

Jetzt mit  
**NEU!**  
Erweiterter  
Realität\*



## ■ leben

Polzeiwache  
Rhöndorfer Straße

## ■ leute

YouTube-Bloggerinnen  
Doris & Su

## ■ lifestyle

Ausflug ins  
winterliche Monreal

# Heim, Heimat & Zuhause – Wohlfühlen im Veedel

INsicht: mit Tipps und Terminen

Wir wollen, dass Sie  
**GLÜCKLICH HÖREN.**  
Darum ist es nicht egal, wo Sie  
Ihre Hörgeräte kaufen.

**Freie Beratung**

Wir gehören zu keinem Hörgeräte-Hersteller – sind also frei in der Beratung!

**Wechseln erlaubt**

Neukunden erhalten zur Begrüßung 2 Päckchen Batterien geschenkt.

**Meisterbetrieb**

Wir lieben unseren Beruf - deshalb liegt Ihre Zufriedenheit uns besonders am Herzen.

**Für jeden was dabei**

Wir bieten Hörgeräte in allen Preis- & Leistungsklassen – auch ohne Zuzahlung!

Ihr besseres  
Hören und Verstehen  
ist unser Antrieb!

Jetzt persönlich  
angepasstes Hörgerät

**KOSTENLOS**  
testen.

Tel.: 0221 986 507 05  
info@hoerzentrum-lux.de  
Luxemburger Straße 248, Köln

  
**Hörzentrum Lux**



Herzlich willkommen  
bei uns in Hürth!



**brune küchen**

Luxemburger Straße 118  
50354 Hürth  
02233 9689600  
info@brune-kuechen.de

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



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





## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ohne viel Weihnachtsschnickschnack haben wir uns in dieser Ausgabe in zahlreichen Beiträgen von unserem Schwerpunktthema „Heim, Heimat & Zuhause – Wohlfühlen im Veedel“ leiten lassen und eine Menge Tipps und Anregungen zusammengetragen, die Sie und uns behaglich durch die nasskalte Jahreszeit begleiten sollen.

Wir alle leben aktuell mit vielen Einschränkungen des öffentlichen Lebens, die sich wahrscheinlich auch noch bis nach Weihnachten und bis ins neue Jahr hineinziehen werden. Das hat eine große Planungsunsicherheit zur Folge, die auch uns bei der Erstellung unserer Beiträge vor allem im Kultur- und Freizeitbereich wie Theater, Kino, Konzerte, Museen etc. oftmals eingeholt hat. Ob eine Veranstaltung letztlich wie geplant durchgeführt werden kann, „ist ein Blick in die Glaskugel“, wie ein Mitarbeiter aus dem Kulturdezernat Köln es mir gegenüber treffend formulierte.

Daher sollten Sie sich bei allen Veranstaltungstipps grundsätzlich vorab informieren, ob und wie diese durchgeführt werden können. Oftmals ist eine telefonische Reservierung zwingend erforderlich.

Doch jetzt machen Sie es sich erst einmal mit der neuen Ausgabe der INsülz & klettenberg auf Ihrem Sofa gemütlich, und lassen Sie sich von unseren sorgfältig zusammengestellten Einrichtungs-, Shopping-, Koch-, Do-it-yourself- und Ausflugstipps inspirieren. Dürfen wir an Ihren Erlebnissen und Wohlfühlmomenten im Winter teilhaben? Dann schicken Sie uns gerne Ihre Schnappschüsse an [leserbriefe@insuelz.com](mailto:leserbriefe@insuelz.com). Die schönsten Bilder veröffentlichen wir auf unserer INsülz-Facebook-Seite.

Abschließend wünsche ich Ihnen – liebe Leserinnen und Leser – im Namen des gesamten Redaktionsteams ein friedliches Weihnachtsfest und einen gemütlichen Übergang ins neue Jahr. Und vor allem: Bleiben Sie gesund!

Herzlichst, Ihr

Ralf Martens  
(Herausgeber)

Auch als  
Download  
unter  
[insuelz.com](http://insuelz.com)



Influencer- und YouTube-Stars aus dem Veedel: Doris und Su – abgelichtet von Monika Nonnenmacher.

Jetzt mit  
**NEU!**  
Erweiterter  
Realität\*

## INsülz & klettenberg INteraktiv

So erwacht das Stadteilmagazin dank AR\* zum Leben:

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



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

# INhalt



## leben

### INKunst

18. Kunst im carrée 05

### INteressant

Tipps und Anregungen rund ums Wohlfühlen Zuhause 10

### INfektologie

COVID-19-Infektion verhindern – Interview mit Prof. Dr. Clara Lehmann 25

### INspiziert

Markt auf dem Klettenberggürtel 31

### INKürze

Neuigkeiten aus dem Veedel 40

### INformiert

Beschlossene Sache 46

Corona und Familie 48

## leute

### INterview

Doris & Su –  
Profihilfe für alle Nähbegeisterten 50

### INternational

Sambafeeling in Klettenberg 54

### INKlein

Bunte Seiten für Pänz:  
Wir machen es uns gemütlich 56

## lifestyle

### INspiziert

Upcycling im Hinsundkuntz:  
Neue Liebe für alte Schätzchen 60

DIY: Vogelfutter selbst machen 62

Rezept: Die klassische Roulade 63

Gar nicht so weit weg!

Monreal – mittelalterliches Eifeldörfchen mit Charme 64

Edelsteinglanz und Perlenschimmer 66

### INsicht

Termine für den Winter 68

IMPRESSUM



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

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

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

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

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

INsüß-Abonnement: per Post am Erscheinungstag . Bezugspreis: 3,20 Euro je Heft inklusive Versand. INsüß & Klettenberg erscheint viermal im Jahr mit einer Auflage von je 8.000 Exemplaren und digital für Smartphone und Tablet. Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit des Inhalts sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernimmt die Redaktion jedoch keinerlei Haftung. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit Genehmigung. Es gelten die Mediadaten 2020. Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos übernehmen wir keine Haftung. Gerichtsstandort: Köln.



kunst  
im  
carrée

# Von den Sehnsüchten eines Sonntags

Die 18. kunst im carrée „Glücksmomente“ zeigte Werke von 83 Künstler an 71 Ausstellungsorten – Gewinnerin Nadine Wagner bewegte mit illustrierten „Sunday Short-Stories“.

KUNST  
IM CARRÉE

In den Krisen des Daseins erinnert sich der Mensch an Momente der Geborgenheit, Ausgelassenheit, Freundschaft und der Liebe. Unabhängig von Zeit und Raum empfindet er dies über die Dekaden als real existierendes Phänomen. Allein Sicherheit erkennt das Individuum als flüchtige Illusion, die unabhängig von wirtschaftlicher Lage, familiärer Situation oder Beziehungsstatus mehr Einbildung denn Wirklichkeit bleibt. So auch in Zeiten von COVID-19. Vielleicht gerade wegen des grassierenden Virus und der damit verbundenen Ängste wartete die 18. kunst im carrée mit einer Rekordzahl an Künstlern sowie Ausstellern in Geschäften, Gastronomien, Praxen und sozialen Einrichtungen

&gt;&gt;



Fotos: Nonnenmacher

Today it is indeed a  
very  
Sunday to make  
a screenprint



Fotos: Nonnenmacher



entlang der Zülpicher, Berrenrather, Sülzburg- und Luxemburger Straße auf, denn das Verlangen nach persönlichem Ausdruck wächst in den Epochen der Irritation und Sprachlosigkeit angesichts einer fragwürdigen Gegenwart, deren Brücken in die Zukunft rissig und einsturzgefährdet sind. 83 Kunstschaaffende, davon mehr als die Hälfte aus dem Bezirk Lindenthal, fanden für ihre Werke aus den Bereichen Malerei, Fotografie, Video, Plastik, Grafik sowie Mixed-Media an 71 Ausstellungsorten ein temporäres Zuhause und demonstrierten auf dem pandemiegewächsten Kunstsektor ihre Vitalität. Gar die Lyrik war mit einem Band (Joachim Romes, „Gedichte aus dem Leben“) vertreten und belegte die stilistische Offenheit der etablierten Veranstaltungsreihe.

### Kurze Geschichten über die Leichtigkeit des Lebens

Als Gewinnerin aus dem an die Veranstaltung gekoppelten Wettbewerb ging die Kölner Grafik-Designerin Nadine Magner mit ihren „Sunday Short-Stories“ hervor – einer originellen Sammlung von Illustrationen und animierten Grafikformaten, die im „Spirings Pilates Studio“ und bei „Deli Sülz“ zu sehen waren. Die eigentliche Leichtigkeit des Lebens zelebrierend, beschwörten die unprätentiösen Werke den Geist vergangener (und kommender) Sonntage als unverrückbare Wohlfühltag abseits von Hektik und Sorgen einer neuen Woche einfühlsam wie humorvoll. Weitere Auszeichnungen gingen an Thomas Koken für seine introvertierte Holzarbeit zweier Umarmender bei „brune küchen“ sowie Martina Spiller mit ihrer colorierten Achterbahnfahrt der Gefühle in der „Kleinen Markthalle“ als Flyer- respektive Plakatmotive. Die Balance zwischen abstrakten



und figürlichen, stillen, impulsiven, strukturierten sowie scheinbar freien Kompositionen auf einer der größten städtischen Ausstellungsflächen spiegelte sich dabei nicht nur in den Schaufenstern der Geschäfte wider. Auch in zahlreichen Häusern profitierten die Besucher von der nicht alltäglichen Kooperation zwischen Gewerbetreibenden und Künstlern, die im Programm Führungen von Kunsthistorikerin Brigitte Hellwig, einen Ateliermarkt, Musik-Performances und Rikschaservices zu den Ausstellungsorten vorsah. Dass im Laufe der nahezu zwei Jahrzehnte währenden Event-Historie die künstlerische Wertschätzung gewachsen ist, zeigte sich unter anderem an der üppigen Gestaltung des ABS auf dem Gottesweg. Die Restaurantbesitzer hatten Susanne Beuscher weite Flächen des Innenraums als Leinwand für deren bizarr-liebevoll-trotzköpfig anmutende Charaktere aus einem Paralleluniversum zur Verfügung gestellt. Mit über 20 Arbeiten erhielt die Malerin quasi eine eigene Werkschau innerhalb der Ausstellung.

### Erleichterung in ernsten Lagen

Als einer der wichtigen „Hauptdarsteller“ präsentierte sich im Zuge der zweiwöchigen Veranstaltung das Wesen des Humors in vielerlei Schattierungen: Manfred Boelkes Palette mit einem zuneh-





Preisverleihung der 18. kunst im carrée: Sebastian Berges, Brigitte Hellwig, Elfi Scho-Antwerpes, Nadine Magner, Helga Blömer-Frerker, Thomas Koken und Hans-Josef Schulte (von links).

men der Vernissage. Mitorganisator Sebastian Berges von der Interessengemeinschaft Sülz/Klettenberg (ISK) betonte die Mühen aller Häuser hinsichtlich der erarbeiteten Hygienekonzepte und wandte sich in seiner Rede mit einem Appell an die Stadtverwaltung: „Ein erneuter Lockdown darf nicht stattfinden. Bei uns sind Sie sicher!“, bat der Apotheker um die Unterstützung für ein Überleben des Einzelhandels. Lindenthals ehemalige Bezirksbürgermeisterin Helga Blömer-Frerker (CDU) würdigte Künstler und Organisatoren für die Realisierung der Werkschau in schwierigen Zeiten: „Die Einladung war für mich ein Zeichen der Zuversicht und Hoffnung“, erklärte die CDU-Politikerin im Beisein ihrer Nachfolgerin Cornelia Weitekamp von Bündnis 90/Die Grünen.

mend kostbaren Gut sorgte bei „anziehend anders“ in Form von Klopapierrollen für reinste Glücksmomente. Die Transformation von Klassikern wie Auguste Renoirs „Frühstück der Ruderer“ in einen Comic-Rahmen (Jérémy Piquet, Apotheke am Questerhof) oder Rudolf Holzenthals stets neugierige Rentier-Miniaturen im „Kuriosikum“ verkündeten aufheiternde Botschaften im angeschlagenen Coronamodus.

### Kunst lebt

„Kunst bleibt spürbar!“, konstatierte die ehemalige Bürgermeisterin Elfi Scho-Antwerpes ihre Impressionen anlässlich der Eröffnung im Internationalen Caritas-Zentrum vor rund 30 anstatt der ursprünglich teilnehmenden 180 Gäste. „Es ist ein großes Glück, dass diese Veranstaltung 2020 überhaupt stattfinden kann. Wir sehnen uns alle nach Kunst und Kultur“, sagte die Sozialdemokratin im Rah-

### Fortsetzung folgt ...

„Vor 18 Jahren sind wir mit 34 Ausstellungsorten und 35 Künstlern gestartet und haben diese Zahlen mehr als verdoppelt. Wir hatten dieses Mal weit über 100 Bewerbungen zur Teilnahme. Die Möglichkeiten zur Darbietung und die damit verbundenen Preise sollen für die Künstler ein Anschub sein, auch in dieser Krise weiterzumachen“, zeigte sich Projektleiterin Brigitte Hellwig von der Motivation der Beteiligten beeindruckt. Mit Schülern des Hildegard-von-Bingen-Gymnasiums vermochte es die künstlerische Leiterin zudem erneut, eine junge Generation von Kunstschaffenden für das Groß-Event zu gewinnen, das in seinem wundersamen Facettenreichtum als Hymne an das Leben verstanden werden könnte.

Einblicke in die Arbeiten und Infos zu allen Künstlern bietet die Homepage [www.kunstimcarree.de](http://www.kunstimcarree.de). ■ td



Fotos: Nonnenmacher



# Carrée

SÜLZ - KLETTENBERG e.V.

Vielen Dank für euren großen Zuspruch in diesen schwierigen Zeiten.  
Bitte unterstützt weiterhin die lokalen Geschäfte und Unternehmen –  
und vor allem: bleibt gesund!



# Fröhliche Weihnachten und ein gutes neues Jahr

*Eure Interessengemeinschaft  
Sülz-Kettenberg*

2goldfisch Agentur & Verlag | INsülz & Klettenberg · ABS Gastronomie & Catering, Deli Sülz · ADTV & Creadance Tanzzentrum · Apotheke am Questerhof  
Arbeiter-Samariter-Bund Köln e.V. · Barmenia Agentur Manfred Eismann · Bild & Rahmen Werkladen OHG · Bodystreet Köln Sülz · Bruchhaus Optik & Akustik  
brune küchen · Buchhandlung Olitzky, M. Ruland · Café e bom · Caffé Macchiato Espresso Bar · CASAMAX Theater · Cava-Cava · Chang Thai Imbiss · Colflor  
Blumen Design · Concept Hommage · Crêpes Suzette · Dany's ONE LOVE · Der Schmuckdoktor · Die Fleisachboutique · Douglas · Droemont Modedesign  
E-Bike Erlebnis-Center Nr. 1 · Eckstein Bar & Restaurant · Elektrotechnik Schildgen GmbH · Else Fashion · ERGO Versicherung Andreas Müller · Et Hötliche  
F&M Flasnöcker Steuerberatungsgesellschaft mbH · Fitness First Germany GmbH · Fitnesstreff für Frauen · Foto Kuhweide · Freiraum Galerie  
Friedrichs – Die Metzgerei · Friends Mobile CC GmbH & Co. KG · Gesunde Etagen, Physio Fit GbR · Gold und Zeit · Gothaer Versicherungsagentur  
Andreas Gierden · Große Sülz-Klettenberger KG von 1928 e.V. · Hans-Josef Schulte, ISK Geschäftsführer · Hörzentrum Lux GmbH · IG Dienstagsveedelszug  
SKL 1953 e.V. · IG-LUX 190 · Internationales Caritas-Zentrum Sülz · Jättefint · Jeck Jewand · Jörg Nuhn – die Haarschneider · Keiserlich Eismanufaktur  
KHTC Blau-Weiss 1930 e.V. · Kleine Markthalle Sülz · Kleine's Eck · Klumpe Rechtsanwälte · Köttgen Hörakustik GmbH & Co. KG · Kunst- & Kulturevents  
B. Hellwig · Lanius MAGAZIN · Living Wohndesign Terrence Palmer G.R. · LOLOCO · Lottas Lable GmbH · MAUEL 1883 GmbH · Monx · Muskelkater  
Sport Köln GmbH · Nähwerkstatt, Kathrin Hittorf · Naturata Naturkost/Spiel und Kleid · Naturschön · Ni-Ki Berrenrather Str. · Optik Dorn · Physio Aktiv  
M. Pambor · Restaurant Heckmann · REWE City Berrenrather Str. · REWE City Luxemburger Str. · Rheingold Immobilien GmbH · Rodenkirch Assekuranz,  
Allianz GV · Rosengarten Köln GmbH · S:A:L:E: Köln · Sara · Senzera GmbH · Shalima · Sport Bülle · Sportcenter Kautz · Springs Köln GmbH · Steuerberatungs-  
kanzlei Hühn · Terra sports GmbH · Urban Nails GmbH · Viva Mode · Volksbank Köln Bonn eG, Filiale Sülz · Weinschmeckerei · Werbepraxis von der Gathen  
GmbH · Werner's Metzgerei GmbH & Co. KG · Zoofachgeschäft Santos · Zurich Versicherung, André Casper

[www.carrée-sülz-klettenberg.de](http://www.carrée-sülz-klettenberg.de)

*Das Veedel braucht dich!*

# Das Sofa: meine ganz persönliche Komfortzone!

[LIVING]  
WOHN-  
DESIGN

Das Sofa ist ein Ort, an dem wir nach einem anstrengenden Arbeitstag Kraft tanken und Erholung zur Nachtruhe finden. Je früher es in der zweiten Jahreshälfte dunkel wird, desto mehr Zeit verbringen wir auf unserer ganz persönlichen Wohlfühlinsel. Grund genug für die drei Geschäftsführer von [living] wohndesign, neue Sofamodelle aufzuspüren, die ihresgleichen suchen!

„Seine Oberfläche ist nicht, wie man von einem Ledersofa erwarten würde, kühl und kalt, sondern samtweich und angenehm. Wir haben uns direkt darin verliebt und wussten sofort: Das muss es sein!“, sagt **Cassandra**, der gemeinsam mit **Terry** und **Tabea Palmer** das weit über Köln hinaus bekannte Sülzer Einrichtungshaus leitet.

Die Rede ist von Al Jazar: ein Wohlfühlsofa aus naturbelassenem Anilinleder mit softer Haptik und lebendiger Optik. Design wurde diese überdurchschnittlich tiefe, extrem variable Wohnlandschaft von dem jun-

gen, aufstrebenden Unternehmen Tommy M Collections by Thomas Machalke. „Es gibt unfassbar viele Möglichkeiten, Al Jazar an einen Raum anzupassen. Und die Produktreihe ist extrem vielfältig. Dazu gehört ein kleiner Sessel genauso wie eine zwei Meter mal 1,60 Meter große Chaiselongue. So ein riesiges Exemplar habe ich zuvor noch nie gesehen“, schwärmt der Einrichtungsprofi.

Al Jazar ist eins von vielen Highlights der aktuellen, halbjährlich wechselnden [living] wohndesign-Ausstellung. Neu entdeckt werden können außerdem drei weitere Ledersofamodelle, inspirierende Wohnaccessoires und Best Classics im neuen Gewand. ■

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



prostoría  
SYSTEM 180  
VZOR  
EXTENDO  
PLANK  
VIEW ENT  
pode  
LION4LIGHT  
WEVER & DUCRÉ  
LIGHTING

[be]  
s p e c i a l

[living]  
wohndesign by terry palmer

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

# Eine Erfolgsgeschichte aus dem Veedel

„Was bringt das neue Jahr?“, fragen wir uns immer um diese Zeit. Für das Sülzer Traditionsunternehmen **brune küchen** ist das heute schon klar: Veränderungen stehen an, doch die Vorfreude überwiegt, wie INSülz im Interview mit dem Inhaber-Ehepaar **Heike Brune** und **Andreas Rütt** feststellen durfte.



