhr

4. Oktober, 10.30 Uhr

**Guten Abend, Gute Nacht** (ab 8 Jahren)  
Eine poetische Nachtreise für Menschen mit oder ohne Bett

8. Oktober, 10.30 Uhr

9. Oktober, 16.00 Uhr

**Dann eben nicht doch!** (ab 4 Jahren) – Ein Mutmachstück für Draufgänger und Zweifler

10. Oktober, 15.00 Uhr

11./13. Oktober, 10.30 Uhr

16. Oktober, 16.00 Uhr

**(R)ausgerutscht** (ab 5 Jahren)  
Eine Freundschaft, eine Katastrophe und ein kleines Wunder

17. Oktober, 15.00 Uhr

18./20. Oktober, 10.30 Uhr

**Sie kommen!** (ab 6 Jahren)  
Eine absurde Patrouille gegen die Invasion der Sorge für wartende und aufstehende Menschen

23. Oktober, 17.00 Uhr

24. Oktober, 16.00 Uhr

25. Oktober, 10.30 Uhr

**WEIT:NAH** (ab 10 Jahren)  
Für Gäste bei Fremden und Fremde, die Gastgeber:innen werden können

29. Oktober, 10.30 Uhr

30. Oktober, 16.00 Uhr

31. Oktober, 15.00 Uhr

**Planet der König\*innen** (ab 4 Jahren)  
Wie viele König\*innen trägt das Land?

### Oper Köln

2./16. Oktober, 18.00 Uhr – Kinderoper

**Siegfried für Kinder**  
Richard Wagner  
Staatenhaus Saal 2

3./7./9./17. Oktober, 18.00 Uhr – Kinderoper

**Götterdämmerung für Kinder**  
Richard Wagner  
Staatenhaus Saal 2

13./28. Oktober, 18.00 Uhr – Kinderoper

**Das Rheingold für Kinder**  
Richard Wagner  
Staatenhaus Saal 2

15./30. Oktober, 18.00 Uhr – Kinderoper

**Die Walküre für Kinder**  
Richard Wagner  
Staatenhaus Saal 2

### TanzZentrum

9. Oktober, 15.00–18.00 Uhr

**„Bibi & Tina-Kinderparty“**  
für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren

30. Oktober, 15.00–18.00 Uhr

**„Halloween-Kinderparty“**  
für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren  
Eintritt nur mit Kostüm!

## VERSCHIEDENES

### Rosengartenteam Klettenbergpark

Das Ehrenamtliche Gärtnern  
im Rosengarten Klettenbergpark  
Jeden Mittwoch von 15.00–17.00 Uhr und  
jeden Donnerstag von 10.00–12.00 Uhr,  
Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestraße/  
Siebengebirgssallee

### Sülzer Körvje

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

### TanzZentrum

jeden Freitag von 21.45–24.00 Uhr  
**„Freitags-Übungszeit“**  
Hier wird geübt und getanzt – von Tango  
und Walzer, über Rumba und Jive...

jeden Sonntag von 20.30–22.30 Uhr  
**„Sonntags-Übungszeit“** – hier wird geübt  
und getanzt – von Tango und Walzer,  
über Rumba und Jive ...

### Brickmakers GmbH

8. Oktober, 11.30 Uhr – Online-Webinar  
**Zurück ins Büro, aber wie?**  
**Hybrides Arbeiten in der Praxis**

### Garten – Praxis für Gestalttherapie beraten – schulen – begleiten

15.–17. Oktober,  
Freitag 16.00 bis Sonntag 13.00 Uhr  
**Einführung in die Gestalttherapie**  
Selbsterfahrungsorientiertes Intensiv-  
training in der Gruppe

### Heilpraktikerin Eva Landefeld

2. Oktober, 9.30–16.00 Uhr  
**Entspannung und Wohlbefinden  
mit Fußreflexzonenmassage**  
Vermittlung der Grundbegriffe und  
Erlernen einer kleinen Massage  
(VHS Bonn, Mülheimer Platz)