**Frau Brune, Herr Rütt, mit Ihrem Unternehmen sind Sie so etwas wie eine Institution in Sülz – wie lange gibt es brune küchen denn eigentlich schon?**

**Heike Brune** Meine Großeltern gründeten 1932 ihre Schreinerei in der Nikolausstraße. Im heutigen Ladenlokal Berrenrather Straße, Ecke Sülzgürtel eröffneten sie dann 1957 ein kleines Möbelhaus.

**Das sind sagenhafte 88 Jahre Firmengeschichte. Wann sind Sie dazugekommen?**

**Heike Brune** Das war 1989 nach meinem Abschluss als Betriebswirtin des Möbelhandels. Damals führten meine Großmutter und mein Vater Karl-Willi Brune das Unternehmen.

Kurze Zeit später haben wir aus dem Möbelhaus ein Küchenspezialgeschäft entstehen lassen mit Fokus auf Miele Küchen (heute: Warendorf – Die Küche). Die außergewöhnliche Qualität hat uns einfach überzeugt.

**Herr Rütt, seit wann sind Sie im Unternehmen?**

**Andreas Rütt** Nach dem plötzlichen Tod meines Schwiegervaters 1999 haben meine Frau und ich uns entschieden, brune küchen gemeinsam zu leiten. Meine Ausbildung und mein beruflicher Werdegang in der Küchenbranche waren die besten Voraussetzungen, um das Geschäft erfolgreich nahtlos weiterzuführen.

**Bereits seit sieben Jahren führen Sie ein zweites Küchenstudio in Hürth.**

**Heike Brune** Wir sind dort in einem modernen Gebäude mit tollen 400 Quadratmetern Ausstellungsfläche und eigenen Parkplätzen auf der Luxemburger Straße 118 zu Hause. Dort bietet sich das optimale Umfeld für unsere hochwertigen Produkte.



Foto: Nonnenmacher

**Andreas Rütt** Zeitgleich haben wir damals in Hürth auch unser eigenes Lager aufgebaut, denn die Logistik komplett in den eigenen Händen zu haben, liegt uns am Herzen. Da unsere Monteure auch die Ware ausliefern, beginnt die Wertschätzung nicht erst beim Aufbau der Küche.

**Und demnächst stehen wieder Veränderungen an?**

**Heike Brune** Da unser Studio in Hürth wirklich sehr erfolgreich ist, benötigen wir dort noch mehr erfahrene Mitarbeiter. Über diese verfügen wir in unserem Küchenstudio in Sülz/Klettenberg. Deshalb werden wir in Hürth unsere Kompetenzen bündeln und im Zuge dessen unser Kölner Haus zum 31. März 2021 schließen. Diese Entschei-

dung fiel uns nicht leicht, doch weil alle Arbeitsplätze erhalten bleiben, gehen wir mit einem weinenden und einem lachenden Auge. Schließlich bleiben wir auch zukünftig unserer Philosophie treu, unseren Kunden viel Zeit zu widmen und bestens für die Zukunft aufgestellt zu sein! Und: Hürth liegt von Sülz aus näher, als man denkt: sieben Minuten mit dem Auto, 15 Minuten mit der Bahn, 40 Minuten zu Fuß.

**Andreas Rütt** Ich kann nur sagen: Willkommen bei uns in Hürth. Wir laden alle Sülz-Klettenberger herzlich ein, uns in Hürth zu besuchen, wenn sie sich eine neue Küche wünschen, eine Küchenmodernisierung ansteht oder ein Elektrogerät ersetzt werden muss. ■

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

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.

**PARKETT  
KIRION**

## Jetzt wird's gemütlich!

Gerade in der dunklen Jahreszeit ist ein behagliches Zuhause so wichtig! Zur gemütlichen Atmosphäre trägt der richtige Fußboden eine Menge bei. So begeistern hochwertige Teppichböden nicht nur im Winter mit tollem Aussehen, sondern auch mit zahlreichen Vorteilen: Sie speichern Wärme, sind angenehm weich und schonend für Rücken und Bewegungsapparat. Gut, dass **Parkett Kirion** aus Sülz-Klettenberg Allround-Bodenprofi mit reicher Auswahl und großem Know-how ist. **INSülz** war mit **Heinz Kirion** beim Kunden.



Familie Heinen hat sich für ihr Zuhause wunderbare Velours-Auslegeware von Vorwerk ausgesucht; schönes dichtes Material, denn bei der Herstellung wird viel Garn verwendet. Die hohe Qualität erkennt man auch daran, dass das verwendete strapazierfähige Garn zugleich angenehm weich, aber auch stark beanspruchbar ist. Weitere Qualitätsmerkmale sind integrierter Fleckenschutz, das Siegel des Deutschen Allergie- und Asthma-Bundes und der hochwertige Texback-Rücken. „Dieser vereinfacht uns die Verlegung und belastet in späteren Jahren nicht die Umwelt“, erklärt Heinz Kirion.

Vielfalt an möglichen Materialien, Mustern und Strukturen die richtige Entscheidung zu treffen, verabreden Sie sich am besten zum Beratungstermin. Dann schweigen Sie in tollen Woll- und Webteppichen von Girloon, Dura und der Firma Anker aus Düren und entdecken fantastische Böden aus Ross- und Ziegenhaar von Tretfort und manches mehr. Heinz Kirion und sein Team legen großen Wert auf umwelt- und gesundheitsverträgliche Materialien, denn so kann die verlegte Ware ihre gesundheitsfördernde Wirkung entfalten: Sanftes Abfedern der Bewegungen, Haare, Staub und Allergene werden gebunden, Ruhe kehrt ein, wo es vorher hektisch und laut war. Die Raum-

atmosphäre wird wohliger, gemütlicher und wärmer.

Wem der Sinn nach behaglichem Parkettboden steht, der ist bei Parkett Kirion selbstverständlich auch richtig. Dort freut man sich darauf, Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. ■

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



Fotos: Nonnenmacher



**Seit 60 Jahren  
Facherfahrung...**

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

**Parkett**  
Stab-, Mosaik- und Fertigparkett  
Musterböden • Massivdielen

**Bodenbeläge**  
Teppich • PVC • Laminat  
Design-Bodenbeläge



## Dieser Mann heizt ein – der Tausendsassa seines Fachs

Gerade in dieser nasskalten und ungemütlichen Jahreszeit ist eine behagliche Wärme in den eigenen vier Wänden Grundvoraussetzung für unser Wohlbefinden. Ob Heizen mit Gas, Öl, mit Solartechnik oder mittels einer modernen Wärmepumpe, die sich die Energie der Natur zunutze macht, Heizung- und Sanitär-Profi **Jörg Jaerling** beeindruckt mit seinem enormen Fachwissen und erklärt begeistert sämtliche Vor- und Nachteile der schier unendlichen Möglichkeiten.

**JÖRG  
JAERLING**

So kann angesichts steigender Heizölpreise eine Modernisierung Geld wert sein. „Ölheizung ist nicht gleich Ölheizung“, weiß der Fachmann, den wir in seiner Frechener Ausstellung besucht haben. „Das fängt schon beim Alter an: Moderne Öl-Brennwert-Kessel beispielsweise haben einen bis zu 40 Prozent höheren Nutzungsgrad als 25 Jahre alte Standardmodelle.“ Es lohnt sich also, genau hinzuschauen, wie effizient eine Ölheizung arbeitet. Sein Expertentipp: „Sie können Ihre Ölheizung energieeffizient modernisieren, ohne sie gleich komplett auszutauschen! Kleine Maßnahme mit großem Effekt: Sie tauschen einfach nur den Brenner aus.“

Besonders clever heizt man heutzutage mit einer Wärmepumpe. Egal, ob Wasser, Erde oder Luft – sie alle speichern genug Energie, um damit effizient und umwelt-schonend Heizungssysteme zu betreiben. „Mit der eingesammelten Energie einer modernen Wärmepumpe heizen Sie Ihr Haus und sorgen außerdem noch für warmes Wasser“, weiß Jörg Jaerling. All diese verschiedenen Anlagen und vieles mehr kann man in seiner beeindruckenden Ausstellung genauestens unter die Lupe nehmen und sich ausführlich erklären lassen. Da der Showroom vor den Toren Kölns nicht täglich geöffnet hat, wird um eine telefonische Terminabsprache unter Telefon 0 22 38 / 67 77 gebeten. ■ [www.jaerling.de](http://www.jaerling.de)



Fotos: Martens

24h 02238 - 6777 Jörg Jaerling



Heizung



Sanitär



Kanalarbeitung



Solar

## Gutes Wasser für Köln

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

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

Foto: BWT



**Einbau, Wartung  
und Service**

Rhein-Erft-Kreis  
02238 - 6777

Köln  
0221 - 97 58 99 50

Köln-Süd  
02236 - 38 06 46

**Jörg Jaerling**

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

# Effektives Arbeiten im Homeoffice

Seitdem die Corona-Infektionen in den letzten beiden Monaten abermals sprunghaft angestiegen sind, bieten Arbeitgeber ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wieder vermehrt an, im Homeoffice zu arbeiten. Dank Skype und Co. ist die Zusammenarbeit in vielen Bereichen problemlos möglich. Doch nicht nur die Technik sollte einwandfrei funktionieren, auch das passende Mobiliar wie ein Schreibtisch, ein Büro-Drehstuhl und ein Schrank oder ein Regal sind die Basis für ein gut ausgestattetes Homeoffice.

**TOP  
BÜROMÖBEL**



Foto: TOP Büromöbel

„Auch wenn nicht in Vollzeit im häuslichen Arbeitszimmer gearbeitet wird, sollte auf eine gute Ergonomie der Produkte geachtet werden“, erklärt **Stefan Dreetz**, Inhaber von **TOP Büromöbel** in Köln-Braunsfeld. Das heißt, ein Schreibtisch sollte ausreichend groß sein. Wird oft im Homeoffice gearbeitet, ist ein guter Schreibtischstuhl das A und O. „Höhenverstellbare Schreibtische erlauben das Arbeiten im Stehen oder Sitzen und schonen so zusätzlich den Rücken“, weiß der Sitzexperte, dem die Rückengesundheit seiner Kundinnen und Kunden besonders am Herzen liegt.

## Worauf sollte man bei der Einrichtung seines Homeoffice achten?

Optimalerweise steht für das Homeoffice ein gesondertes Arbeitszimmer zur Verfügung. Ein eigener Raum schafft Ruhe zum Arbeiten und Abstand von der Arbeit nach Feierabend. Schreibtische haben in der Regel eine Tiefe von 80 Zentimetern und sind circa 160 Zentimeter breit. Wenn nur wenig Platz zur Verfügung steht, greift man auf einfache Wandregale zurück. Komfortabler ist aber ein Büroschrank mit verstellbaren Einlegeböden und abschließbaren Türen, um Dokumente sicher und möglicherweise datenschutzkonform zu verwahren.

## „Rent your Homeoffice“

Praktisch: Wer seine neue Büroeinrichtung nicht kaufen möchte, kann diese bei TOP Büromöbel auch einfach mieten. „Egal, ob es sich dabei nur um einen Drehstuhl oder die komplette Einrichtung handelt, wir schnüren für jede und jeden das passende Arbeitszimmer-Paket“, versichert Stefan Dreetz und hilft gern bei allen Fragen zum Thema Homeoffice. ■

[www.topbueromoebel.com](http://www.topbueromoebel.com)



- Kölns größter Drehstuhl-laden
- Individuelle Fachberatung durch Sitzexperten
- Qualitäts-Drehstühle bis 5 Jahre Garantie
- 500 Drehstühle SOFORT lieferbar



**Rent a DREHSTUHL / Rent your HOMEOFFICE**

**30 TOP**  
BÜROMÖBEL

**topbueromoebel.com**

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

**Kölns größter Bürofachmarkt mit 200 m<sup>2</sup> Drehstuhl-laden**

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

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

Die Bundesregierung ist dabei, die Rechte der Mieter und Käufer von Wohnungen gegenüber den Anbietern zu stärken. Nachdem das sogenannte Bestellerprinzip bei Mietimmobilien bereits durchgesetzt ist, regelt die Politik nun auch den Käufermarkt neu: Ab 23.12.2020 darf der Anteil an der Maklerprovision für den Käufer nicht höher sein als für den Verkäufer. Bisher konnte ein Makler aufteilen, wie er wollte: Die Pari-Aufteilung mit jeweils 3 Prozent zuzüglich Mehrwertsteuer ist weitverbreitet, aber es gibt eben immer noch andere Regelungen. Zum Teil sind Käuferprovisionen von 4,76 Prozent üblich, in Berlin sieht das gängige Modell für den Käufer sogar 6,98 Prozent vor, während der Verkäufer nichts berechnet bekommt.



Foto: Nonnenmacher

Jaap Westermann von Rheingold Immobilien –  
Ihr Ansprechpartner rund um Vermietung und Verkauf von Immobilien.



## Mehr Transparenz beim Immobilienkauf durch die neu geregelte Käuferprovision

Solche Auswüchse dürften bald der Vergangenheit angehören. Allzu groß war bislang die Versuchung für den Makler, sich das Geld einfach vom Käufer zu holen und dem Verkäufer seine Leistung „kostenlos“ anzubieten. Dass für den Makler so kein Leistungsanreiz entstehen kann, haben sowohl Käufer als auch Verkäufer schmerzlich zu spüren bekommen – sicher ein Grund für den zweifelhaften Ruf der Branche.

**Jaap Westermann** von **Rheingold Immobilien** hat eine klare Meinung zu der Neuregelung: „Ich freue mich! Durch die bereits verabschiedete Änderung bei Mietobjekten stellen sich Eigentümer nun ganz neue Fragen: Wie viel Dienstleistung möchte ich haben? Was bin ich bereit, dafür auszugeben? Sie wägen ab zwischen engagierten Maklern mit überzeugendem Vermarktungskonzept und solchen, die billig anbieten, aber auch nur ein Minimum an Leistung erbringen. Die Entscheidung bleibt frei, wird aber transparent. Dem Markt wird das guttun.“

Wer bei uns in Sülz und Klettenberg eine Immobilie sucht, erkennt Unterschiede zwischen Maklern etwa an der Qualität der Exposés, der Präsentation des Ob-

jektes und der Organisation der Besichtigungstermine. „Viele Qualitätsunterschiede fallen aber nicht auf den ersten Blick auf“, ergänzt Westermann, „denn wichtige Makleraufgaben laufen im Hintergrund ab: Unterlagen bei den Behörden besorgen, Absichern des Eigentümers gegen Diebstahl, Bonitäts- und Liquiditätsprüfung der Käuferseite.“ Auch der Einsatz von Technik und verlässlichen Prozessen, gepaart mit dem richtigen Einsatz von persönlichem Kontakt, mache einen Unterschied in der Dienstleistungsqualität. Mit der richtigen IT

schließt man menschliche Fehler aus und hat mehr Zeit für wirklich Interessierte.

Der von attraktiven Altbauten mit hohem Wohnwert geprägte Immobilienbestand in Sülz und Klettenberg wird wohl weiter begehrt bleiben. An der Knappheit im Markt wird sich von daher nichts ändern, aber das Marktgeschehen wird voraussichtlich an Qualität gewinnen. ■

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

A graphic for Physioaktiv. On the left is a large blue circle with a green-to-blue gradient arc on its right side. The word "PHYSIOAKTIV" is written across the center of the circle in a sans-serif font, with "PHYSIO" in blue and "AKTIV" in green. On the right is a dark blue vertical rectangle containing white text: "Ihre Praxis für Sportphysiotherapie in Köln Sülz", "Rehabilitation Training Prävention", and contact details: "Berrenrather Strasse 339, 50937 Köln, 0221 42327477, www.physioaktiv.koeln".

Anne

Schöttes

Praxis für  
Entspannungsstrategien



- Stress abbauen
- Blockaden lösen
- Energie aufbauen

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

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

## leben Interessant

# Warmer Strick mit Schick

Ob zu Hause, im Freundeskreis oder im Büro: Gemütlich und warm sollen die Kleidungsstücke im Winter sein, damit wir uns wohlfühlen können. Dennoch wollen die meisten Frauen auf einen gewissen Schick nicht verzichten.

„Das muss auch nicht sein“, sagt **Elke Flegel** von **VIVA MODA** auf der Berrenrather Straße 256 und zeigt beispielweise die schlichte Eleganz der Strickjacken und Pullover von Ireland’s Eye. Der irische Familienbetrieb stellt seine Modelle aus reiner Wolle her. Die geraden Schnitte kombiniert er mit besonderen Strickmustern. So haben zum Beispiel Pullover glatte Ärmel und durch ein über Kreuz gestricktes Muster eine fast plastische Vorderseite. Bei seinen Strickjacken zeigt Ireland’s Eye dezente, dennoch sehr attraktive Farbkombinationen, etwa Navy mit bordeauxroten Bündchen an Ärmeln und Ausschnitt.

Einem ähnlichen Trend folgt die Knit Factory aus den Niederlanden, die dort in einer der letzten Strickfabriken des Landes produzieren lässt. Ponchos, die mehrere Strickmuster kombinieren, Dreiecktücher, Pulswärmer und Mützen hat VIVA MODA im Programm. Dekorativ und wärmend dazu die Schals von Otracosa. Sie bieten, fein gewebt aus Wolle, eine wahre Farbenpracht, inspiriert von Gemälden von Claude Monet, Gustav Klimt oder Vincent van Gogh, und peppen jedes unifarbene Kleidungsstück effektiv auf.



Wer keine Wolle vertragen kann, ist bei LANA Organic aus Aachen mit den Linien Rosalie und Minu gut aufgehoben. Hier finden sich Kleider, Jacken und Pullover aus dicker GOTS-zertifizierter Biobaumwolle, floral oder mit Jacquard gemustert – echte Muntermacher für trübe Tage. ■

[www.viva-moda.de](http://www.viva-moda.de)



Fotos: Hoffmann



**gesunde etagen**  
gesund werden – gesund bleiben

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

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

## Jetzt „natürlich“ genau das Richtige!

„Es ist Sonntag. Ich bin zu Hause – allein. Draußen ist es regnerisch, dunkel, windig und kalt.“ Das hört sich trübsinnig an? Vielleicht auf den ersten Blick. Auf den zweiten ist es die ideale Voraussetzung für einen gelungenen Wellnessabend daheim.

„Ich mache das ganz regelmäßig an einem Sonntag. Insbesondere dann, wenn es draußen ungemütlich ist“, erzählt uns **Marion Wermeskirch**. Kein Wunder, dass die Inhaberin des Naturkosmetikladens **naturschön** ihre Kundinnen bestens beraten kann, wenn diese sich nach einem entspannenden Wellnessabend sehnen.

„Ein schöner Einstieg ist ein Pflegebad oder eine wundervoll duftende Pflegedusche. Wer danach ein wertvolles Trockenöl wie das L'Or Bio von Melvita oder das Nara-Öl von Börlind auf seine noch feuchte Haut aufträgt, befindet sich schon mitten im Wohlfühlmodus“, weiß die Experte für Naturkosmetik.

Trockenöle sind feine Samenöle. Sie ziehen schnell in die Haut ein, ohne ein öliges Gefühl auf der Haut zu hinterlassen. Wer sich danach in ein warmes Handtuch hüllt, kann direkt weitermachen. Und zwar mit einer reichhaltigen Crememaske von Dr. Hauschka und Fältchen mindernden Hyaluron Augenpads mit Soforteffekt von Börlind.



Foto: Hoffmann

**NATUR-  
SCHÖN**

Und dann heißt es: Entspannen! Bei einer Tasse Tee, guter Musik oder einem schönen Film. Wer danach noch mehr Lust auf Wellness hat – mit dem Handpflegeset von Bioturm, bestehend aus einer Hautschutzsalbe und Baumwollhandschuhen – werden raue, rissige Hände wieder zart und geschmeidig. ■

[www.naturschoen.com](http://www.naturschoen.com)

**OPTIK  
DORN**

## Was macht eine gute Lesebrille aus?

Winterzeit ist Lesezeit. Viele Menschen verbringen viel mehr Zeit zu Hause und nutzen sie zum ausgiebigen Schmökern. INSüZ & klettenberg hat **Bettina Grueter-Wirth**, Augenoptikermeisterin und Inhaberin von **Optik Dorn**, gefragt, warum es sich lohnt, eine Lesebrille vom Optiker zu verwenden.

Hier sind ihre Tipps und Hinweise:

**1.** Handwerklich gefertigte Lesebrillen vom Optiker haben geschliffene Gläser und deshalb eine wesentlich bessere Abbildungsqualität als fertige Lesehilfen mit gepressten Kunststoffgläsern. Deshalb können Liebhaberinnen und Liebhaber von dicken Büchern, Zeitschriften oder auch E-Readern diese gerade im Winter mit guten Lesebrillen entspannter verschlingen.

**2.** Gläser vom Optiker sind auf die individuelle Physiognomie abgestimmt. Dabei werden sowohl der Augenabstand als auch die häufig unterschiedlichen Sehstärken auf beiden Augen unter optischen Gesichtspunkten angepasst. Falls notwendig, wird durch die abschließende Korrektur einer Hornhautverkrümmung die Vollkorrektur der Sehfähigkeit erreicht. Ein weiterer Vorteil ist das reflexfreie Sehen infolge der entspiegel-



Foto: Hoffmann

ten Gläser, die es bei fertigen Lesehilfen ebenfalls nicht gibt.

**3.** Auch zu Hause schätzen wir schöne Dinge. Deshalb bietet Ihnen Optik Dorn wieder eine große Auswahl an modernen Brillenfassungen, die nicht nur gut aussehen, sondern auch angenehm zu tragen sind. Da gerade eine Lesebrille durch das ständige Auf- und Absetzen besonderen Herausforderungen ausgesetzt ist, werden

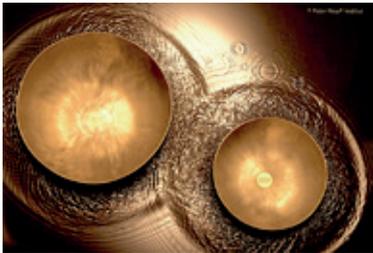
bei Optik Dorn viele Fassungen aus Zellulose-Acetat oder filigranem Leichtmetall angeboten. Beide Materialien sind sehr elastisch und belastbar. ■

[www.optik-dorn.de](http://www.optik-dorn.de)



## Klang- Entspannung Massage Meditation Coaching

rundum „Wohl - fühlen“ für  
Körper, Geist und Seele  
eine Auszeit vom Alltag  
mit Klängen und Schwingungen  
von Gongs und Klangschalen  
in Einzelsitzungen und/oder  
in Gruppen (max. 4 Personen)



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

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

Terminvereinbarung bitte unter  
[info@klangnatur.de](mailto:info@klangnatur.de)  
oder mobil  
0151-5600 1606

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



Zertifizierte  
Peter Hess®-Klangmassage Praxis

## ■ leben INteressant

# Klangmeditation – wir haben es ausprobiert!

KLANG-  
NATUR

„Der Klang wirkt – egal ob wir es wollen oder nicht – und verhilft uns zu einer Auszeit vom Alltag“, sagt die Klangmassagenpraktikerin **Dr. Bianka Petzelberger**. In ihrer Praxis „Klangnatur“ durfte eine Redakteurin unseres Magazins nun selber erproben, was der Klang bewirkt!

Um mich auf meine bevorstehende Klangmeditation bestmöglichst vorzubereiten, besuche ich zunächst die Internetseite von Dr. Bianka Petzelberger. Dort stoße ich auf Statements von Klienten, die bereits an dem Gruppenangebot „Klangabend“, teilgenommen haben. Ich lese Worte wie: Krafttankstelle, sich geborgen und eingehüllt fühlen, Atempause von der Außenwelt. All das kann ich in dieser dunklen und kalten Jahreszeit gut gebrauchen und bin gespannt, wie der Klang bei mir wirken wird!

An meinem ganz persönlichen Klangabend, empfängt mich Frau Dr. Petzelberger sehr herzlich an der Eingangspforte ihrer in Lindenthal gelegenen Praxis „Klangnatur“. Auf Socken betrete ich kurz darauf einen sanft beleuchteten Raum. Die Klangexpertin nimmt zwischen zwei imposanten Gongs und verschiedenen großen Klangschalen Platz. Ich darf es mir im Liegen auf einer Jogamatte bequem machen. Gespannt, und nach einem stressigen Tag auch etwas angespannt, schließe ich erwartungsvoll die Augen.

Bevor die erste Klangschale ertönt, höre ich Frau Petzelbergers ruhige Stimme: Ich soll mich auf meinen Atem fokussieren und die

Gedanken vorbeiziehen lassen. Das fällt mir zugegebenermaßen etwas schwer. Leichter wird es, als sie die erste Klangschale antönt. Dem reinen Klang kann ich mich nur schwer entziehen – will es auch gar nicht und genieße ein Konzert aus reinen, sanft durch den Raum schwingenden Tönen. Dann nehme ich akustisch und ebenfalls körperlich den großen Gong wahr. Ganz kurz blitzen in meinem Kopf Assoziationen wie „dunkel und duster“ auf. Als ich diese Gedankenfragmente weiterziehen lasse, spüre ich, dass der Klang der mächtigen Schallwellen des Gongs nichts Bedrohliches hat, sondern mich wie eine große Luftblase schützend einhüllt. Obwohl ich keinen direkten körperlichen Kontakt zu dem Gong habe, erscheint mir mein Körper wie ein großer Resonanzraum, der Kraft und Energie aufnimmt und gleichzeitig an seine Umwelt abgibt. Verblüffend!

Mein Resümee nach 45 Minuten Klangmeditation bei Frau Dr. Bianka Petzelberger: Wer sich dem Klang hingibt, kann ohne sein weiteres aktives Zutun wohltuende Entspannung erfahren und Kraft für die kleineren und größeren Herausforderungen des Alltags tanken. ■ ap [www.klangnatur.de](http://www.klangnatur.de)



Foto: Nonnenmacher



## Wohlfühl Tipps vom Apotheker

Wohlfühlen ist ein Wort, das bereits beim Lesen ein angenehmes Gefühl in uns auslösen kann. Aber von welchen Faktoren hängt es ab, ob ein Mensch sich wohlfühlt, und was können wir tun, um diesen erstrebenswerten Zustand zu erreichen? **Sebastian Berges** aus unserer Veedels-Apotheke am Questerhof hat ein paar wertvolle Tipps.

„Ich fahre jeden Morgen mit dem Fahrrad zur Arbeit“, erzählt der Apothekeninhaber. Sebastian Berges weiß, dass unser körperliches und seelisches Wohlbefinden vorrangig von unserem ganz persönlichen Verhalten abhängt. Und dazu gehört Bewegung an der frischen Luft genauso wie ein geregelter Tagesablauf, Schlaf-Wach-Rhythmus und eine regelmäßige, ausgewogene Ernährung.

„Für unser seelisches Gleichgewicht ist es ebenfalls wertvoll, jeden Tag einen Menschen glücklich zu machen oder beispielsweise zu überlegen, welchen Beitrag zur Klimaneutralität man heute bereits geleistet hat“, sagt Sebastian Berges.

Der erfahrene Apotheker erklärt, dass unser persönliches Wohlfühlen durch Mittel aus der Apotheke nicht ersetzt, aber effektiv unterstützt werden kann: „Wir sind in der Lage, unser Immunsystem zu stärken. Sei es durch Antioxidantien, pflanzliche Präparate, Bioflavonoide oder homöopathische Mittel. Auch Tees mit Kamille, Ingwer und Eberraute tun unserem Immunsystem äußerst gut.“ Auch bei „Winterblues“ kann das seelische Wohlbefinden mit pflanzlichen oder homöopathischen Mitteln spürbar verbessert werden. Eine ausführliche Beratung erhalten Sie in der **Apotheke am Questerhof**. ■

[www.a-a-q.de](http://www.a-a-q.de)

**GRÜNE  
FAIRE  
NACHHALTIGE  
MODE**

von  
Slow Fashion Labels  
Größe 34-46



Gottesweg 171  
Köln Klettenberg  
Tel. 0221 96 43 46 90  
[www.perlhund.de](http://www.perlhund.de)  
[mail@perlhund.de](mailto:mail@perlhund.de)  
Di-Fr 11 - 18h30 Sa 12 - 16 h

**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)

# PRAXIS<sup>3</sup>

— SCHICK & DURDU —  
OSTEOPATHIE • PHYSIOTHERAPIE • TRAINING

PRIVATPRAXISGEMEINSCHAFT

„Wir sind Ihre  
neuen Nachbarn  
im Veedel.“

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

## Osteopathie

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

## Physiotherapie und Training.

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

S. SCHICK & R. DURDU  
HEILPRAKTIKERINNEN

Praxis<sup>3</sup> Schick & Durdu  
Berrenrather Str. 136  
50937 Köln

Tel.: 0221 / 48487878

info@praxishochdrei.de  
www.praxishochdrei.de

## ■ leben **IN**teressant

# Den Körper in Einklang bringen ...

... das ist ein wichtiger Wohlfühlipp der beiden Inhaberinnen der **Praxis<sup>3</sup>**. Sie stellen immer wieder fest, dass die Menschen im Winter, wenn sie nicht mehr so viel draußen sind, ihre Schmerzen und Verspannungen stärker wahrnehmen.



**Ranan Durdu** beschreibt es so: „Es ist früher dunkel, bei vielen Menschen leidet die Stimmung im Winter ohnehin, dann kümmern sie sich wieder mehr um sich selbst.“ Osteopathische Behandlung kann da helfen. So schildert **Sarah Schick**, wie es einem typischen Patienten geht: „Durch falsches Sitzen im Homeoffice hat er einen Beckenschiefstand. Das gleicht die Wirbelsäule aus, damit die Augen weiter geradeaus schauen können. Doch auf die Dauer entstehen dadurch Blockaden im Nackenbereich, die wiederum Kopfschmerzen auslösen.“

Auch das Mund-Nasen-Schutz-Tragen erzeugt bei manchen Menschen Verspannungen, zum Beispiel in den Kiefermuskeln, was ebenfalls sehr unangenehm sein kann. Gezielte osteopathische Techniken und Griffen können diese Blockaden und musku-

läre sowie fasziale Dysfunktionen auflösen und so zur Schmerzlinderung beitragen. Die beiden erfahrenen Physiotherapeutinnen können durch ihre Kenntnis der unterschiedlichen Fachrichtungen (Physiotherapie, Trainingstherapie und Osteopathie) auch weiterführende Tipps geben, etwa zu Mobilisierungsübungen oder zur richtigen Sitzhaltung am heimischen Schreibtisch.

Wenn die Symmetrie des Körpers beeinträchtigt ist, fühlt man sich nicht mehr wohl in seiner Haut – doch damit muss man sich nicht abfinden. In der Praxis<sup>3</sup> findet man in der Regel durch die ganzheitliche Betrachtung die Ursache und kann dagegen etwas tun. ■

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



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

## LINOS RISTORANTE



- Frisch, regional und international
- Frühstück an Markttagen ab 10.00 Uhr
- wechselndes Mittagmenü für 14,50 EUR
- Pizza, Pasta, Bruschetta und Salate
- saisonale mediterrane Küche
- Fisch und Fleisch aus bekannter Herkunft
- beheiztes Vorzelt mit viel Platz

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



**BRUCHHAUS**  
OPTIK & AKUSTIK

## Bei Kurzsichtigkeit zählt jede Dioptrie

Kurzsichtigkeiten werden immer mehr und höher. Mittlerweile hat die WHO die Myopie sogar als globale Epidemie eingestuft. Wir haben **Rebekka Große** von **Bruchhaus Optik** gefragt, was eine Kurzsichtigkeit genau ist und wodurch sie entsteht.

„Eine Kurzsichtigkeit, auch Myopie genannt, entsteht meist durch ein Längenwachstum des Auges“, erklärt die Optikermeisterin. „Das Bild entsteht dann nicht mehr auf der Netzhaut, sondern davor, was ein verschwommenes und unscharfes Sehen zur Folge hat.“

Die Diagnose Kurzsichtigkeit sollte einen dennoch nicht in Panik versetzen. Zwar werden bei steigender Myopie nicht nur die Gläser dicker, leider steigt mit jeder Dioptrie auch das Risiko, eine Netzhauterkrankung zu erleiden. „Bei Kurzsichtigkeiten über  $-5.00$  Dioptrien sind die Risiken für degenerative Netzhauterkrankungen jedoch um ein 20- bis 40-Faches höher“, erklärt die Expertin.

### Was tun, damit das eigene Kind nicht kurzsichtig wird?

Studien haben gezeigt, dass unter anderem auch die Genetik eine Rolle spielen kann. Ist ein Elternteil oder sind sogar beide Elternteile kurzsichtig, ist die Wahrscheinlichkeit einer Myopie für das Kind

auch erhöht. Es gibt aber Faktoren, die sich positiv auf das Sehen der Kinder auswirken können. Wer täglich zwei Stunden bei Tageslicht draußen ist oder mindestens 14 Stunden in der Woche, hat eine geringere Wahrscheinlichkeit, kurzsichtig zu werden. Außerdem sollten Eltern darauf achten, dass ihre Kinder in der Schule und bei den Hausaufgaben keine zu kurzen Arbeitsabstände zum Arbeitsmaterial einnehmen. Auch eine verringerte Nutzung von digitalen Geräten wie Smartphones, Tablets und Fernseher zeigen ein vermindertes Risiko für Myopie.

Leidet das Kind bereits an Kurzsichtigkeit, gibt es Möglichkeiten, das Voranschreiten zu verlangsamen, teilweise sogar zu bremsen. Dafür gibt es verschiedene Arten von Kontaktlinsen. Viele Kinder lernen schnell zu schätzen, welchen zusätzlichen Komfort Kontaktlinsen bieten: keine Brille, die verrutschen kann oder sich verbiegt, kein Wechsel der Brillen beim Sport oder in der Freizeit und uneingeschränktes Sehen in der Peripherie. Der Durchblick der Kontaktlinsen ermöglicht ein nahezu natürliches Sehen.



Foto: Laurence Chataigne

## INFO

### Wann ist Myopie-Management bei einem Kind sinnvoll?

- etwa ab dem 6. Lebensjahr
- bei Kurzsichtigkeiten ab  $-0.50$  Dioptrien
- bei Verschlechterung der Kurzsichtigkeit um  $-0.50$  Dioptrien oder mehr innerhalb eines Jahres oder schneller

Rebekka Große rät: „Auch bei Teenagern ist Myopie-Management ratsam, da sich die Myopie bei den heutigen Sehanforderungen und Sehbelastungen oft weiter verschlechtern kann – vor allem auch während der Abiturzeit oder später im Studium.“

„Kommen Kontaktlinsen nicht infrage, kann eine Therapie mit Augentropfen sinnvoll sein“, Rebekka Große. „In diesem Fall raten wir, einen Augenarzt oder eine Augenärztin mit einzubeziehen, denn diese speziellen Augentropfen sind verschreibungspflichtig.“

Fazit der Augenoptikermeisterin: „Je früher wir anfangen, uns um die Augen zu kümmern, desto besser sind die Erfolge, nicht kurzsichtig zu werden, aber auch eine voranschreitende Kurzsichtigkeit zu verlangsamen.“ ■

[www.bruchhaus-optik.de](http://www.bruchhaus-optik.de)

## Buon Natale! Weihnachtlich genießen in Linos Ristorante

Die Vorweihnachtszeit mit italienischer Lebensart genießen – schon allein bei diesem Gedanken geht doch die Sonne auf! Auch wenn wir dieses Jahr wohl alle hierbleiben, **Linos Ristorante** Köln beschert uns Urlaubsfeeling, gemütliche, gesellige und leckere Momente ohne große Anreise – gleich am Klettenberggürtel 15.



Foto: Nonnenmacher

Wer bei einem unbeschwerten Essen mit der Familie, Freunden oder Kollegen das Jahr ausklingen lassen möchte oder eine Weihnachtsfeier im kleinen Kreis plant, ohne selbst einkaufen und kochen zu müssen, darf sich vertrauensvoll in Linos Hände begeben. Extra dafür hat er vor seinem Restaurant ein stabiles Eventzelt für bis zu 25 Personen aufbauen lassen, selbstverständlich ausgestattet mit Heizgeräten und kuscheligen Decken. So sitzt man draußen, aber dennoch sicher im Trockenen und Warmen mit genügend Abstand zueinander. Das Ambiente: weihnachtlich dekoriert und mit festlich gedeckten Tischen. Da es ohnehin früh dunkel wird, fällt auch die Vorstellung nicht schwer, gerade in Venedig am Markusplatz oder in Rom hinter dem Kolosseum zu sitzen.

Herbst und Winter sind bekanntlich Hochsaison für Wild- und Geflügelgerichte. Lassen Sie sich überraschen, mit welch raffinierten, immer wieder variierenden Wildspezialitäten Linos aufwartet. Auch die beliebte Martins- oder Weihnachtsgans darf auf der saisonalen Karte natürlich nicht fehlen. Am besten macht man rechtzeitig vorab telefonisch unter Tel. 94 38 80 30 oder per E-Mail an [info@linos-ristorante.de](mailto:info@linos-ristorante.de) den Termin für das Gänse- oder Wildessen klar, damit die Plätze im Weihnachtzelt gesichert sind. Bei Linos freut man sich schon darauf, allen Gästen ein herzliches „Buon Natale e felice Anno Nuovo!“ mit auf den Weg zu geben. ■

[www.linos-ristorante.de](http://www.linos-ristorante.de)

**OPTIK DORN**  
Brillen | Kontaktlinsen

watch out it's a  
**WOW**



**WOW**

**Optik Dorn**  
Inh.: Bettina Grueter-Wirth  
Sülzburgerstr. 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

**BUSINESS | HOCHZEIT**  
**PORTRAIT | EVENTS | KINDER**



**SOHO**  
FOTOGRAFIE  
SONJAHOFFMANN

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

[INFO@SOHO-FOTOGRAFIE.DE](mailto:INFO@SOHO-FOTOGRAFIE.DE)  
[WWW.SOHO-FOTOGRAFIE.DE](http://WWW.SOHO-FOTOGRAFIE.DE)

## „Selbst gekochte Mahlzeiten und gute Getränke wärmen die Seele...“

... davon ist **Peter Richrath von Rewe Richrath** auf der Rhöndorfer Straße überzeugt. Für kalte Tage empfiehlt er deshalb die verschiedenen Winzer-Glühweine in seinem Sortiment. „Sie sind alle von deutschen Winzern und haben eine sehr gute Qualität“, so der Inhaber.



Foto: Rewe Richrath

Wer sich beim Wintergrillen mit Winzerglühwein wärmt, dem wird auch die eigens vom Metzger für Rewe Richrath entwickelte Grillbratwurst gefallen. Sie besteht aus einer Komposition spezieller Zutaten, die zur kalten Jahreszeit passen, und schmeckt selbstverständlich auch zu einem guten Bier.

Wer dennoch lieber drinnen isst, der kann an der Fleischtheke bei Rewe Richrath nach Herzenslust auswählen. Von feinen Schweine- und Rinderbraten oder -filets bis hin zu Kaninchen, Reh, Wildschwein, Hirsch sowie Geflügel ist hier alles zu bekommen. Am besten bestellt man an der Fleischtheke im Markt vor und lässt sich von den fachkundigen Metzgereiverkäuferinnen und -verkäufern beraten. Dazu kann man gut einen der kräftigen französischen, spanischen oder italienischen Rotweine aus dem großen Angebot des Weinregals trinken. Oder einen kräftigen deutschen Rotwein, denn, so Peter Richrath: „Zum Beispiel die badischen Spätburgunder haben an Geschmack gewonnen und passen wunderbar zu Schmorbraten oder ähnlichen Gerichten.“

Auch den hauseigenen Rotwein-Cuvée mit dem originellen Namen „Vierter Versuch“ zählt er zu den Winterweinen. Bei den Aussichten können die langen Wohlfühlabende zu Hause mit oder ohne Gesellschaft kommen. ■

[www.rewe-richrath.de](http://www.rewe-richrath.de)

**NATUR**  
trifft **FARBE**

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)

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) 94 40 42-20  
Fax: (0221) 94 40 42-21  
post@hinz-koeln.de  
www.hinz-koeln.de

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



Maklerleistung,  
die man sieht

Maklerleistung,  
die sein sollte ...