### Hinsundkuntz – Mitmach-Atelier

2. Oktober, 11.00–14.00 Uhr  
**Kleidertausch**  
16./30. Oktober, 10.00–13.00 Uhr  
**Sülzer Kleiderstange**  
24. Oktober, 11.00–17.00 Uhr  
**Vernissage Kinder-Malwettbewerb**

### Interessengemeinschaft ISK Carrée Sülz- Klettenberg e.V.

23./24. Oktober bis 7. November  
**Kunst im Carrée**  
Künstler präsentieren an den  
Ausstellungsorten in Sülz-Kletten-  
berg ihre Kunstwerke



## Klangnatur

10./20. Oktober, 18.30–19.15 Uhr

### Gongabend

mit Klängen des  
Tamtam-Gongs entspannen

18./21. Oktober, 18.30–19.15 Uhr

### Klangabend

Entspannen mit den  
Klängen von Klangschalen

## Kölner Hochschule

### für Katholische Theologie

7. Oktober, 18.00 Uhr – Vorlesung III

#### Sinnflut

Dr. Tobias Häner (KHKT-Köln)  
Eine Erkundungsreise durch jüdische  
Übersetzungen der Bibel

28. Oktober, 18.00 Uhr – Vorlesung IV

#### Los judios en Espana.

#### Apuntes sobre su huella literaria

Prof. Dr. Maria Antonia Bel Bravo  
(Die Juden in Spanien.  
Skizze über ihre Spuren in der Literatur)

## Querwaldein e.V.

1.–3. Oktober, Freitag 16.30 bis

Sonntag nach dem Mittagessen

### Natur-Auszeit für Mütter und Töchter

Für Mütter & Stiefmütter, Ziehmütter und  
Großmütter mit Töchtern und Enkelinnen  
von 10–15 Jahren

Gut Alte Heide, Wermelskirchen  
Anmeldung erforderlich

8.–22. Oktober, 9.00–16.00 Uhr

### Herbstferiencamp „die Bussarde“ –

für Kinder von 8 bis 12 Jahren  
Anmeldung erforderlich

11.–15. Oktober, 9.00–15.00 Uhr

### Ferienabenteuer im Herbstwald –

für Kinder von 6 bis 12 Jahren  
Decksteiner Weiher/  
Gut Alte Heide, Wermelskirchen  
Anmeldung erforderlich

11.–15. Oktober, 9.30–15.00 Uhr

### Herbstferien Wildniscamp „die Wölfe“

für Kinder von 8–12 Jahren  
Anmeldung erforderlich

## uncites

8. Oktober, 17.00–19.00 Uhr

(Teilnahme nur mit Anmeldung)

### Stein und Gebein

Friedhofsgeschichten und Geologie  
auf dem Kölner Melatenfriedhof  
Treffpunkt Tor 2, Aachener Str. gegenüber  
Hausnummer 249

## KIRCHE

### Evangelische Freie Gemeinde –

### Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr

#### Gottesdienst mit Kinderbetreuung

in drei Altersgruppen

### St. Nikolaus

2./9. Oktober, 10.30 Uhr

Bewegte Kirchplätze – Spiel- und  
Bewegungsangebote für Kinder und  
Jugendliche auf dem Kirchplatz

4. Oktober, 20.00 Uhr

Sülz-Klettenberger Köpfe mit Pfarrer Karl  
Josef Schurf im Pfarrsaal St. Nikolaus

10. Oktober, 11.30 Uhr

Bilderbuchkino in der Bücherei (solange  
nur online möglich, bitte mit Anmeldung  
bei udo.walz@gmx.net)

### St. Bruno

10. Oktober, 11.00 Uhr

**Brunch für Getrennt- und Alleiner-  
ziehende** mit Kinderbetreuung in der  
Begegnungsstätte

### Johanneskirche

Unsere Gottesdienste und Angebote finden  
Sie immer aktuell auf unserer Website:  
[www.kirche-klettenberg.de](http://www.kirche-klettenberg.de)