... damit sich die Einschaltung  
eines Maklers rentiert

Was ist Ihr Anspruch an einen **guten Makler?**

**> Sicher. Bequem. Fair.  
Schnell. Bester Preis!**

Haben wir ins Schwarze getroffen?

Dann profitieren Sie vom Verkaufsplan der funktioniert!

Vielfach ausgezeichnet – vielfach empfohlen



Wann möchten Sie erfolgreich sein?

Einfach anrufen oder mailen:

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

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

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



*Rheingold*  
IMMOBILIEN GMBH

... eine gute Investition für Ihre Erlösmaximierung!

**IHR MAKLER FÜR DEN KÖLNER SÜDWESTEN**

# COVID-19-Infektionen verhindern

Es ist ein Montagnachmittag, und normalerweise sind die Arbeitsaufgaben für die Woche um diese Zeit geregelt. Doch seit dem Frühjahr 2020 gibt es in der Infektiologie der Uniklinik Köln kein „normalerweise“ mehr. Wir warten lange, bis wir unser geplantes Interview mit der leitenden Ärztin, Prof. Dr. Clara Lehmann, beginnen können. Sie hat Wichtiges zu tun, denn die Infektionszahlen mit SARS-CoV-2 steigen. Viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Uniklinik Köln sind zudem im Herbst aus verschiedenen Gründen krank. Die Versorgung der Patientinnen und Patienten und die Betreuung der von COVID-19 Genesenen will Prof. Dr. Clara Lehmann dennoch zuverlässig gewährleisten.



Fotos: Hoffmann

**Sie leiten seit dem Frühjahr 2020 das Infektionsschutzzentrum, das einerseits für die Testung von an COVID-19 Erkrankten und möglicherweise Erkrankten sowie andererseits für die Betreuung der von dieser Krankheit Genesenen zuständig ist. Wie kam es dazu?**

Als die Medien im Frühjahr mehr und mehr über COVID-19 berichteten, sind viele Menschen in die Praxen und in die Notaufnahme der Uniklinik gestürmt und wollten sich testen lassen. Wir haben schnell verstanden, dass wir eine Struktur benötigen, um die Notaufnahme zu entlasten und eine Test-Anlaufstelle für die Kölner Bevölkerung anzubieten. Bis zu diesem Zeitpunkt habe ich in der Infektiologie gearbeitet, vor allem zu HIV geforscht und gearbeitet. Dann habe ich diesen Bereich dazu übernommen.

**Wie kann ich mir Ihre Arbeit im Frühjahr 2020 vorstellen?**

Anfang März kamen täglich 400 bis 500 Menschen zu uns in die Klinik und wollten sich auf COVID-19 testen lassen. Es bildeten sich lange Schlangen. Wir waren eine Zeit lang in Köln der einzige Ort, wo man sich testen lassen konnte. Am Anfang waren viele verunsichert. Wir mussten ständig alarmiert sein: Wie verändert sich die Situation, wie muss man Prozesse anpassen? Wichtig war und ist auch heute noch, dass wir sicherstellen, dass sich die Menschen vor Ort nicht gegenseitig anstecken. Zugleich arbeiten wir eng mit dem Gesundheitsamt zusammen. Durch die vielen Tests

wissen wir, wer sich angesteckt hat, und das Gesundheitsamt verfolgt deren Kontakte dann nach. Diese Nachverfolgung der Kontakte ist enorm wichtig.

**Sind Sie stolz auf Ihre Arbeit in dieser Zeit?**

Natürlich. Am Anfang der Pandemie haben wir rasch beobachtet, dass sich Kollegen und Patienten gegenseitig anstecken. Es kam die Sorge hinzu, dass wir nicht genug Masken haben. Mit dem interdisziplinären Team der Uniklinik standen wir den Bürgern und Mitarbeitern der Uniklinik in der Coronakrise zur Seite und sorgten dafür, dass die Uniklinik funktionsfähig blieb. Das war eine enorme Leistung.

**Doch eben jetzt laufen bei Ihnen wieder die Telefone auf Hochtouren?**

Im Frühjahr waren wir im Krisenmodus. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Universitätsklinik haben es möglich gemacht, dass wir schnell und koordiniert handeln konnten und genug Ressourcen für die Behandlung sowie Testung bereitgestellt wurden. Jetzt im Herbst steigen wie vorhergesagt die Infektionszahlen. Zudem rechnen wir mit der gewöhnlichen Grippewelle in dieser Jahreszeit. Jetzt ist es wichtig, dass wir nicht nur im Krisenmodus arbeiten,

Im Gespräch mit Prof. Dr. Clara Lehmann, leitende Ärztin der Infektiologie der Uniklinik Köln

Blut spenden!

Jetzt!

Agentur Leven | www.allh.de

**UNIKLINIK  
KÖLN**

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

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

sondern über den Herbst und Winter eine gute Versorgung der Patienten sicherstellen. Dazu brauchen wir Ressourcen, das heißt genügend qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Darum kümmere ich mich im Moment. – Und glauben Sie mir, das ist viel Arbeit. Letzten Freitag hätte ich zum Beispiel freige habt und habe dennoch den gesamten Tag über am Telefon gearbeitet.

### **Die Uniklinik befindet sich mitten in einem Wohnviertel. Laufen die Bewohnerinnen und Bewohner hier Gefahr, sich anzustecken?**

Das Risiko, sich anzustecken, ist hier nicht größer als woanders in Köln. Die Ansteckungsgefahr ist in engen Räumen größer, an der frischen Luft gering. In der Uniklinik organisieren wir das Testen so, dass die Testpersonen das Hauptgebäude nicht betreten müssen, also kaum auf andere Menschen treffen. Überall gilt Maskenpflicht, überall steht Desinfektionsmittel bereit. Die Menschen halten sich zumeist an die Distanzregeln, wir Ärztinnen und Ärzte sowie Pflegerinnen und Pfleger sowieso.

### **Sie haben selbst drei Kinder im Alter von elf, 13 und 15 Jahren. Empfehlen Sie das Tragen von Masken in den Schulen?**

Unbedingt. Wir haben in den letzten Monaten gelernt, dass Masken die Übertragung von COVID-19 erheblich verringern können. Die Kinder und Jugendlichen in den Schulen arbeiten in kleinen Räumen eng zusammen. Hier sind Masken eindeutig ein Vorteil. Und bisher habe ich den Ein-



druck, dass die Kinder und Jugendlichen viel weniger Probleme mit den Masken haben als wir Erwachsene. Wenn wir ihnen einen regelmäßigen Schulunterricht bieten möchten – und das wünschen sie sich besonders –, dann können wir das durch das Maskentragen besser absichern.

### **Empfehlen Sie die Influenzaimpfung, also die gegen eine Grippe, in diesem Jahr?**

Auf jeden Fall und für jede und jeden. Wenn COVID-19 und Influenza zusammen auftreten, kann diese Erkrankung gefährlicher werden. Das Gesundheitsamt baut zurzeit ein Impfzentrum in der Kölner Innenstadt auf. Das wird die Impfung von vielen Menschen ermöglichen.

### **Wie viele an von COVID-19 Genesene betreuen Sie, und wie betreuen Sie diese?**

Circa 750 Menschen kommen zu uns in die COVID-19-Ambulanz. Wir bieten den früher Erkrankten regelmäßige Tests, um zu erfahren, wie sich zum Beispiel die Höhe der Antikörper entwickelt. Wir begleiten sie bei der Behandlung von Symptomen, die langfristig durch die Erkrankung auftreten können. Einige Genesene haben Beeinträchtigungen beim Riechen und Schmecken, andere sind nicht so leistungsfähig, weil die Lunge, die Niere, das Herz oder andere Organe geschädigt wurden.

### **In Ihrem Bereich wird auch Blutplasma für die Behandlung von Patienten mit COVID-19 genutzt.**

Wir setzen unter besonderen Umständen Blutplasma, das SARS-CoV-2-spezifische Antikörper enthält, in der Behandlung von COVID-19 ein. Allerdings kommen nicht alle Genesene für eine Spende infrage. Das ist Teil der persönlichen Beratungsgespräche in der Ambulanz. Sie können sich vorstellen, dass Genesene viele Fragen zu ihrer Erkrankung, Genesung sowie zum Umgang mit COVID-19 haben. Das sind sehr persönliche Gespräche, und unsere Kolleginnen und Kollegen versuchen, alle Fragen gut zu beantworten.

### **Gibt es denn bereits gesicherte Ergebnisse zur Behandlung mit Blutplasma?**

Wir sammeln erst seit Frühjahr 2020 Erfahrungen mit diesem Virus. Das Plasma von Genesenen könnte bei COVID-19 durch einen hohen Titer neutralisierender Antikörper eine mögliche Therapieoption sein.



- klassische Homöopathie
- Darmsanierung
- Fußreflexzonen-therapie
- 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)

Für eine gesicherte Behandlung sind Studien nötig, die mindestens eineinhalb bis zwei Jahre lang laufen. Wir sind also mitten in der Forschung und können bisher nur sagen, dass es Erfolge in der Behandlung gibt. In weiteren Studien werden wir untersuchen, wer besonders von der Spende profitiert, schwer Erkrankte oder leicht Erkrankte, und in welchem Stadium der Erkrankung diese Behandlung sinnvoll ist und wann nicht.

**Welche anderen Arbeiten können Sie zurzeit nicht übernehmen, weil Sie durch die Pandemie so beschäftigt sind?**

Zu meinen Forschungen zu HIV komme ich derzeit überhaupt nicht. Besonders schmerzlich ist für mich, dass ich zurzeit die Doktoranden nicht betreuen kann. Das ist einfach nicht zu leisten, weil wir so viel Arbeit mit dem Infektionsschutzzentrum und der Genesenen-Ambulanz haben.

**Arbeiten Sie zu COVID-19 international zusammen?**

Insbesondere auf europäischer Ebene arbeiten wir eng zusammen, aber auch mit US-amerikanischen Kolleginnen und Kollegen. Das ist sehr wichtig, weil zum Beispiel Belgien, wo ich geboren bin, und in Frankreich viel

mehr Menschen infiziert und erkrankt sind und diese Länder vor größeren Herausforderungen in der medizinischen Behandlung stehen.

**Erlauben Sie mir noch von Frau zu Frau eine persönliche Frage: Wie haben Sie Ihre Ausbildung, Ihre Arbeit und die Kindererziehung kombinieren können?**

Als unsere Kinder klein waren, haben wir in den USA gelebt und gearbeitet. Dort ist die Kinderbetreuung direkt in die Universität integriert, und so sind Arbeits- und Betreuungszeiten aufeinander abgestimmt. Später haben uns zwei Studentinnen unterstützt, die unsere Kinder vom Kindergarten abgeholt haben. Sie können mir glauben, dass wir viel Geld für die Betreuung ausgegeben haben, aber wir wollten immer beide arbeiten. Heute sind unsere Kinder größer und sehr selbstständig, aber plötzlich um 18 Uhr angesetzte Sitzungen sind noch immer Herausforderungen, die mich ärgern.

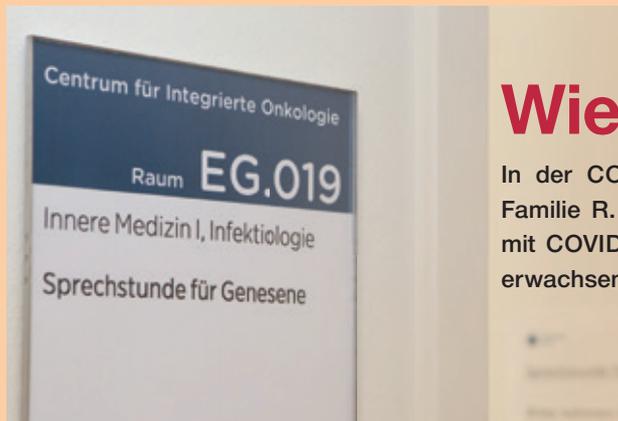
**Prof. Dr. Lehmann, vielen Dank für das Gespräch! ■ hmf**



„Jetzt ist es wichtig, dass wir nicht nur im Krisenmodus arbeiten, sondern über den Herbst und Winter eine gute Versorgung der Patienten sicherstellen.“



Fotos: Hoffmann



## Wieder genesen

In der COVID-19-Ambulanz der Universitätsklinik Köln haben wir die Familie R. getroffen. Stefan R. hat sich im Skiurlaub im Frühjahr 2020 mit COVID-19 infiziert. Danach haben sich seine Frau Andrea und sein erwachsener Sohn P.-Ole angesteckt.



Fotos: Hoffmann

### Wann haben Sie von der Ambulanz erfahren, und wie sind Sie hierhergekommen?

**Stefan R.** Ende April 2020 hat uns das Gesundheitsamt über die Ambulanz informiert. Wir kommen aus dem Bergischen Land und nehmen an der Genesenen-Studie teil. Heute sind wir zum dritten Mal in der Ambulanz.

### Wie lang läuft Ihre Studie?

**Stefan R.** Die Studie läuft eineinhalb Jahre.

### Spenden Sie auch Blutplasma?

**P.-Ole R.** Nur ich kann Blutplasma spenden. Es gibt spezielle Voraussetzungen, die ein Spender erfüllen muss. Wir sollten fit und gesund sein und keine Medikamente nehmen. Frauen können auch nur unter besonderen Umständen spenden.

### Warum nehmen Sie an der Studie teil und fahren dafür mehr als eine Stunde hin und zurück?

**Stefan R.** Uns interessieren natürlich die Ergebnisse der Studie. Wir gehen davon aus, dass wir die eigentliche Studie in der wissenschaftlichen Fassung nicht unbedingt verstehen würden, aber wir möchten wissen und verstehen, wie sich die Antikörper über die Monate entwickeln.

**Andrea R.** Offensichtlich nehmen die Antikörper über die Monate ab. Damit sinkt die Immunität. Das ist eine wichtige Frage für uns. Zurzeit haben wir noch Antikörper.

### Haben Sie Erfahrungen, die Sie gern mit unseren Leserinnen und Lesern teilen möchten?

**Andrea R.** In manchen Einrichtungen wird Fieber gemessen, um an COVID-19 Erkrankte zu erkennen. Von uns zum Beispiel hat einer nur eine Nacht lang Fieber gehabt. Daher gehen wir davon aus, dass das Fiebermessen keine Hilfe bei der Entdeckung der Krankheit ist.

**P.-Ole R.** Die Symptome von COVID-19 können sehr unterschiedlich sein. Ich hatte vor allem Kopfschmerzen und eine Nacht lang Fieber.

**Andrea R.** Für mich war besonders erschreckend, dass ich nichts mehr geschmeckt habe, und noch heute, nach einem halben Jahr, ist mein Geschmackssinn nicht wieder der alte.

**Stefan R.** Wir sind erstaunt, dass gerade ältere Menschen sorglos mit der Erkrankung umgehen, ihre Maske nur halb aufsetzen. Dabei ist das Tragen einer Maske doch gar nicht so schlimm und bringt doch so viel.

**Vielen Dank und weiterhin gute Besserung! ■ hmf**



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

**Starttermin der neuen Kurse: Januar 2021 Quereinstieg möglich**

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

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

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

[info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de) • [www.koelner-senioren.de](http://www.koelner-senioren.de)

## Ein zusätzliches Haus für Familien krebskranker Kinder

Dieses Haus sieht von außen gewöhnlich aus, doch es ist es nicht. Der Förderverein Elternhaus für Familien krebskranker Kinder e. V. Köln hat im Viertel ein zweites Haus eröffnet.



„Wenn ein Kind an Krebs erkrankt, ist das eine besondere Belastung für die Familien. Eltern und Geschwister finden hier ein Zuhause für die Zeit der Behandlung und professionell geschulte Gesprächspartner sowie den Austausch mit anderen Familien“, erklärt

**Andrea Tepe**, die beide Elternhäuser leitet. „Dieses zweite Elternhaus haben wir eingerichtet, weil die Bauarbeiten auf dem Gelände der Universitätsklinik mögliche Nebenwirkungen für Kinder, die auch gern das Elternhaus besuchen, hervorrufen können.“

Die Covid-19-Krise hat die Belastungen für die Familien verschärft. Zurzeit dürfen immer nur wenige Angehörige die Kinder besuchen. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Klinik tragen ständig Maske. Regelmäßige Veranstaltungen, die für die Familien so wichtig sind, dürfen nicht stattfinden. Hier im Elternhaus können die Familien Kraft tanken, ungestört reden und haben eigene, gemütliche vier Wände, die es auf der Station im Krankenhaus so nicht gibt.



Fotos: Nonnenmacher

Zugleich sind sie nicht weit von ihrem erkrankten Kind und können innerhalb weniger Minuten, auch nachts, zu ihm eilen.

„Corona macht auch vor krebskranken Kindern nicht halt“, erläutert **Marlene Melhar**, Vorsitzende des Vereins. „Die Kinder sind besonders gefährdet, weil ihr Immunsystem unterdrückt ist. Um die erkrankten Kinder, Geschwister und Eltern professionell begleiten zu können, brauchen wir Ihre Spende.“ Möglichkeiten zur Spende gibt es online oder direkt. Mehr dazu unter „Spenden“ auf der Website des Vereins. ■

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

## Musik und Sonne für Schwerstkranke im Dr. Mildred Scheel Haus

Der Verein Endlich. Palliativ & Hospiz lädt in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Palliativmedizin in der Uniklinik Köln, dem Dr. Mildred Scheel Haus, regelmäßig Künstlerinnen und Künstler in den Garten des Hauses, in den Patientinnen und Patienten von ihren Zimmern schauen können.

An diesem sonnigen 22. September 2020 haben Angehörige und Pflegerinnen und Pfleger einige Betten in den Garten geschoben. Das Jazzmusiker-Duo **Bernd Delbrügge** und **Gero Körner** den Blues „Baby I love you“, ein, und viele Angehörige, Patienten und Mitarbeiter nehmen den Rhythmus auf.

Anfang 2019 startete der Verein **Endlich. Palliativ & Hospiz** eine nicht öffentliche Veranstaltungsreihe mit Künstlerinnen und Künstlern, Autorinnen und Autoren und sowie Musikerinnen und Musikern im sogenannten Wohnzimmer des Hauses. Durch

die COVID-19-Krise wurde diese unterbrochen. Bei gutem Wetter, beschlossen **Dr. Birgit Weihrauch**, Vorsitzende des Vereins, und die Mitstreiter, führen sie Konzerte nun im Garten des **Dr. Mildred Scheel Hauses** durch. An diesem Tag war deutlich zu spüren, dass die Musik allen guttut. Helfen und fördern kann jede und jeder. Mehr Informationen sowie die Möglichkeit direkt online zu spenden gibt's auf der Website und unter „Jetzt spenden“. ■

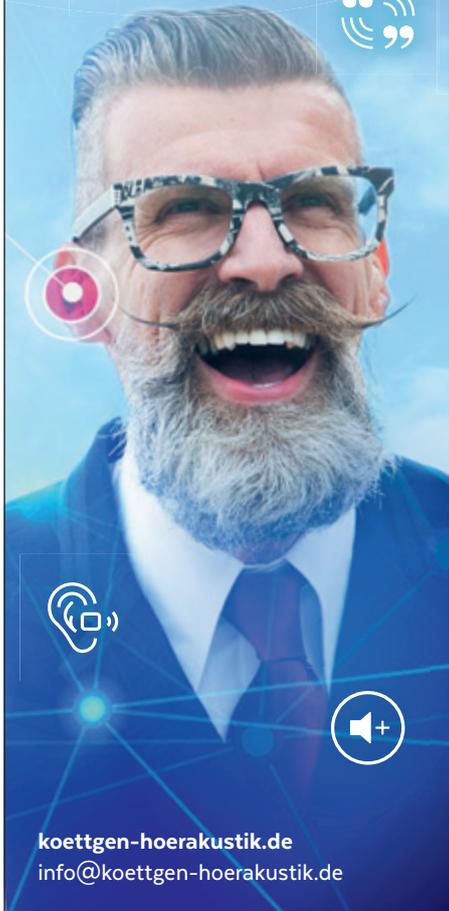
[www.palliativ-hospiz-koeln.de](http://www.palliativ-hospiz-koeln.de)



Foto: Meves

# BESTENS VERSTEHEN.

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



[koettgen-hoerakustik.de](http://koettgen-hoerakustik.de)  
[info@koettgen-hoerakustik.de](mailto:info@koettgen-hoerakustik.de)

**50969 Köln-Zollstock**  
Höninger Weg 180  
Telefon 0221 - 3 60 6111  
[zollstock@koettgen-hoerakustik.de](mailto:zollstock@koettgen-hoerakustik.de)

**50937 Köln-Klettenberg**  
Luxemburger Straße 240  
Telefon 0221 - 416219  
[klettenberg@koettgen-hoerakustik.de](mailto:klettenberg@koettgen-hoerakustik.de)

**50937 Köln-Sülz**  
Zülpicher Straße 353  
Telefon 0221 - 48 48 32 68  
[suelz@koettgen-hoerakustik.de](mailto:suelz@koettgen-hoerakustik.de)

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

## Köttgen Hörakustik – die Spezialisten aus der Region für die Region



**KÖTTGEN  
HÖRAKUSTIK**

### WINTERCHECK:

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

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

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

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

Der Ausbildungsbetrieb Köttgen Hörakustik ist ebenfalls auf die Bereiche Gehörschutz und Pädakustik (Kinderversorgung) spezialisiert. Sehr wichtig ist ihm dabei ein enger und fachlicher Austausch mit den behandelnden Hals-Nasen-Ohren-Ärzten und Institutionen. ■

[www.koettgen-hoerakustik.de](http://www.koettgen-hoerakustik.de)



Foto: Köttgen Hörakustik



Foto: Hoffmann

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



**Der Markt auf dem Klettenberggürtel**

*Regional einkaufen*

## Blumen, Lebensmittel, Kleidung und vieles mehr unter Bäumen

*im Veedel*

Der Verkehr rauscht an beiden Seiten vorbei – doch auf dem Mittelstreifen des Klettenberggürtels herrscht jeden Mittwoch und Samstag echtes Marktfeeling. Auf und ab flanieren die Menschen aus dem Viertel und genießen die Auswahl der Produkte. Viele erledigen hier ihren gesamten Wocheneinkauf an frischen Lebensmitteln und freuen sich über ein Schnäppchen an den Textilständen, über Senf aus Thüringen oder Honig aus der Region.



*Stimmen von*

*Marktbesuchern*

### Frische und Auswahl

Ein Besucherpaar aus Porz und Raderthal trifft sich regelmäßig mittwochs und freitags auf dem Klettenberggürtel. Sie trinken dort gern bei Alex einen Kaffee, treffen Leute und schätzen sehr, dass man die Standbesitzerinnen und Standbesitzer mittlerweile kennt. Besonders gut gefällt ihnen, dass auf dem Markt so viele Erzeuger mit eigenen Produkten vertreten sind. Angetan hat es ihnen zum Beispiel der französische Bäcker, die frische Pasta und die Vielfalt der Gemüsestände.



### Wir suchen Verstärkung!

Wir wollen wachsen und suchen kurzfristig eine leidenschaftliche

### Friseurin (m/w/d)

in Voll- oder Teilzeit.

Wir bieten ein tolles Arbeitsklima, flexible Arbeitszeiten und eine Vielzahl an Fortbildungen.

Fühlst du dich angesprochen? Dann ruf an oder komm einfach bei uns im Salon vorbei.

# MAJELI

## HAIR & MAKE-UP

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

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

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



**Jens Baum** ist seit über zehn Jahren Marktsprecher auf dem Klettenberggürtel. Der 44-Jährige hat 1999 zusammen mit seinem Bruder Toby den Blumenstand von seiner Tante übernommen und ist von klein auf auf den Märkten in Köln zu Hause. INSÜZ hat mit ihm über die Entwicklung des Marktes gesprochen.

Fotos: Nonnenmacher

### Herr Baum, was ist das Besondere an dem Markt hier auf dem Klettenberggürtel?

Speziell ist der lange Gang unter der geschlossenen Baumallee – das gefällt vielen Besucherinnen und Besuchern. Sie gehen auf und ab wie beim Shoppen in der City. Außerdem haben wir eine gute Zusammensetzung der Stände. Von Fleisch, Käse und Eiern über Gemüse und Obst bis hin zu Kleidung, Blumen und Gebäck ist hier alles zu bekommen. Dabei ist sehr vieles regionaler Herkunft – das fordern und schätzen unsere Kundinnen und Kunden immer mehr.

Stimmen von

Marktbesucherinnen



### Gesellig und übersichtlich

Ute Gauger wohnt um die Ecke und geht gern mittwochs auf den Markt, weil es dann nicht so voll ist. Gerade jetzt, in Zeiten der Coronapandemie, ist es für sie auch eine Möglichkeit, sich mit Freundinnen und Freunden zu verabreden und ein wenig Geselligkeit zu erleben. Die gute Atmosphäre und das große Warenangebot tun ein Übriges dazu, dass sich für sie ein Marktbesuch immer lohnt.



**Wie setzt sich die Marktkundschaft zusammen? Hat sich durch die Coronapandemie etwas verändert?**

Viele kommen aus Sülz und Klettenberg. Mittwochs sind es viele ältere Leute, weil es dann nicht so voll ist wie samstags und sie hier parken können. Samstags kommen auch Leute

aus anderen Stadtteilen wie etwa Lindenthal, Marienburg und Weiden. Auch aus Hürth gibt es einige, die regelmäßig hier einkaufen. Von dem Boom während des Lockdowns ist nicht allzu viel übrig geblieben, weil ja viele nur wegen der Arbeit im Homeoffice überhaupt kommen konnten. Das ist ein wenig schade, denn es war toll, mal wieder Gesichter zu sehen, die wir noch nicht kannten.

**Was schätzen Sie an diesem Standort, und was ist nicht so gut?**

Die Lage mitten in Klettenberg und unsere Stammkundinnen und -kunden, auf die wir uns verlassen können und sie sich auf uns. Schön ist auch, dass es mit Linos Ristorante wieder einen Ort in der Nähe gibt, der die Marktkundschaft zum Bleiben einlädt. Es ist jetzt auch mittwochs geöffnet, das ist natürlich zusätzlich attraktiv. Nervig ist natürlich der Autoverkehr, der hier ja doch sehr rege ist.

## DAS ANGEBOT AUF DEM WOCHENMARKT KLETTENBERGGÜRTEL

Mittwoch von 7 bis 13 Uhr und Samstag von 7 bis 14 Uhr

- Obst, Gemüse, Kräuter, Beerenfrüchte, Salate aus regionaler und überregionaler Herkunft
- Rind-, Schweine-, Lamm-, Wild- und Geflügelfleisch sowie Wurst und Aufschnitt aus überwiegend eigener Produktion
- Kartoffeln, Zwiebeln, Eier
- frischer und geräucherter Fisch
- Käse aus vielen Ländern, viele Sorten Hartkäse, Weichkäsespezialitäten und Frischkäse, Schafskäse, Olivenöl, Oliven, Pasten, Honig
- frische Pasta
- frisches Brot, Backwaren
- Schnitt- und Topfblumen, vorgebundene Sträuße, Stauden, Nutzpflanzen
- Damen- und Kinderbekleidung, ab und zu Socken und Strümpfe sowie Kurzwaren
- Haushaltswaren



**JETZT SCHON AN DIE FEIERTAGE DENKEN: UNSER KATALOG FÜR IHRE VORBESTELLUNGEN!**



Reservieren Sie sich exklusive Köstlichkeiten aus der Region und aus aller Welt, klassische Wildgerichte, küchenfertige Spezialitäten, internationale Steaks und festliche „Fix und Fertig“-Produkte, die unser Angebot für Ihren Festtagstisch perfekt abrunden.

Sollten Sie spezielle Wünsche oder Fragen haben, sprechen Sie uns bitte an. Wir sind stets bemüht, Ihre Feiertage zu einem wahren Geschmackserlebnis zu machen.

Das Bestellprospekt finden Sie an unserer Landmetzgerei-Bedienscheke.





Regional. Saisonal. 100 % Bio.



### ★ Bio schenken + sparen!

Bei uns findest Du nachhaltige Geschenkideen für Weihnachten und Deinen Adventskalender!

Kaufe im Dezember einen Gutschein. Die beschenkte Person kann sich doppelt darüber freuen, denn mit dem Gutschein gibt es nochmal 10% Rabatt auf den gesamten Einkauf!



### Zero Waste Verpackungsservice

Furoshiki - Verpacken mit Stoff:  
Wir bieten einen Zero Waste Verpackungsservice an. Hast Du quadratische Stoffreste, die Du für die Aktion spenden magst? Dann bring sie uns gerne vorbei!



**Dein Hofladen im Veedel**

[f](https://www.facebook.com/hofladenimveedel) [i](https://www.instagram.com/hofladenimveedel) /hofladenimveedel  
Jetzt folgen und gewinnen!

#### Besuche uns:

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

#### Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr 10.00 - 19.00 Uhr  
Mittwoch 14.00 - 19.00 Uhr  
Samstag 10.00 - 15.00 Uhr

#### Melde Dich:

[kontakt@hofladenimveedel.de](mailto:kontakt@hofladenimveedel.de)  
0221 / 32 07 85 12

## leben INspiziert

Stimmen von

### Marktbesucherinnen



#### Draußen und regional

Hannah Horwat geht meist samstags zum Klettenberggürtel. Sie kommt wegen der Blumen und dem Fisch, erledigt hier aber auch ihren Wocheneinkauf an Obst und Gemüse. Es gefällt ihr, dass vieles aus der Region kommt und die Atmosphäre freundlich ist. Sie empfindet es als Wohltat, jetzt, in Coronazeiten, draußen einkaufen gehen zu können, weil selbst später am Samstag nicht so ein Gedränge herrscht.

Dadurch ist es manchmal wirklich schwer zu verstehen, was die Leute wünschen. Außerdem sind viele Kundinnen und Kunden oft ungeduldig, wenn sie mal warten müssen, aber ich versuche, mich nicht mehr darüber zu ärgern, denn manchmal geht es einfach nicht anders.



#### Wie hat sich der Markt in den letzten Jahren entwickelt?

Mittwochs war es eine Zeit lang bedenklich – der Markt wurde vor einigen Jahren nicht mehr gut angenommen. Doch das hat sich zum Positiven geändert. Zwar sind mittwochs nicht so viele Stände da wie samstags, dafür können die Besucherinnen und Besucher aber in viel größerer

Ruhe einkaufen. Samstags ist es trubelig, aber das schätzen natürlich auch viele. Alles ist schneller geworden und muss kurzfristiger reagieren – das ist natürlich manchmal anstrengend. Insgesamt sind wir ganz zufrieden, da wir auch merken, dass die Leute bereit sind, mehr Geld für gute und frische Produkte auszugeben.

#### Was wünschen Sie sich denn für den Markt auf dem Klettenberggürtel?

Dass sich noch mehr Menschen darauf besinnen, wie wichtig es ist, die regionale Produktion zu unterstützen, und nicht nur in Discounter-Ketten einkaufen gehen. Die meisten Anbieter hier auf dem Markt, wenn sie nicht selbst produzieren, kaufen ihre Ware bei regionalen Betrieben. Das ist unsere Art von Solidarität, gerade jetzt in schweren Zeiten – wir beziehen alles aus einem Umkreis von 80 Kilometern und freuen uns über jede Kundin und jeden Kunden, die das zu schätzen wissen. ■ dm



Fotos: Nonnenmacher

## Erst schnell und dann hmmm!

Sich daheim kulinarisch verwöhnen, ohne viel Vorbereitungs- und Kochzeit einzuplanen, bedeutet im Umkehrschluss: mehr Zeit für ausgiebige, genießerische Wohlfühlmomente in den eigenen vier Wänden. vomFASS Köln-Lindenthal hat für INsülz & klettenberg ein paar praktische Tipps!



VOM  
FASS

Nudeln gehen schnell, sind lecker, aber auf Dauer langweilig. „Nudeln mit Zitronengeschmack oder feuriger Chilinote sind dagegen bei ebenso geringem Aufwand alles andere als langweilig!“, weiß Geschäftsleiter **Ingo Haas**. Der für seine in eigener Manufaktur hergestellten Essige und Öle bekannte Feinkostladen vomFASS hat ein umfangreiches Sortiment an hochwertiger Pasta.

**TIPP:** Gerade jetzt, wo sich nicht viele Personen gleichzeitig in einem Laden aufhalten können, ist es ratsam, seine kulinarischen Weihnachtspräsente frühzeitig auszuwählen!

„Für die Nudeln muss man auch nicht erst langwierig eine Soße anrühren. Wenn es schnell gehen soll, empfehle ich Kunden einen unserer leckeren Dips wie Bruschetta oder das Café de Paris“, verrät uns Ingo Haas.

Ein normales Abendbrot kann genüsslich aufgewertet werden, wenn man zu einer Käse- oder Aufschnittplatte einen besonderen Senf reicht. „Wie wäre es zum Beispiel mit einem Ingwer-Orange- oder Wasabi-Senf?“, macht der Experte vomFASS uns den Mund wässrig. Gern kann man sich natürlich auch direkt vor Ort auf der Dürener Straße 212 beraten lassen. ■

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



Fotos: Hoffmann



KÖLN-LINDENTHAL

Essige, Öle,  
Whisky & Wein



Natürliche  
**BALSAM ESSIGE**  
aus eigener Manufaktur

**FEINSTE ÖLE**  
direkt vom Erzeuger

**WEINE**  
direkt vom Winzer

Ausgesuchte  
**WHISKY, RUM  
UND COGNAC**  
Raritäten

**EDLE SPIRITUOSEN**  
von kleinen  
Familienbetrieben

Fachkundige  
**BERATUNG**  
und ausgefallene  
Rezeptideen

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

\*\*\*

**Unsere Öffnungszeiten:**

Mo-Fr: 10-19 Uhr

Sa: 10-16 Uhr



Fotos: Hoffmann

**POLIZEI-  
WACHE  
SÜLZ**

# Engagiert unterwegs im Südwesten von Köln



Im Büro ist die Leidenschaft  
von Polizeiberrat Thomas Zobel  
nicht zu übersehen.

## Die Polizeiwache in Sülz und die Schwerpunkte ihrer Arbeit im Viertel

Etwas unauffällig liegt das Gebäude in zweiter Reihe auf der Rhöndorfer Straße, dennoch wird es rege von den Bürgerinnen und Bürgern frequentiert. Die Rede ist von der Polizeiwache Köln-Sülz, die gemeinsam mit der Polizeiwache in Rodenkirchen organisatorisch die Polizeiinspektion 2 für den Südwesten von Köln bildet. Geleitet wird das Ganze von Polizeiberrat Thomas Zobel, der sich für die INSülz Zeit genommen hat, um in einem Gespräch über die Arbeit seiner Kolleginnen und Kollegen zu informieren.

170 Frauen und Männer sind täglich für die Sicherheit eines Gebietes im Einsatz, das im Süden von Immen-dorf, Meschenich und Sürth über Rodenkirchen, Marienburg und Raderberg sowie im Westen von Sülz und Klettenberg bis nach Lindenthal reicht. Thomas Zobel sieht in dieser großen Bandbreite in den 17 Vierteln mit unterschiedlichen sozialen Strukturen eine große Herausforderung für seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: „Stellen Sie sich vor, wie es ist, innerhalb einer Stunde einen Einsatz in einer Millionärvilla und einen Einsatz in einer Einzimmerwohnung mit zehn Bewohnerinnen und Bewohnern in einem sozialen Brennpunkt zu haben. Das ist schon ein Spagat, aber auch interessant und auch schön.“

**Polizeiwache in Sülz wird stark frequentiert**

Vielfältig ist der Alltag ohnehin für die 85 Beamtinnen und Beamten, die für Sülz und Klettenberg zuständig sind. Etwa 30 bis 40 Menschen suchen die Wache Sülz jeden Tag auf. Dabei kann es um Anzeigen gehen, weil das Auto gestohlen oder beschädigt wurde, um einen falschen Geldschein, aber auch um Nachbarschaftsstreitigkeiten, Ruhestörung oder rechtliche Fragen. Auch die Beschwerde über eine kaputte Straße bringen Bürgerinnen und Bürger auf der Wache

Verschiedene  
Kopfbedeckungen  
für verschiedene  
Anlässe stehen  
Thomas Zobel  
zur Verfügung.



zur Sprache. Dann fungieren die Beamten auch schon mal als Bindeglied zur Stadtverwaltung und geben die Beschwerde weiter. Manche Menschen sind auch einfach nur einsam und suchen unter einem Vorwand das Gespräch.

**Sorge um zunehmende Betrugsdelikte an Seniorinnen und Senioren**

Besondere Sorge in Sülz und Klettenberg machen der Polizei die vielen sogenannten „Straftaten zum Nachteil älterer Menschen“, mit denen sie zurzeit täglich zu tun haben. Damit ist beispielweise der sogenannte Enkeltrick gemeint, bei dem sich am Telefon jemand als Enkel ausgibt, der dringend Bargeld benötigt, weil er in einer Notlage ist.

**KLARTEXT**  
treffend · klar · überzeugend · treffend · klar · überzeugend



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

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

**KLARTEXT Dorothee Mennicken**  
Euskirchener Str.17 || 50935 Köln  
Tel. 0221 290 4646 || info@klartextkoeln.de



**Strukturieren und Kommunizieren**  
*Pascale Rudolph*

Individueller Computer-Unterricht bei Ihnen zu Hause

Unterstützung bei der Organisation und Erledigung Ihrer Büroaufgaben

Fon: 0157 - 39 43 97 06  
[www.strukturieren-und-kommunizieren.de](http://www.strukturieren-und-kommunizieren.de)

**ALT & JUNG**  
Der Pflegedienst in Sülz

Berrenrather Straße 361, 50937 Köln-Sülz



**Sichere Jobs für:**

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



Info unter **0221 942023-0**      [www.altundjungkoeln.de](http://www.altundjungkoeln.de)

Perfide sind auch die Anrufe von angeblichen Polizisten, die vor einem Raub warnen und die Senioren davon überzeugen, dass sie ihre Wertsachen aus dem Bankschließfach und ihr Geld von der Bank holen sollen und es an einem sicheren Ort an einen Polizeibeamten in Zivil übergeben sollen. „Es entstehen hier bei manchen alten Leuten im Viertel hohe Verluste, weil sie den Anrufern glauben, sie in ihre Wohnung lassen oder die Wertsachen in einer Tüte an einem Ort, der ihnen genannt wird, deponieren“, beschreibt Zobel den Ablauf solcher verbrecherischen Tricks mit üblen Folgen.

Tatsächlich sind dies die Vorfälle, mit denen die Polizei am meisten beschäftigt ist in Sülz und Klettenberg. Sie geht außerdem davon aus, dass sie nur von einem Teil der Fälle Kenntnis erlangt, weil sich viele Betroffene hinterher schämen und keine Anzeige erstatten.