### Tersteegenhaus

Unsere Gottesdienste und Angebote finden  
Sie immer aktuell auf unserer Website  
[www.kirche-klettenberg.de](http://www.kirche-klettenberg.de)

# NOV

## KULTUR

### Freiraum e.V.

7. November, 17.00 Uhr – Lesung/Konzert

#### Elvira Santos – Flügelschläge

7. November, 20.00 Uhr – Lyrik

#### Verse im Freiraum – Gedichte von Joao

Cabral, gelesen von Norbert Klein

18. November, 20.00 Uhr – Literatur

#### Winterblättern – Neue Bücher

vorgestellt von Nora Ruland

19. November, 19.30 Uhr – Konzert

#### Jazz im Salon

Ferdinand Schwarz Ensemble

22. November, 20.00 Uhr – Denken

#### Adrian Wellmann – Transformation

oder „The Great Reset?“

25. November, 20.00 Uhr – Lesung

#### Linda Vilhjalmsdottir & Frida Isberg

26. November, 19.30 Uhr – Konzert

#### Jazz im Salon – Shannon Barnett

## Kulturbunt

### Kulturführungen Kunst und Kultur –

### bunte Vielfalt im Veedel

14./21./28. November,

14.30 bis etwa 18.30 / 19.00 Uhr

## Oper Köln

6./10./13. November, 19.30 Uhr

#### L'Amour de Loïn – Kaija Saariaho

Staatenhaus Saal 2

## KINDER

### CASAMAX Theater

6. November, 17.00 Uhr (Premiere)

7. November, 16.00 Uhr

8./9./10./11./12./24./25. November,

10.30 und 20.00 Uhr

13. November, 16.00 und 20.00 Uhr

24./25. November, 10.30 Uhr

#### Blind Date (ab 11 Jahren)

Ein Sinn-volles Theaterstück für  
sinn-lose Menschen

14. November, 18.00 Uhr

15./16. November, 10.30 Uhr

#### Die Tochter des Sargmachers

(ab 9 Jahren) – Ein Stück zum Thema Tod,  
über Fortgehen, Dableiben und die Kraft  
der Erinnerung

17./19. November, 10.30 Uhr

20. November, 16.00 Uhr

#### Sie kommen! (ab 6 Jahren)

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

21. November, 18.00 Uhr

22./23. November, 10.30 Uhr

#### Der Pakt – Fa(u)st – (ab 13 Jahren)

ein Overkill für Sinnsucher\*innen

26. November, 10.30 Uhr

27. November, 17.00 Uhr

#### WEIT:NAH (ab 10 Jahren) – Für Gäste

bei Fremden und Fremde, die Gast-  
geber:innen werden können

28. November, 15.00 Uhr

#### Guten Abend, Gute Macht

(ab 8 Jahren) – Eine poetische Nachtreise  
für Menschen mit oder ohne Bett

## Oper Köln

3./17./23. November, 18.00 Uhr

7. November, 11.30–13.00 Uhr

#### Siegfried für Kinder

Richard Wagner  
Staatenhaus Saal 2

4./7./18./24. November, 18.00 Uhr

#### Götterdämmerung für Kinder

Richard Wagner  
Staatenhaus Saal 2

5./12./19. November, 18.00 Uhr

#### Das Rheingold für Kinder

Richard Wagner  
Staatenhaus Saal 2

6. November, 11.30–19.30 Uhr

14./21. November, 18.00–19.30 Uhr

#### Die Walküre für Kinder

Richard Wagner  
Staatenhaus Saal 2

20. November, 18.00–19.05 Uhr (Premiere)

23./24./26./29./30. November, 11.30 Uhr

28. November, 16.00 Uhr

#### Die Geschichte vom Fuchs,

#### der den Verstand verlor

Staatenhaus Saal 3

## Ringvorlesung 2021

### Vorlesung I

09.09.2021 | 18.00 Uhr

Kardinal Kurt Koch (Rom)  
Aus dem „gemeinsamen Erbe“ leben (Nostra  
aetate 4). Die Katholische Kirche im Dialog mit  
dem Judentum