### Auf Mitmenschen achten

Thomas Zobel fordert deshalb alle Einwohnerinnen und Einwohner des Viertels auf: „Achten Sie auf Ihre älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger. Rufen Sie die Polizei, wenn Ihnen etwas verdächtig vorkommt, beispielsweise, wenn jemand auffällig in Ihrer Straße herumlungert oder ein älterer Mensch eine Tüte an einem Papierkorb deponiert. Sprechen Sie sie an auf ihr Tun und seien Sie aufmerksam, wenn jemand Unbekanntes in Ihren Hausflur möchte.“

Die Seniorinnen und Senioren bittet er: „Glauben Sie nichts, was Unbekannte Ihnen am Telefon erzählen, auch nicht, wenn im Display die 110 als Anrufernummer erscheint. Reden Sie am Telefon auf keinen Fall über Geld. Lassen Sie niemanden in Ihre Wohnung, den Sie nicht persönlich kennen, wenn Sie allein sind, auch nicht vermeintliche Mitarbeiter von Telefon- oder Stromanbietern, Wasserwerken oder Handwerksbetrieben. Bleiben Sie misstrauisch und holen Sie im Zweifel eine Angehörige oder einen Nachbarn hinzu.“ Außerdem



Ein Gebiet aus 17 sehr verschiedenen Stadtvierteln umfasst die Zuständigkeit der Polizeinspektion 2 Südwest: Bayenthal, Godorf, Hahnwald, Immendorf, Hochkirchen, Marienburg, Meschenich, Raderberg, Raderthal, Rodenkirchen, Rondorf, Sürth, Weiß, Zollstock, Lindenthal, Sülz, Klettenberg

## ■ TIPP

### Beugen Sie Straftaten und Verkehrsunfällen vor!

#### Angebote der Polizei Köln zur Kriminalprävention

- Beratung zu Fragen der Einbruchsicherheit von Wohnhäusern, Etagenwohnungen, Betrieben und Fahrzeugen.
- Information für Seniorinnen und Senioren zu aktuellen Vorgehensweisen von Trickdieben und Betrügern.
- Aufklärung zu Fakten und Hintergründen sowie über Möglichkeiten zum Schutz von Minderjährigen vor sexuellem Missbrauch bzw. Misshandlung.
- Beratung zu sexualisierter Gewalt gegen Frauen und Männer. Information zu Verhaltensweisen von Tätern und Opfern sowie zu Möglichkeiten der Gegenwehr.
- Information zu verhaltensorientierter Prävention im Umgang mit gewaltbereiten Personen und Aggressionen im öffentlichen Raum.

Möglich sind zu all diesen und anderen Themen Vorträge und Beratungen nach telefonischer Absprache in der Beratungsstelle Kriminalprävention im Polizeipräsidium Köln.

Tel.: 0221 229-8008

<https://koeln.polizei.nrw/kriminalpraevention>

#### Angebote zum Thema Sicherheit im Straßenverkehr

<https://koeln.polizei.nrw/sicherheit-im-radverkehr>

appelliert er an alle, jede dieser Taten zur Anzeige zu bringen, nur so könne man den Täternetzwerken das Handwerk legen.

### Sülz und Klettenberg als lebendiger Mikrokosmos

Seit 1994 ist Thomas Zobel als Polizist in Köln im Einsatz. Ursprünglich aus Recklinghausen stammend, „auf Kohle geboren“, wohnt der 55-Jährige Schalke-Fan jetzt im Rhein-Sieg-Kreis. Als „dienstliche Heimat“ aber bezeichnet er Köln. Ihm gefallen die Widersprüche der Stadt, die Kontraste, die Unterschiedlichkeit der Einsätze und vor allem „das Bunte und Lebendige“. So geht es ihm auch mit Sülz und Klettenberg. Wenn er über die Sülzburgerstraße, den Gottesweg und die Berrenrather Straße geht, empfindet er das Leben dort als Mikrokosmos: „Dort gibt es alles auf einem Haufen, viel findet draußen statt, und immer ist etwas los. Das hat schon was.“



Fotos: Hoffmann

Eindringlich warnt Thomas Zobel vor Betrügereien am Telefon und weist auf die Präventionsangebote der Kölner Polizei hin.

### Appell an Fahrradfahrerinnen und Fahrradfahrer

Trotz aller Freude am Doppelstadtteil gibt es noch ein Phänomen, das Thomas Zobel hier besonders ausgeprägt beobachtet: „Ich habe manchmal das Gefühl, die Radfahrerinnen und Radfahrer hier glauben an ein zweites Leben. Sie fahren mit hohem Tempo auf eine Kreuzung zu, in die ein Lkw abbiegt, ohne darauf zu achten, dass es aufgrund des komplexen Verkehrsgeschehens sein kann, dass dieser sie gar nicht wahrnimmt. Sie mögen ja im Recht sein, aber was nützt ihnen das, wenn sie tot sind?“

Der erfahrene Polizeibeamte sieht bei vielen Radfahrern eine eigentlich selbstgerechte Haltung, die jedoch ausgesprochen gefährlich ist. Deshalb plädiert er für eine defensive Fahrweise, um das Risiko zu minimieren. „Gegenseitige Rücksichtnahme ist hier die einzige Lösung“, davon ist Thomas Zobel überzeugt und meint: „Wenn ich auf meine Mitmenschen achte, geht es mir selbst auch besser.“ ■ dm



# 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



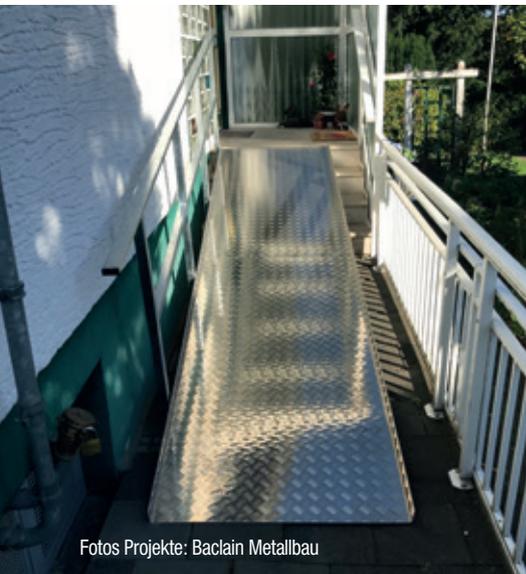
■ leben INKürze

## René Baclain – Metallbau-Objekte zum Abheben

Manchmal müssen die Metallbau-Objekte, die im Meisterbetrieb von **René Baclain** nach allen Regeln der Technik geplant, produziert und montiert werden, wortwörtlich hoch hinaus. „Wenn wir neue Balkongeländer an ein Hochhaus in den oberen Stockwerken montieren müssen, kommt auch schon mal ein schwerer Autokran zum Einsatz“, erzählt uns der Metallbauer, der gemeinsam mit seiner Frau **Jenny** seit über einem Jahrzehnt das Unternehmen in Köln-Longerich führt.



Foto: Nonnenmacher



Fotos Projekte: Baclain Metallbau



Auch hier im Veedel findet man seine vielfältigen Werke: Als Haus- und Hofmetallbauer der Uniklinik liefert und montiert das Team rund um den Urkölnler alles, was aus Stahl, Edelstahl und Aluminium gefertigt werden kann. Ob Rampen, Schutzgitter, Geländer, Handläufe, Verblendungen oder Unter- und Sonderkonstruktionen – die Liste seiner Arbeiten auf dem Areal ist schier unendlich. „Dank Pulverbeschichtung bringen wir auch Farbe mit ins Spiel“, erklärt **René Baclain** und zeigt uns die intensiv blau-rote Fassadenverkleidung der Uniklinik-Anlieferung.

Er und sein Team sind aber auch sonst überall in Köln unterwegs. Ob für Sanitätshäuser, Aufzugs- und Fahrtreppenfirmen, Hausverwaltungen, Architekten, Versicherungen, Industrie und Mittelstand – für alle findet und konstruiert Metallbau Baclain die passende Lösung. Und sogar hoch oben auf dem Dach des Kölner Hauptbahnhofs soll man ihn schon gesichtet haben. ■

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



Longericher Straße 249 · 50739 Köln  
Fon: (02 21) 7 15 61 71 · Fax: (02 21) 7 78 69 61

**Metallbau in jeder Form**

# Es ist immer gut, einen Plan B zu haben...



... das hat sich 2020 nun wirklich gezeigt. Genau das richtige Getränk für das Ende dieses verrückten Jahres sind die beiden Gin-Variationen von **Plan B**, kreiert von einem Team um die Sülzer Sommelière **Nicole Dohr** in Zusammenarbeit mit einer kleinen Destille im Bergischen Land. Die Weinschmeckerei in Sülz hat beide Gins in ihr Sortiment aufgenommen, ebenso wie den Winzersekt von Plan B.

Plan B SloeGin erinnert mit seiner satten bordeauxroten Farbe an einen gehaltvollen und gereiften Rotwein. Probiert man ihn, spiegelt sich dieser Eindruck wider, kombiniert mit einer feinen fruchtigen Note von dunklen, reifen Kirschen, Himbeeren, Schlehen und dazu die Frische von Wacholder, Zitronengras und Roten Johannisbeeren. Dazu ist der Plan B Riesling-Sekt die perfekte Ergänzung.



Plan B Blue Gin kommt in einem unendlich wirkenden Meeresblau daher. Die Botanicals mit ihren Aromen von Zitrone, Wacholderbeeren, Grapefrucht, Honig, Kiwi und Pfeffer geben dem individuellen Gin eine spezielle Note. Zitrone und Grapefrucht sorgen für Frische, Kiwi für ein ganz neues Element, Wacholderbeere und Honig für Tradition, und Pfeffer bringt Würze. Alle zusammen ergeben einen ausgesprochen facettenreichen Geschmack.

Die beiden Newcomer aus Sülz enthalten keine künstlichen Aromen. Sie werden in kleinen Mengen von Hand abgefüllt und etikettiert. Deshalb ist es auch möglich, diese Gins, aber auch den feinperligen milden Riesling-Winzersekt mit personalisierten Wunschetiketten als individuelles Geschenk zu bestellen. Eine echte Überraschung für Ihre Freundinnen, Freunde oder andere Menschen, die Ihnen am Herzen liegen. ■

[www.plan-b-koeln.com](http://www.plan-b-koeln.com)



Fotos: Hoffmann

*Köln-Bilder und Mehr  
oder Dein eigenes  
Lieblingsfoto  
auf Holz.*

*vom 03.11.2020 - 24.12.2020  
in der Eisdielen Sagittario  
Luxemburgerstr. / Ecke Ölbergstr.*

[www.fotofreuden.com](http://www.fotofreuden.com) | Vera Meyer  
Alles auch online erhältlich!

## Ihre Druckerei

Digitaldruck      Buchbinderei  
Copyshop

**genuhdriek**

individuelle  
Geschenke

Poster und  
Plakate

Satz und  
Layout

### im Herzen von Sülz

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

**NEU  
im Veedel:** 



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

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

[info@plan-b-koeln.de](mailto:info@plan-b-koeln.de) · [www.plan-b-koeln.de](http://www.plan-b-koeln.de)

# Gut hören wie ein „Lux“ – ein Selbst(-hör)test

**HÖR-  
ZENTRUM  
LUX**

Anfang dieses Jahres schon machten die großen, hell erleuchteten Schaufenster direkt im Haus an der Ecke Luxemburger Straße/Sülzburgerstraße die Passanten neugierig. Hier entstand offensichtlich etwas Neues. Anfang April war es dann so weit: Das moderne und freundlich eingerichtete **Hörzentrum Lux** öffnete seine Türen, und das Team rund um **Helene Betcher** war auch in den Monaten der Coronakrise für die Sorgen und Nöte der Kundinnen und Kunden immer ansprechbar.

Neugierig unterzog ich – Herausgeber des Stadtteilmagazins – mich für diesen Erfahrungsbericht gleich selbst einem allumfassenden Hörtest. So durfte ich am eigenen Leib erfahren, wie einfühlsam-charmant sich die Hörgeräteakustikmeisterin um ihre Kunden kümmert. Im Vorgespräch beschrieb sie mir bildhaft typische Situationen, die auf ein vermindertes Hörvermögen hinweisen können. „Schwerhörige Menschen sind schneller erschöpft“, erklärte mir Helene Betcher, „weil das Hören eine höhere Aufmerksamkeit und mehr Konzentration erfordert – und das erst recht bei Gesprächen in der Gruppe oder bei Unterhaltungen im Restaurant mit Geräuschkulis.“

Ich musste zugeben, dass auch ich mich schon öfter in genau solchen Situationen wiedergefunden hatte, und war umso mehr gespannt auf das Ergebnis des eigentlichen Hörtests.

Dieser fand in einem kleinen schalldichten Raum statt. Allein die absolute Stille in diesem Raum empfand ich als eine wahre Wohltat. Doch es ging ja genau ums Gegenteil. Nachdem überprüft wurde, ob meine Gehörgänge frei waren, wurden mir für den ersten Teil des Hörtests Kopfhörer aufgesetzt, über die mir Töne verschieden hoher und tiefer Frequenzen zugespielt wurden. Sobald ich den jeweiligen Ton hören konnte, sollte ich mich bemerkbar machen.

Für den zweiten Teil konnte ich die Kopfhörer wieder absetzen. Nun wurden mir über Lautsprecher mit einem Grundrauschen verschiedene Begriffe zugespielt, die ich wiederholen sollte. Hierbei fiel mir auf, dass der ein oder andere Konsonant von einigen Wörtern im Hintergrundrauschen unterging und ich so nicht alle Begriffe korrekt wiederholen konnte. Brauchte ich etwa tatsächlich schon ein Hörgerät? Helene Betcher beruhigte mich: „Bei Ihnen ist – für Ihr Alter – so weit alles in Ordnung“, und sie zeigte mir anhand einer Computergrafik, in welchen (Ton-)Bereichen ich leichte Schwächen aufwies, die aber allesamt noch über einem Wert lagen, bei dem man von einem tatsächlichen Hörverlust sprechen konnte und weiter aktiv werden sollte. „Wir empfehlen, diesen Test, der übrigens kostenlos durchgeführt wird, alle zwei Jahre zu wiederholen.“ Automatisch wird mich nun die sympathische Geschäftsführerin vom Hörzentrum Lux an meinen nächsten Termin erinnern. Vielen Dank, Frau Betcher!

Welche Möglichkeiten die modernen Hörgeräte bieten, die eigentlich eher an coole Lifestyleprodukte erinnern, berichten wir in einer unserer nächsten Ausgaben. ■

## Jetzt auch in Köln-Sülz:

**Diakonie**   
Köln und Region

### **Diakoniezentrum Köln-Süd**

Berrenrather Str. 136

50937 Köln

**0221/ 28 58 18-118**

[www.diakonie-gmbh.de](http://www.diakonie-gmbh.de)

[pflge@diakonie-koeln.de](mailto:pflge@diakonie-koeln.de)

### Unser Angebot

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



Foto: Hoffmann

## Zuverlässig, aktiv, unkompliziert: der Pflegedienst der Diakonie

Seit Juli 2020 ist **Christina Kornhas** Standortleiterin des Pflegezentrums Süd der **Diakonie Köln und Region** in Sülz. Die 53-Jährige ist gelernte Altenpflegerin, Pflegedienstleiterin, Fachwirtin und Betriebswirtin für soziale Einrichtungen und freut sich über die neue Herausforderung. INsülz befragte sie nach ihren Zielen.

### Was ist Ihr nächstes Ziel?

Wir möchten als unkomplizierter und zuverlässiger Partner die Zusammenarbeit mit den hier niedergelassenen Ärzten, Krankenhäusern, Apotheken, Sanitätshäusern, Physiotherapeuten und anderen intensivieren. Das gilt auch für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie für unsere Kundinnen und Kunden.

### Haben Sie auch Pläne für eine stärkere Wahrnehmung im Viertel?

Ja, wir möchten in der Nachbarschaft bekannter werden und wollen uns an Aktivitäten wie etwa dem Stadtteilstfest in Sülz

und Klettenberg beteiligen. Wir können uns auch gut vorstellen, bei Events wie Kunst im Carrée mitzumachen, zumal unser Ladenlokal ja direkt an der Berrenrather Straße liegt.

### Suchen Sie aktuell Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?

Wir freuen uns besonders, wenn sich Leute aus der Umgebung für die Pflege interessieren, weil sie sich hier auskennen und kurze Wege haben. Auch Mütter, die in Teilzeit arbeiten wollen, sind sehr willkommen – wir bieten ihnen Arbeitszeiten, die mit der Kinderbetreuung vereinbar sind. Außerdem



Foto: Hoffmann

bilden wir regelmäßig aus – also junge Leute, die an einem vielfältigen, zukunftsreichen Beruf in der Pflege mit Karriereperspektiven interessiert sind, können sich gern bei uns melden. ■

[www.diakonie-gmbh.de](http://www.diakonie-gmbh.de)

## 15 Jahre lang mit Kindern auf Reisen



Es ist Winter, und noch ist wenig Schnee in Sicht. Wie kann man es sich da gemütlich machen? **Sigrid Eckel** von der **KinderReiseWelt** in der Münstereifeler Straße 15 empfiehlt die Buchung eines Ferienhauses mit Kamin, in dem kleine und große Familien mit einem Glühwein oder einem warmen Tee schön entspannen können. Ob das Haus an der See

liegt oder in den Bergen, entscheiden die Vorlieben der Buchenden. Der Wind an der so nah an Köln gelegenen Nordsee lädt natürlich immer zum Drachensteigenlassen ein. Und der fast immer noch garantierte Schnee in den hohen Bergen der Alpen sorgt bei Schneeschuhwanderungen und Skilaufen für wahren Winterspaß. Der Vorteil bei einer Buchung über das Reisebüro ist, dass die Mitarbeiterinnen versiert auf veränderte Reisebedingungen reagieren können und auch bei eventuellen Stornierungen behilflich sind. Übrigens, die KinderReiseWelt wird im November 15 Jahre alt. Wow, wie die Zeit vergeht. ■

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

**KINDER  
REISEWELT**



Fotos: KinderReiseWelt



## Harmonie und Leidenschaft

# Genuss in Wein und Schokolade

Seit vielen Jahren ist er leidenschaftlicher Weintrinker und bevorzugt am liebsten kräftige Weißweine, die „auch gern ein Holzfass gesehen haben dürfen“, so wie er es selbst beschreibt. **Dominik Deubner** ist Inhaber von **Wein & Schokolade** auf der Stenzelbergstraße 17, den er Anfang des Jahres von seinem Vorgänger übernommen hat. Spezialisiert hat er sich dabei auf die Herkunftsgebiete Frankreich und Österreich.



Foto: Monika Schmitz

Zu seinen regelmäßigen Urlaubsaktivitäten gehörten schon von jeher Besuche bei Winzern auf der ganzen Welt. Und als sich ihm die Gelegenheit bot, seine Liebe zu Wein und Schokolade sogar beruflich auszuleben, musste Dominik Deubner nicht lange überlegen. „Für beide Produkte habe ich eine große Leidenschaft“, schwärmt er, „sie sind Genussmittel höchster Güte. Und das Spannende ist, dass es über den gesamten Erdball verteilt, auf jedem Kontinent, Wein- und Kakaoanbau gibt. Es sind also beides sehr facettenreiche Produkte, deren Entdeckung nahezu unerschöpfliche Möglichkeiten bietet.“ Hinzu kommt, dass Wein und Schokolade auch sehr gut miteinander harmonieren. Angeboten werden hauptsächlich dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil von zwei ausgewählten französischen Chocolatiers: Michel Cluizel und François Pralus. Sogar edle Trinkschokoladen in vielen leckeren Geschmacksrichtungen und in Bioqualität findet man hier.

Wir fragen Dominik Deubner nach seiner Weinempfehlung für die bevorstehenden Feiertage. Dabei fällt es ihm sichtlich schwer, nur einen Wein aus seinem Sor-

timent herauszugreifen, „weil es einfach zu viele gute Weine aus beiden Ländern gibt“, grinst er und legt sich schließlich fest: „Wenn Sie mich fragen, welcher Wein sich an den bevorstehenden Festtagen in meinem Glas befindet, so wird es sicher der Tête de Cuvée von Château Fuissé als Weißwein – ein im Holz ausgebauter kräftiger Chardonnay – und der St. Estèphe von Maison Belliard aus dem Bordeaux als Rotwein sein.“ Apropos: Für die Festtage bietet der Weinladen eine Vielzahl von Präsentpaketen an – ob Weißwein-, Rotwein- oder gemischte Weinpakete oder kombiniert mit Schokolade. „Wir freuen uns auf Bestellungen individueller Weinpräsente, die wir stilvoll und liebevoll für unsere Kunden verpacken.“

Gute Beratung ist auch in Sachen Wein das A und O. „Man muss kein Weinkenner sein, um meinen Laden zu betreten“, betont Dominik Deubner. „Am Ende geht es doch darum, dass wir den Geschmack jedes Einzelnen treffen. Es gibt kein Richtig oder Falsch, sondern nur: Der Wein schmeckt, oder er schmeckt nicht!“ ■

[www.deubners-wein.de](http://www.deubners-wein.de)

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

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

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

**NEU IM VEEDER!**  
Stenzelbergstr. 17  
deubners-wein.de

**DEUBNERS**  
WEIN & SCHOKOLADE

- ausgewogenes Sortiment französischer und österreichischer Weine
- exklusive Auswahl edler Schokoladen

Liebevoll verpackt als Weihnachtsgeschenk

Di. – Fr.: 14:00 – 18:30, Sa.: 10:00 – 14:00, Mo.: Ruhetag | Tel.: 0221 355 576 20

## Exklusives Kapitel für INsüz

# Das gibt's nur in Köln

Im vergangenen Sommer erschien dieses kleine feine Buch mit Geschichten zu Besonderheiten, Neuem und Bekanntem, die es so nur in Köln gibt. Exklusiv für INsüz & klettenberg hat uns die Autorin **Hanka Meves**, die als Journalistin, PR-Beraterin und Kinderbuchautorin auch für dieses Magazin schreibt, ein unveröffentlichtes Kapitel zur Verfügung gestellt, das nicht in ihrem Buch zu finden ist.



## Gürzenich – Die gute Stube Kölns

Ob Karnevalsveranstaltung, Konzert oder Ball, fast jede Kölnerin, jeder Kölner hat den Gürzenich schon einmal besucht. Und so einige Abibälle der Gymnasien unserer Viertel haben hier stattgefunden. Kein Wunder, dass manche ihn die „Gute Stube“ von Köln nennen. Andere vergleichen ihn mit der Wiener Hofburg oder der Mailänder Scala, denn im 19. Jahrhundert war er Ort des reichen Kölner Musiklebens, aus dem der Gürzenich-Chor sowie das Gürzenich-Orchester hervorgingen. Doch das Gebäude ist ein Profanbau aus dem 15. Jahrhundert. Profan bedeutet, dass ein Bürger als Erbauer des Festhauses gilt und der Bau weltlichen, also nicht religiösen Zwecken diene. Dieser Erbauer war der „Steinmetz“ Johann von Bueren (Anf. des 15. Jhds.–1453). Hier fanden und finden Festveranstaltungen statt und historisch bedeutsame Ereignisse. Die Versammlung der rheinischen Städte nahm hier 1849 die Frankfurter Verfassung an. Zeitweise wurde das Gebäude auch als Stapel-, Kaufhaus oder Messeplatz genutzt. 1999 tagte im Gürzenich der G-8-Wirtschaftsgipfel. Alljährlich wird an diesem Ort das Kölner Dreigestirn für die Karnevalssession proklamiert. Darum ziert die Skulptur des Dreigestirns auch eine Wand.

Adresse: Gürzenich Köln,  
Martinstraße 29–37, 50667 Köln ■

### ■ INFO

**Hanka Meves:**  
**Das gibt's nur in Köln**  
Emons Verlag  
ca. 144 Seiten  
ISBN 978-3-7408-0944-7  
12 Euro



**FÜR UNSERE KITA ST. BRUNO  
SUCHEN WIR EINE**

## **PÄDAGOGISCHE FACHKRAFT**

**(UNBEFRISTET)**

**UND EINE**

## **ERGÄNZUNGSKRAFT**

**(BEFRISTET BIS 14.04.2022)**

## **AB SOFORT!**

### **Wir erwarten:**

- eine abgeschlossene Ausbildung zum Erzieher/Kinderpfleger m/w/d oder einen vergleichbaren Abschluss
- Interesse an einer situationsorientierten Arbeit
- Teamfähigkeit und soziale Kompetenzen
- Bereitschaft zur vertrauensvollen Zusammenarbeit mit Träger, Leitung und Eltern
- Eine positive Einstellung zum christlichen Erziehungsauftrag

### **Wir bieten:**

- Eine Fachkraftstelle mit 39 Std.p.W., unbefristet bzw. eine Ergänzungskraftstelle mit 39 Std. p. W., befristet bis 14.04.2022
- Eine verantwortungsvolle Aufgabe mit der Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung
- Bezahlung nach KAVO
- Zusätzliche Altersvorsorg (KZVK)

**Kontakt:** Kath. Kindertagesstätte St. Bruno  
Frau Kerstin Merx  
Öbergstraße 70  
50939 Köln  
Tel.: 0221-2611217

# Beschlossene Sache

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



Foto: Nonnenmacher

## STERNWARTE

Nach einem Gemeinschaftsantrag von CDU, Bündnis 90/Die Grünen, SPD, Die Linke, FDP sowie Freie Wähler Köln (FWK) votierten die Bezirksmitglieder einstimmig für eine Reduzierung der Lichtverschmutzung im Umfeld der Volkssternwarte.

## WANDERBAUMALLEE

Ein weiteres gemeinschaftliches Ansinnen von Christdemokraten, Grünen, Sozialdemokraten, Freien Demokraten und Linken beschloss die Bezirksvertretung. Dabei geht es um eine Teilnahme am Projekt des Verkehrsclub-Regionalverbandes Köln inklusive einer temporären Aufstellung der sogenannten „Wanderbaumallee“ auch auf Straßen und Plätzen im Stadtbezirk Lindenthal. Die Initiative verwandelt öffentliche Straßen und Plätze mittels fahrbarer Module in temporäre grüne Alleen, die von einem Standort zum nächsten ziehen.

## LADESÄULEN

Einstimmig sprach sich das Parlament für den Grünen-Vorschlag zum forcierten Ausbau der Ladestationen für Elektroautos aus.



Foto: Nonnenmacher

## NEUE BEZIRKSBUERGERMEISTERIN

Cornelia Weitekamp von Bündnis 90/Die Grünen wurde in der konstituierenden Sitzung der Bezirksvertretung in geheimer Abstimmung zur neuen Bezirksbürgermeisterin gewählt. Die Sülzer Juristin erhielt 14 von 19 Stimmen und löste Helga Blömer-Frerker (CDU) nach 21 Jahren im Amt ab, die zur stellvertretenden Bezirksbürgermeisterin bestimmt wurde. Mit acht Mitgliedern stellen Bündnis 90/Die Grünen die größte Fraktion (39,91 Prozent) vor den Christdemokraten mit

fünf Vertretern (25,26 Prozent). Es folgt die SPD mit drei Sitzen (13,18 Prozent). FDP (6,82 Prozent), Die Linke (4,95 Prozent) sowie die AfD (2,82 Prozent) erhielten im Zuge der Kommunalwahlen am 13. September jeweils ein Mandat. Auf sonstige Parteien entfielen 7,07 Prozent (Quelle: Stadt Köln).



Foto: Adobe Stock

## GENERALSANIERUNG

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

## RADSCHNELLWEG

Hinsichtlich des Vorhabens um einen Radschnellweg zwischen Köln und Frechen forderte das Parlament die Verwaltung dazu auf, betreffende Planungen weiter zu betreiben. In einem Ergänzungsantrag von CDU, Bündnis 90/Die Grünen, SPD, Die Linke, FDP sowie FWK formulierten die Parteienvertreter zudem Modifizierungen in der Sache. Unter anderem soll die Strecke in die Bachemer Straße integriert werden und die Universitätsstraße queren.

## STRASSENUMBENENNUNG

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



## DIGITALE BEZIRKSVERTRETUNG

Auf Initiative der SPD beschloss das Parlament eine zukünftige Liveübertragung der Sitzungen im Internet sowie den späteren Online-Zugriff auf die Veranstaltungen.

## SICHERUNG DER BEZIRKS-ORIENTIERTEN MITTEL

Einstimmig sprachen sich die Politiker für eine weitere Ausschüttung der Zuwendungen für gemeinnützige Initiativen und Institutionen aus. Innerhalb der Haushaltsjahre 2020 und 2021 sollen jeweils 192.400 Euro pro Jahr zur Verfügung gestellt werden.



## SPRICKS STEUERTIPP

# Pendlerpauschale ab 2021

Bei längeren Wegen zur Arbeitsstelle werden Arbeitnehmer ab dem nächsten Jahr steuerlich entlastet. Die Pendlerpauschale steigt ab dem Jahr 2021 ab dem 21. Entfernungskilometer auf 35 Cent (bisher 30 Cent). Ab dem Jahr 2024 steigt dieser Betrag noch einmal auf dann 38 Cent an. Diese höheren Beträge sollen zunächst bis zum Jahr 2026 gelten.

Die Pendlerpauschale kann ein Arbeitnehmer für jeden Tag in Anspruch nehmen, an dem er zu seiner Arbeitsstelle fährt. Sie mindert als Werbungskosten die zu versteuernden Einkünfte.

Geringverdiener profitieren von höheren Werbungskosten jedoch im Normalfall nicht, da sie mit Ihrem zu versteuernden Einkommen bereits unterhalb des Grundfreibetrags liegen und damit keine Steuern zahlen.

Deshalb soll an diese Arbeitnehmer zukünftig ab dem 21. Entfernungskilometer 14% der erhöhten Pendlerpauschale als Mobilitätsprämie ausgezahlt werden. Hierzu wird dann ein Antrag beim Finanzamt erforderlich sein. Konkrete Formulare dafür wurden allerdings bisher noch nicht veröffentlicht.

Bei kürzeren Wegen zur Arbeitsstelle bleibt es für alle Arbeitnehmer bei den bisherigen Regelungen.



DIPL.-FINANZWIRT  
**URSULA SPRICK**  
STEUERBERATER

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

## FAHRRADABSTELLPLÄTZE

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

## TEMPORÄRE TEMPO-30-ZONE

Nach einem Dringlichkeitsantrag der FDP forderte das Parlament die Stadtverwaltung auf, den Abschnitt der Universitätsstraße von der Zülpicher Straße bis zur Berrenrather Straße als Tempo-30-Zone auszuweisen und ein Zusatzschild „Lärmschutz“ anzubringen, solange der coronabedingte Lüftungserlass für Schulen Gültigkeit besitzt. Die Temporeduzierung soll auf die tägliche Unterrichtszeit begrenzt werden.

## BLOCKHEIZKRAFTWERK

In einer Aktuellen Stunde stellte Gebäude- und Liegenschaftsdezernent Markus Gerhards sich bezüglich des geplanten Blockheizkraftwerks am Standort „Campus mathematisch-naturwissenschaftlicher Bereich/ Uni-Center“ den Fragen der Parlamentarier. Demnach sollen befürchtete Lärmbelastungen für die Anwohner ausgeschlossen werden. Die Geräuschkulisse bleibe mit maximal 35 Dezibel sehr leise, so der Verwaltungsrepräsentant.

## FUSSGÄNGERVERKEHR

Für mehr Barrierefreiheit und die Sicherung des Fußgängerverkehrs in der Wichterichstraße verabschiedeten die Lokalpolitiker einen gemeinsamen Antrag von CDU, Bündnis 90/Die Grünen, SPD, Die Linke sowie FWK. Eine Optimierung des Sachstands soll unter anderem durch eine Unterbindung der Einfahrt in die Wichterichstraße aus der Sülzburgstraße und die Beschilderung zur Einbahnstraße von der Gerolsteiner Straße bis zur Sülzburgstraße gelingen. Zudem erfolgt eine teilweise Aufhebung des Gehwegparkens.

## BEZIRKSORIENTIERTE MITTEL

Insgesamt 95.800 Euro für 35 bezirksweite Projekte bewilligten die Fraktionen und Einzelmandatsvertreter im Zuge der Vergabe von bezirksorientierten Mitteln. Unter anderem wurden Zuwendungen für folgende Aktionen zugesprochen: Förderverein Gesamtschule Lindenthal (Einrichtung einer Garten-AG, 2.000 Euro), Freiraum e.V. (Projekte des Kultursalons, 9.000 Euro), Kunstprojekt von Letitia Gaba (3.000 Euro), Institut Cultura 21 e.V. (Nachbarschaftsarbeit Sülz-Klettenberg, 5.000 Euro), Interessengemeinschaft Sülz-Klettenberg e.V. (18. Kunst im carrée, 8.000 Euro), Juzi Köln e.V. (Naturwerkstatt, 5.000 Euro), Kolping-Jugend St. Bruno (Sommerlager 2020, 400 Euro), KRF – Kinderrechteforum (2.000 Euro), Kunstverein 68elf e.V. (Neueröffnung des 68elf-Studios, 2.000 Euro), SeniorenNetzwerk Klettenberg (Aktionstag, 500 Euro), Stelze e.V. (Anschaffung von Rollladen, 800 Euro), CASAMAX Theater (Projektmittel für Stückentwicklungen und Realisierung von Hygienekonzepten, 3.000 Euro).

# Corona und Familie

Die zweite Welle der Corona-Pandemie stellt Familien erneut vor Herausforderungen. Niemand weiß zurzeit, ob es bei den aktuell angeordneten Beschränkungen bleibt, oder ob sogar mit weiteren Schließungen von Geschäften, Schulen und Kinderbetreuungseinrichtungen gerechnet werden muss. Schon jetzt werden in besonders betroffenen Gebieten oder im Fall von auftretenden Erkrankungen wieder Betreuungseinrichtungen geschlossen. Das Freizeit- und Bewegungsangebot ist durch den Wegfall von Sportmöglichkeiten in Vereinen, Fitness-einrichtungen und Schwimmbädern eingeschränkt.

Die wirtschaftliche Situation hat sich insbesondere für die Branchen, die ihre Betriebe ab dem 02.11.2020 schließen müssen, wieder erheblich verschärft. Dies zieht persönliche Belastungen durch Existenzängste nach sich, die sich auf Beziehungen und Familienleben auswirken.

Ob man noch als Familie zusammenlebt oder räumlich getrennt ist. Ob alleinerziehend, als Kernfamilie oder als Patchworkfamilie lebend: Durch Covid 19 und dessen Folgen entstehen für Eltern und Kinder vielfältige Herausforderungen für das gemeinsame Leben.

Kontaktverbote und -beschränkungen, Quarantäne, Homeoffice, Homeschooling, Jobverlust, Kurzarbeit und Unternehmensschließungen bringen Belastungen für das Familienleben mit sich, oder und bedrohen sogar die soziale und wirtschaftliche Existenz.

Alleinerziehende Eltern sind in ihrer eigenen Berufsausübung besonders betroffen, wenn Kinderbetreuungsmöglichkeiten aufgrund von Quarantäne, Schließung von Schulen oder Kindergärten nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr zur Verfügung stehen. Al-

leinerziehende sind oft auch auf Unterhaltszahlungen des anderen Elternteils angewiesen. Unterhaltszahlungen sind anzupassen, wenn sich das Einkommen des unterhaltsverpflichteten Elternteils nachhaltig und unverschuldet ändert. Die Kinder und der betreuende Elternteil sind daher massiv mitbetroffen, wenn der ehemalige Partner durch Verlust seines Arbeitsplatzes oder Kurzarbeit plötzlich nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr leistungsfähig ist. Auch den anderen Elternteil treffen Einkommensverminderungen hart, denn er muss den Unterhalt aus dem verringerten Einkommen zahlen, so dass für ihn weniger Geld zum Leben übrigbleibt.

Der Umgang der Kinder mit dem Elternteil, bei dem sie nicht wohnen, soll trotz der Pandemie möglichst unverändert weiter ausgeübt werden. Social Distancing und Kontaktverbote betreffen nicht die Kernfamilie. Dazu gehören für ein Kind unverändert beide Eltern, auch wenn sie nicht mehr in einem Haushalt zusammenleben. Wenn man sich gut versteht, und zum Wohle der Kinder kooperieren kann, ist es sogar möglich, den Umgang zu erweitern, um sich gegenseitig zu entlasten. So kann zum Beispiel ein Elternteil,



**Heike Albrecht**

Rechtsanwältin • Fachanwältin für Familienrecht • Mediatorin



**AUTHENTISCH**

Ich höre Ihnen zu und berate sie verständlich und authentisch.

**EHRlich**

Sie erhalten von mir eine ehrliche Einschätzung Ihrer Erfolgsaussichten.

**GEMEINSAM**

Wir analysieren gemeinsam Ihre individuelle Problemlage.

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

**Meike Hühn**

Diplom-Kauffrau  
Steuerberaterin

Sülzburgstr. 104-106  
50937 Köln

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

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



Foto: Adobe Stock

**HEIKE  
ALBRECHT**

aus dem Weg gehen konnte. Schlimmstenfalls kann es in solchen Drucksituationen sogar vermehrt zu Gewaltvorfällen kommen.

Nach Einschätzung der Berliner Meinungsforschungsinstituts Civey soll sich die Zahl der Trennungen und Scheidungen durch die Coronapandemie um ein Fünffaches erhöhen. Oft ist Enge und Isolation der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Teilweise, so meine persönliche Erfahrung, kommen jetzt häufiger auch Paare, die schon länger getrennt leben, und anlässlich der Coronasituation ihre Verhältnisse ordnen, und das Kapitel Ehe verbindlich abschließen wollen. Gemäß einer Umfrage des oben erwähnten Instituts fassten zwischen Ende März und Ende Mai 2020 insgesamt 2,2 Prozent von 2.500 befragten Personen den Entschluss, sich scheiden zu lassen. Im gleichen Zeitraum 2018 seien es nur 0,42 Prozent gewesen.

der Kurzarbeit machen muss, und nicht mehr so viel zahlen kann wie vorher, mehr Zeit mit dem Kind verbringen, und es so dem betreuenden Elternteil ermöglichen, häufiger den Arbeitsplatz aufzusuchen oder im Homeoffice ungestört zuhause zu arbeiten. Beide Eltern können sich dann auch, je nach ihren jeweiligen Talenten und Bildungsschwerpunkten, in die schulische Förderung des Kindes einbringen, falls Schule ausfällt und wieder Homeschooling erforderlich wird.

Diese Form idealer Zusammenarbeit getrenntlebender Eltern ist jedoch nicht immer möglich. Manchmal können Eltern aus persönlichen Gründen nicht so gut miteinander kommunizieren, die räumliche Entfernung kann zu groß sein, oder persönliche Kontakte müssen aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt werden. Bei der Organisation des Umgangs sind die Umstände während der Pandemie zu beachten. So kann Umgang wegen einer angeordneten Quarantäne, wegen einer konkreten Erkrankung oder auch wegen der Umstände der Anreise auch einmal ausfallen, verschoben werden, oder eingeschränkt werden müssen.

Es kann also wegen konkreter Infektionsgefahr durchaus zeitweise zu einer Abweichung von bestehenden Regelungen kommen. In diesen Fällen soll dann aber wenigstens ein Kontakt durch Kommunikationsmittel wie Telefon, Mail, oder Videotelefonie ausgeübt werden.

Auch für zusammenlebende Familien sind verminderte Einkünfte durch Kurzarbeit, Arbeitslosigkeit oder temporäre Betriebsschließungen eine heftige Belastungsprobe.

„Lagerkoller“, Existenzängste und Mehrfachbelastung zu Hause übt Druck auf die Familie aus. Wenn die Beziehung vielleicht vorher schon schwierig war, kann es unter zusätzlichem Druck eher zur Trennung kommen, als unter den vorher gewohnten Verhältnissen, unter denen man sich vielleicht leichter auch mal

Die Durchführung der Trennung ist unter dem Vorzeichen der Pandemie jedoch schwieriger als sonst. Zwei Haushalte kosten deutlich mehr als einer. Wohnungsbesichtigungen und Umzüge sind komplizierter zu organisieren. Die Kinderbetreuung muss anders organisiert werden. Wenn Kinder gar krank sind, ist es nahezu unmöglich, eine Betreuung zu finden.

Unter diesen Umständen heißt es besonders, zum Wohl der Kinder möglichst besonnen zu bleiben, sich und die eigene Belastung so gut es geht zurück zu nehmen, und auch während der Trennungsphase so gut wie möglich an einem Strang zu ziehen, um diese schwierige Zeit ohne unnötigen Schaden zu überstehen.