### Vorlesung II

30.09.2021 | 18.00 Uhr

Prof. Dr. Jan-Heiner Tück (Universität Wien)  
Gottes Wohnen unter uns.  
Jüdische Theologie der Inhabitation und  
christlicher Inkarnationsglaube im Gespräch

### Vorlesung III (Abend der Jugend)

07.10.2021 | 18.00 Uhr

Dr. Tobias Häner (KHKT – Köln)  
Sinnflut. Eine Erkundungsreise durch  
jüdische Übersetzungen der Bibel

### Vorlesung IV

28.10.2021 | 18.00 Uhr

Prof. Dr. Maria Antonia Bel Bravo  
(Universidad de Jaen, Spanien)  
Los judios en Espana. Apuntes sobre su huella  
literaria [Die Juden in Spanien. Skizze über ihre  
Spuren in der Literatur]

### Vorlesung V

04.11.2021 | 17.00 Uhr

Rabbiner Julian-Chaim Soussan  
Jüdische Gemeinde Frankfurt a. M.  
Rabbinische Wirkungsgeschichte im Spiegel  
der deutsch-jüdischen Geschichte

Die Vorlesungen finden statt in der KHKT

Gleueler Str. 262–268 | 50935 Köln.

Weitere Informationen unter [www.khkt.de](http://www.khkt.de)

oder per Mail an [mail@khkt.de](mailto:mail@khkt.de)

Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Regeln.

khkt.

Kölner Hochschule  
für Katholische  
Theologie

2021  
JÜDISCHES LEBEN  
IN DEUTSCHLAND

Gefördert durch:

Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## VERSCHIEDENES

### Rosengartenteam Klettenbergpark

Ehrenamtliches Gärtnern im Rosengarten Klettenbergpark: Jeden Mittwoch von 15.00–17.00 Uhr und jeden Donnerstag von 10.00–12.00 Uhr, Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestraße/Siebengebirgsallee

### 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

### TanzZentrum

jeden Freitag von 21.45–24.00 Uhr  
**„Freitags-Übungszeit“**  
Hier wird geübt und getanzt – von Tango und Walzer, über Rumba und Jive...  
jeden Sonntag von 20.30–22.30 Uhr  
**„Sonntags-Übungszeit“** – hier wird geübt und getanzt – von Tango und Walzer, über Rumba und Jive ...

### Goldschmiede Schäfer

27./28. November, 11.00–16.00 Uhr  
**Adeventsausstellung**  
Glitzernde Schmuckstücke in vorweihnachtlichem Ambiente

### Hinsundkuntz – Mitmach-Atelier

13. November, 10.00–13.00 Uhr  
**Sülzer Kleiderstange**  
27. November, 11.00–14.00 Uhr  
**Kleidertausch**

### KlangNatur

4./12./17./23. November, 18.30–19.15 Uhr  
**Gongabend** – mit Klängen des Tamtam-Gongs entspannen  
8./15./26. November, 18.30 Uhr  
**Klangabend** – Entspannen mit den Klängen von Klangschalen  
13. November, 10.00–16.00 Uhr  
**Zeit für mich – der Kurzurlaub vom Alltag**

### Kölner Hochschule für Katholische Theologie

4. November, 17.00 Uhr – Vorlesung V  
**Rabbinische Wirkungsgeschichte im Spiegel der deutsch-jüdischen Geschichte**  
Rabbiner Julian-Chaim Soussan

### Querwaldein e. V.

19.–21. November, Freitag 17.00 Uhr bis Sonntag nach dem Mittagessen  
**Natur-Auszeit für Mütter, Väter und Elternpaare**  
Gut Alte Heide, Wermelskirchen  
Anmeldung erforderlich

### TanzZentrum

13. November, ab 19.45 Uhr  
**„Treffpunkt Tanz-Singles“** –  
Zu zweit tanzen ohne Tanzpartner/in?  
Beim Tanztreff Tanz-Singles ist das möglich

## KIRCHE

### Evangelische Freie Gemeinde – Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr  
**Gottesdienst mit Kinderbetreuung**  
in drei Altersgruppen

### Internationale freie evangelische Gemeinde Sülz

Jeden Sonntag 11.00 Uhr  
**Gottesdienst**

### St. Bruno

9. November, 20.00 Uhr  
**Sülz-Klettenberger Köpfe** mit Ralph Caspers (WDR)  
im Brunosaal  
21. November, 11.00 Uhr  
**Brunch für Getrennt- und Alleinerziehende**  
mit Kinderbetreuung in der Begegnungsstätte

### St. Nikolaus

14. November, 10.00 Uhr  
**Feier zum 20. Stammesgeburtstag des DPSG-Stammes „Edith Stein“**  
14. November, 11.30 Uhr  
**Bilderbuchkino** in der Bücherei (solange nur online möglich, bitte mit Anmeldung bei udo.walz@gmx.net)  
20. November, ab 15.00 Uhr  
**Bücherflohmarkt und Buchausstellung**  
im Jugendheim und davor  
20. November, 19.00 Uhr  
**Explorations II. – Ambient Sounds – Impulse – Visuals**  
21. November, ab 10.30 Uhr  
**Bücherflohmarkt und Buchausstellung**  
im Jugendheim und davor

### Tersteegenhaus

Unsere Gottesdienste und Angebote finden Sie immer aktuell auf unserer Website [www.kirche-klettenberg.de](http://www.kirche-klettenberg.de)

### Johanneskirche

Unsere Gottesdienste und Angebote finden Sie immer aktuell auf unserer Website [www.kirche-klettenberg.de](http://www.kirche-klettenberg.de)

28. November, 17.00 Uhr

**Magnificat** von Joh. Seb. Bach (BWV 243) und das

**Te Deum** von Marc-Antoine Charpentier (H 146)  
Mitwirkende: Orchester, Solisten und die Johanneskantorei unter der Leitung von Eva-Maria Förster



### Kath. Kindertagesstätte St. Bruno (Schwerpunkteinrichtung)

0221 - 2 61 12 17  
[kita.bruno@kirche-sk.de](mailto:kita.bruno@kirche-sk.de)

### Kath. Kindertagesstätte St. Bruno am Beethovenpark

0221 - 46 36 36  
[kita.bab@kirche-sk.de](mailto:kita.bab@kirche-sk.de)

### Kath. Kindertagesstätte St. Karl Borromäus

0221 - 42 64 73  
[kita.karl@kirche-sk.de](mailto:kita.karl@kirche-sk.de)

### Kath. Kindertagesstätte St. Nikolaus

0221 - 41 13 56  
[kita.nikolaus@kirche-sk.de](mailto:kita.nikolaus@kirche-sk.de)

### Kindertagesstätte SKM-Zentrum Klettenberg

0221 - 43 85 35  
[skm-zentrum.klettenberg@skm-koeln.de](mailto:skm-zentrum.klettenberg@skm-koeln.de)

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

**09.09.2021** · 08.30 - 10.30 Uhr  
Kita St. Karl Borromäus

**23.09.2021** · 09.00 - 11.00 Uhr  
Kita St. Bruno am Beethovenpark

**07.10.2021** · 08.30 - 10.30 Uhr  
Kita St. Nikolaus

**28.10.2021** · 09.00 - 11.00 Uhr  
Kita St. Bruno

**04.11.2021** · 08.30 - 10.30 Uhr  
Kita St. Karl Borromäus

**25.11.2021** · 09.00 - 11.00 Uhr  
Kita St. Bruno am Beethovenpark

**02.12.2021** · 09.00 - 11.00 Uhr  
Kita St. Bruno

**09.12.2021** · 08.30 - 10.30 Uhr  
Kita St. Nikolaus

**Bitte jeweils bei der Kitaleitung anmelden!**





# ADRESSEN

## 68elf-studio

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

## ABS Club

Gottesweg 135  
0221 44 69 75  
www.absclub.de

## Atelier Nonnenmacher Photographie

Weyertal 36  
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

## Brickmakers GmbH

Rupprechtstr. 5  
0261 20 59 99-19  
www.brickmakers.de

## Brunosaal

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

## Buchhandlung Olitzky

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

## Café Lamerdin

Wittekindstraße 20  
www.kirche-klettenberg.de

## CASAMAX Theater

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

## DJK Südwest Köln 1920/27 e. V.

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

## Evangelische Freie Gemeinde

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

## Evangelische Kirchengemeinde

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

## Evangelisches Krankenhaus Weyertal

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

## Freiraum e. V.

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

## Funtastico-Musical

0221 81 45 84  
www.funtastico-musical.de

## 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

## Goldschmiede Katrin Schäfer

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

## hallo in sülz – Willkommensinitiative Sülz & Klettenberg

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

## Hinsundkunft – Mitmach-Atelier

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

## Hildegard-von-Bingen-Gymnasium

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

## Heliosschule

Mommensstraße 5  
0221 33 77 08 40

## Hofladen im Veedel

Weyertal 42  
(Ladeneingang um die Ecke/Zülpicher Str.)  
0221 32 07 85 12  
www.hofladenimveedel.de

## Individuelle Stadtführung

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

## Interessengemeinschaft ISK Carrée Sülz-Klettenberg e. V.

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

## ICZ – Internationales Caritaszentrum

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

## Internationales Zentrum

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

## Johanneskantorei Klettenberg

Nonnenwerthstr. 78

## Jugend- und Kulturzentrum /JUZI e. V.

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

## JWK gGmbH-Jugendwerk Köln

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

## Katholische Kirchengemeinden

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

## Katholische Hochschulgemeinde

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

## Klangnatur

Dr. rer. Nat. Bianka Petzelberger  
Rurstraße 9 (Eingang Heimbacherstr.)  
0151 56 00 16 06

## Kölner Hochschule für Katholische Theologie (KHKT)

Gleueler Str. 262–268, 50935 Köln  
0 22 41 23 72 22  
www.khkt.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

## Kultourbunt – Bunte Vielfalt im Veedel

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

## Kunstraum 383

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

## Lindenthaler Tierpark

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

## Oper Köln im Staatenhaus

Rheinparkweg 1, 50679 Köln  
0221 22 12 84 00

## Querwaldein e. V.

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

## Sabine Schunk – Malerei und Objektgestaltung

Luxemburger Straße 284 a  
0172 2 01 22 18

## SBK Sozial-Betriebe-Köln Städtisches Seniorenzentrum

Blankenheimer Straße 51  
0221 9 92 12 10

## Seniorennetzwerk Klettenberg

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

## TanzZentrum

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

## Uncites – Sven von Loga

0221 8 60 90 15  
www.uncites.de

## Uniklinik Köln – Blutspendezentrale

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

## Volkssternwarte Köln

Nikolausstraße 55  
0221 41 54 67  
www.volkssternwartekoeln.de

## Weisshaus Kino

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



# Ihr 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, fruchtige 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](http://www.rewe-richrath.de)

Rewe Richrath Supermärkte Rhöndorfer Straße 19 50939 Köln-Klettenberg Öffnungszeiten: Mo – Sa von 07<sup>00</sup> – 22<sup>00</sup> Uhr

# NÜRNBERGER HAT JEDER.

# KÖLNER NUR WIR.



**WERNER'S**  
METZGER-TRADITION SEIT 1962



NUR ECHT MIT DEM "W"

## KÖLNER



## KNACKER

4 X IN KÖLN · SÜLZBURGSTRASSE 38 · NIPPES · SÜDSTADT · KALK · [WWW.WERNERSMETZGEREI.DE](http://WWW.WERNERSMETZGEREI.DE)







Neelams Energiewende?

Gemüse  
selbst   
anbauen.

Und ein Energieanbieter,  
der Strom von regionalen  
Bauern liefert.

Für Neelam und für unseren RegionalStrom  
kaufen wir grüne Energie direkt ab Hof –  
zum Beispiel vom Gemüsebauern Milz.

Ihr mit uns. Für Köln.  
[www.energiewende.koeln](http://www.energiewende.koeln)