Durch Hass oder heftiges Austragen von Streitigkeiten entstehen nicht nur weitere Verletzungen, die gerade in dieser allgemein schweren Zeit wirklich niemand zusätzlich braucht. Es entstehen auch erhebliche Kosten für Anwälte und Gerichte, die man sich sparen kann, wenn man trotz aller Kränkungen ruhig bleibt, und versucht, sachlich zu bleiben und zu möglichst vielen Themen Einvernehmen zu erzielen.

Dabei hilft ein erfahrener Fachanwalt bzw. eine erfahrene Fachanwältin für Familienrecht. ■ **ha**

**Studienkreis**  
Die Nachhilfe



## Nachhilfe mitten in Süß

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

**Studienkreis Süß, Emmastrasse 25, 50937 Köln**  
(an der Ecke Süßburgstr./Mayersche Buchhandlung)

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

# Doris & Su: Profihilfe für alle Nähbegeisterten

DORIS  
& SU

Auf YouTube geben die Sülzerin Doris Becker und ihre Kollegin Su Hilgers Nähtipps und zeigen Standardtechniken.

Leidenschaftliche Nähprofis sind die beiden Lehrerinnen vom Berufskolleg Humboldtstraße am Zülpicher Platz. Doris Becker ist bereits in Pension, Su Hilgers dagegen unterrichtet weiterhin dort. Sie haben lange und viel zusammengearbeitet. Ihr über viele Jahre gesammeltes Wissen geben sie seit 2017 in YouTube-Videos an alle Nähinteressierten weiter. Über 3.250 Abonnentinnen und Abonnenten hat ihr Kanal, und es werden regelmäßig mehr – ein guter Grund für die INSülz, die beiden Macherinnen vorzustellen.

Das Interview führte für die INSülz & klettenberg Dorothee Mennicken.

## INFO

### DORIS BECKER

ist Textilingenieurin und Schneiderin. Die pensionierte Oberstudienrätin ist in Köln geboren und wohnt in Sülz, was ihr ausgesprochen gut gefällt. Sie näht vom T-Shirt über Blusen, Hosen und Jacken bis hin zu Taschen alles, was ihr in den Sinn kommt, und im Moment vor allem Babybekleidung für das erste Enkelkind.

### SU HILGERS

ist Damenschneidermeisterin und Werkstattehrerin. Sie wohnt im Griechenmarktviertel, hat ihre Lehre in Köln absolviert und ist schon als Lehrling in die Humboldtstraße zur Berufsschule gegangen. Sie näht vor allem Mäntel und Jacken für sich, ihren Mann und ihren Sohn, weil diese Kleidungsstücke viel Spaß machen und lange getragen werden.

**Frau Becker, Frau Hilgers, wie kam es zu der Idee, Videos mit Nähtipps zu drehen?**

**Becker:** Schülerinnen und Schüler haben in den letzten Jahren immer häufiger Näh-techniken mit ihren Smartphones gefilmt. Sie haben sich damit später besser an Details erinnern können und sich das von uns Gezeigte immer wieder anschauen können. Außerdem wurden die Videos an Mitschülerinnen weitergereicht, wenn beispielsweise jemand gefehlt hat.

**Hilgers:** Wir hatten zunächst eine sehr ambivalente Haltung zu diesem Verhalten, schließlich haben wir ja Handyverbot im Unterricht, und zunächst wollten wir auch nicht unbedingt gefilmt werden. Andererseits haben wir aber auch gemerkt, wie hilfreich es ist, schwierige Techniken in eigenem Tempo nachvollziehen zu können. Als Doris dann in Pension ging, haben die Schülerinnen und Schüler angeregt, sie solle doch einen YouTube-Kanal eröffnen, sonst langweile sie sich noch zu Hause ...

**Becker:** Allein wollte ich das aber nicht machen, sondern viel lieber mit Su zusammen, weil wir uns dann immer austauschen können, wie wir etwas zeigen.

**Was ist Ihre Intention hinter den Videos?**

**Becker:** Wir wollen Standardtechniken zeigen, die man für viele Teile verwenden kann, wie etwa das Einnähen eines Reißverschlusses oder einer Paspeltasche. Gerade ist zum Beispiel eine klassische Hemdbluse dran, ein Teil, von dem man

viele Techniken auch für andere Modelle verwenden kann.

**Hilgers:** Wir wollen zeigen, wie man schnell und zügig zu einem guten Ergebnis kommt. Es kann also sein, dass wir manchmal mehr Handwerk zeigen, das ist so mein Schwerpunkt, etwa, wie man ein Knopfloch mit der Hand stückt. Oder dass Doris als Textilingenieurin zeigt, wie man Arbeitsgänge reduziert und trotzdem ein gutes Ergebnis erzielt.

**Becker:** Man kann zum Beispiel einen Kragen in 15 Schritten machen oder in zehn.

**Sie zeigen Ihre Anleitungen Schritt für Schritt. Das bedeutet, Ihre Videos sind manchmal zwölf oder 15 Minuten lang?**

**Hilgers:** Ja, das ist gegen jede YouTube-Regel. Wir wollen aber anschaulich und langsam zeigen, wie man zu einem guten Ergebnis kommt.

**Becker:** Wenn ich zeigen will, wie ein Kragen genäht wird, dann dauert es eben ... Wir wollen einen Werkzeugkasten anbieten, aus dem sich Nähinteressierte herausuchen können, was sie brauchen. Aber die Anleitungen sollen auch aufeinander aufbauen und sich ergänzen.

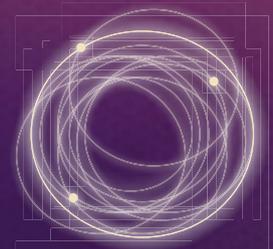
**Hilgers:** Jeder Mensch, der möchte, kann so professionell nähen lernen. Wir haben ja viel Erfahrung darin, wie man etwas vermittelt. Das bedeutet, wenn jemand einen Hosenreißverschluss arbeiten will, findet er oder sie bei uns eine gute Anleitung dafür.

>>

**Es gibt keine Zufälle.**



Alles, was geschieht, ist die Absicht von Anderen.  
Aber:  
**Wer sind die Anderen?**



[www.roman-seelenkaempfer.de](http://www.roman-seelenkaempfer.de)



Dr. med. Dietmar Große-Drieling  
Privatpraxis für Frauenheilkunde

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

*Öffnungszeiten*

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



Gynäkologische Vorsorge



Schwangerenvorsorge und  
Dopplersonographie



Pränataldiagnostik



Brustultraschall



Onkologische Vor- und  
Nachsorge



Präventionsmedizin



Fotos: Nonnenmacher

### Sie drehen in den Räumen des Berufskollegs Humboldtstraße, in denen Sie auch unterrichten – was sagt die Schule dazu?

**Hilgers:** Die Schulleitung ist uns wohlgesinnt, und das ist auch unser großes Glück. Wir können die Räume mit ihrer professionellen Ausstattung nutzen ...

**Becker:** ... und das hilft uns natürlich sehr, weil hier viel Platz ist, auch für den Freund, der die Dreh- und Schnitarbeiten macht.

### Wie nennt sich denn eigentlich der Beruf, zu dem Sie hier junge Leute ausbilden?

**Hilgers:** Wir bilden hier staatlich geprüfte bekleidungstechnische Assistentinnen und Assistenten aus. Tatsächlich ist das Berufskolleg Humboldtstraße die einzige Schule im Regierungsbezirk Köln, die eine vollzeitschulische Ausbildung im textilen Bereich anbietet.

### Wo können die bei Ihnen ausgebildeten Leute dann arbeiten?

**Becker:** Bei großen und kleinen Modefirmen zum Beispiel in der Produktvorbereitung. Vieles, was im Ausland produziert wird, wird hier ausprobiert, etwa, wie näht man das am besten und am günstigsten.

**Hilgers:** Zwischen dem Designer und dem fertigen Teil im Laden passiert ja ganz viel. Schnitte werden ausprobiert, Material ausgewählt, Modelle probegenäht. Unsere Schülerinnen und Schüler bekommen ein gutes Basiswissen. Wir bringen hier auch nicht nur das Nähen bei, sondern auch Schnittkonstruktion, Gestaltung und Werkstoffkunde. Daneben lenken wir auch das Augenmerk auf Themen wie Fast Fashion und fair produzierte Kleidung.

**Becker:** Wenn die Schülerinnen merken, wie viel Arbeit es ist, ein Kleidungsstück herzustellen, dann sehen sie

auch, das ex und hopp gar nicht geht. Sie gehen dann viel bewusster einkaufen und achten auf Qualität und Verarbeitung.

### Zurück zu Ihren Videos: Wie viele Filme gibt es mittlerweile?

**Hilgers:** 22 haben wir jetzt fertig, und es ist noch kein Ende abzusehen – die Themen gehen uns jedenfalls nicht aus.

### Wie viel Zeit investieren Sie jeweils?

**Becker:** Die Rockfertigung zum Beispiel besteht aus sechs Videos. Diese haben wir in circa zwölf Stunden gedreht. Ein Freund bringt das technische Equipment mit und dreht, während wir an einer Technik arbeiten. Danach bearbeitet er das Ganze am Rechner, und wir untertiteln gemeinsam. Das bedeutet viele Stunden Arbeit am Computer.

**Hilgers:** Außerdem machen wir dann ja noch den schrittweisen Arbeitsplan und eventuell die Schablonen, Schnitte oder anderen Arbeitsunterlagen, die man sich auf unserer Website herunterladen kann. Deshalb schaffen wir auch nur alle drei bis vier Monate ein Video.

### Was motiviert Sie dazu, so viel Aufwand rein ehrenamtlich zu betreiben?

**Becker:** Die Rockfertigung zum Beispiel besteht aus sechs Videos. Diese haben wir in circa zwölf Stunden gedreht. Ein Freund bringt das technische Equipment mit und dreht, während wir an einer Technik arbeiten. Danach bearbeitet er das Ganze am Rechner, und wir untertiteln gemeinsam. Das bedeutet viele Stunden Arbeit am Computer.





**Hilgers:** Außerdem machen wir dann ja noch den schrittweisen Arbeitsplan und eventuell die Schablonen, Schnitte oder anderen Arbeitsunterlagen, die man sich auf unserer Website herunterladen kann. Deshalb schaffen wir auch nur alle drei bis vier Monate ein Video.

**Was motiviert Sie dazu, so viel Aufwand rein ehrenamtlich zu betreiben?**

**Hilgers:** Die Reaktion unserer Nutzerinnen und Nutzer. Wenn eine Schülerin nach den Sommerferien auf dem Flur hinter mir heruft: „Ich habe den Sommer mit Ihnen und Ihrem Rock verbracht“, dann finde ich das toll. Und ich kann die Videos auch für den Unterricht nutzen.

**Becker:** Dass wir unser Wissen weitergeben können: Unsere Abonentinnen und Abonnenten melden uns ja zurück, wie hilfreich sie unsere Videos finden, sie sprechen von erhellenden Erkenntnissen durch die ganzen Tipps und Tricks, die wir zeigen. Das Echo ist einfach super. Ich glaube auch, dass sich die Nähbegeisterung, die wir beide haben, überträgt.

**Haben Sie noch einen Wunsch für Ihren YouTube-Kanal?**

**Becker:** Wir wünschen uns noch viele neue Abonentinnen und weiterhin so positive Rückmeldungen.

*Hier finden Sie die Videos von Doris & Su: <https://dorisundsujimdo.com/videos/> ■*

[www.fitnessstreff-fuer-frauen.de](http://www.fitnessstreff-fuer-frauen.de)  
Telefon 42 75 74  
Sülzburgstraße 104 (Innenhof)

**Kostenloses Probetraining  
jederzeit möglich!**

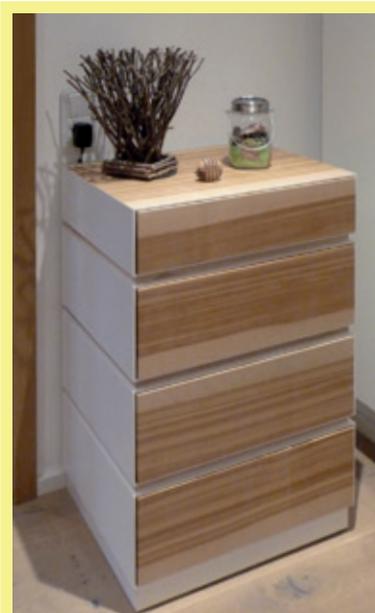
jetzt auch mit Thai-Massage  
täglich geöffnet

**CALIDA**

Luxemburger Str. 277  
50939 Köln  
[www.dielaufmasche.de](http://www.dielaufmasche.de)

**DIE LAUFMASCHE**  
Wäsche und Strümpfe

Facebook and Instagram icons.



**Holzmöbel nach Maß.  
Beste Beratung.  
Kurze Lieferzeiten.**

**SCHREINEREI  
Kurth & Söhne KG**

Jürgen Kurth & Söhne KG

© 02238 46 1448

[www.schreinerei-pulheim.de](http://www.schreinerei-pulheim.de)

**Ihr Meisterbetrieb in Pulheim**

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

**Von Sülz in die Welt  
Möbeltransporte und Umzüge  
Willi Hövel**

Alles, was zu einem reibungslosen Umzug gehört.

Wir bringen Sie hin oder zurück!

**60 Jahre Umzüge**

- serviceorientiert •
- fachgerecht •
- persönlich •
- familiär •

Willi Hövel GmbH  
Berrenrather Str. 349 · 50937 Köln  
Tel.: 0221/444705. Fax.: 0221/419533  
[umzuege@moebelspedition-hoewel.de](mailto:umzuege@moebelspedition-hoewel.de)  
[www.moebelspedition-hoewel.de](http://www.moebelspedition-hoewel.de)

# Sambafeeling in Klettenberg

**CLAUDIA  
KRAPPEL**

Claudia Krappel ist in Salvador/Bahia in Brasilien geboren und ausgebildete Sambatänzerin. Seit 23 Jahren lebt sie in Köln. „Ich bin verliebt in Klettenberg. Hier lebt es sich gut. Die Menschen sind freundlich, und das Viertel ist sicher. Hier kann ich ohne Probleme abends vor die Tür gehen, brauche keine Angst um meine Tochter haben. Klettenberg, das ist mein Köln.“

Es ist ein verregneter Herbsttag. Als wir gemeinsam in den Klettenbergpark gehen, schauen sich die Menschen nach uns um. Meine Begleitung ist ein Hingucker in ihrem Sambakostüm. Und dann kommt die Sonne heraus, und sie Claudia Krappel beginnt zu tanzen. Viele Menschen bleiben stehen und schauen uns beim Fotoshooting zu. Mitten im Herbst ist Karneval in Köln angesagt.

Als Claudia Krappel damals nach Köln kam, war ihr die Stadt zuerst fremd, der Winter sehr kalt. Drei Monate lang lernte sie Deutsch, dann ging sie, wie es immer ihre Art ist, auf die Menschen zu. Und sie stellte schnell fest, dass die Kölner offen und aufgeschlossen sind. „Ich mag es, dass wir hier schnell ins Gespräch kommen. Das kenne ich aus meiner Heimat.“ Sie tritt als Sambatänzerin im Karneval, in Clubs und im Fern-

sehen auf. Zu sehen war sie im ZDF-Fernsehgarten und bei Alarm für Cobra 11. Viele kennen sie vom Interview, das Till Quitmann mit ihr in einem seiner Klappstuhl-Talks im WDR (siehe unser Interview in Heft 2-2019) geführt hat, manche vom Karneval und Reisefreudige vom Karneval der Kulturen aus Berlin.

Mit ihrem Team an brasilianischen Kollegen bietet sie Capoeira, Feuer- und Trommelperformances gemeinsam mit Samba an. Seit der Geburt ihrer inzwischen erwachsenen Tochter gibt sie zudem Tanzkurse für Kinder und Jugendliche. 15 Kostüme hat sie in ihrem Fundus. Ein Kopfschmuck kann drei bis fünf Kilogramm wiegen. Und sie stellte fest, dass die Kölner offen und aufgeschlossen sind. „Ich mag es, dass wir hier schnell ins Gespräch kommen. Das kenne ich auch aus meiner Heimat.“



Auch unsere Redakteurin Hanka Meves-Fricke konnte sich dem positiven Lebensgefühl von Claudia Krappel nicht entziehen.

**Simple.** NEU BEI  
OPTIK  
MING BRILL.

**ming brill**

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

**Italiano a colazione!**  
- Italienisch zum Frühstück!

Ein Stückchen Italien in Köln-Sülz... Italienisch lernen mit Vergnügen!

- Workshops und Einzelunterricht
- Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
- Chiacchieriamo! Italienische Konversation

✉ [Paola-Longobardi@t-online.de](mailto:Paola-Longobardi@t-online.de)  
☎ 0175 5685 285  
🌐 [paola-longobardi.de](http://paola-longobardi.de)  
🏠 Neuenhöfer Allee 125

**PHOTOGRAPHIE**

**Monika Nonnenmacher**  
Photographie im Weyertal

PORTRAITS,  
WERBUNG & REPORTAGEN  
[www.nonnenmacher-photographie.de](http://www.nonnenmacher-photographie.de)

PORTRAITS & STYLING  
[www.hoegelundmacher.de](http://www.hoegelundmacher.de)

Telefon 0221.550 64 09



„Samba ist alles, Samba ist Leben, Samba ist Liebe“, sprudelt es aus Claudia Krappel heraus. Sie hat Musik im Blut und steckt uns damit an. Wir spüren nicht mehr, dass es im Klettenbergpark ganz schön frisch ist. „Wir Brasilianer kommen immer gern zu Feiern zusammen

Das Schöne an den Kölnern jedoch ist, dass sie nicht nur Freunde in guten, sondern auch in schlechten Zeiten sind.“ 2009 war Claudia Krappel an Brustkrebs erkrankt. Zwei Jahre lang hat sie um ihr Leben gekämpft, musste sich Chemotherapien unterziehen. „Die Therapie ist sehr teuer“, erklärt sie uns. „In Deutschland übernimmt das die Krankenkasse. So konnten die Ärzte und Pfleger mein Leben retten. Dafür bin ich dankbar.“ Die überstandene Krankheit hat sie verändert. Leben ist nicht nur Arbeit, sondern auch Freude. Dazu gehört vor allem Samba, denn Tanz ist Freude und Energie. ■ hmf



# Wir machen es uns gemütlich

Illustrationen von Saskia Gaymann



Wenn es in Köln im Winter ungemütlich wird, machen es sich manche Kinder im Freien, manche in der Wohnung bequem. Ein Mädchen lümmelt auf dem Sessel, ein Junge baut sich sein Zelt im Zimmer auf. Ein Tee oder eine Trinkschokolade machen den Bauch warm, mit einem Hörbuch oder einem Buch können Mädchen und Jungen in Gedanken auf Reisen gehen oder Abenteuer erleben. Wir stellen euch vier Kinder vor, die uns gezeigt haben, wo und wie sie es sich gemütlich machen.

## Dass einem nicht kalt wird

„Wenn wir die Frösche und Fische beobachten, setzen wir uns auf einen Baumstamm. Wenn die Sonne herauskommt, breiten wir unsere Picknickdecke aus“, sagt Ella. „Eine Thermoskanne mit einem warmen Getränk wärmt von innen.“

## Im Park am Weiher



**Otis**, 12 Jahre alt, und **Ella**, 8 Jahre alt, schrecken nicht vor der kalten Jahreszeit zurück. Sie ziehen sich warm an und machen sich auf in den Park. Schon im Frühjahr, als die Schulen wegen des Corona-Lockdowns geschlossen hatten, haben Otis und Ella das Gelände für sich neu entdeckt. Otis erzählt uns von den Ausflügen: „Ich liebe die

Stimmung im Park. Zu jeder Jahreszeit gibt es anderes zu entdecken: Im Frühjahr laichen die Frösche. Ein paar Wochen später konnten wir schon Kaulquappen aus dem Wasser fischen und im Sommer die Frösche auf die Hand nehmen. Im Herbst waren die Bäume so schön bunt, und wir haben Kastanien gesammelt und sogar einen Esskastanienbaum entdeckt. Im Winter bestaunen wir die Eisschicht auf dem See. Hoffentlich gibt es in diesem Jahr wieder Schnee und Eis!“



## Spiele für draußen

„Im Park brauchen wir fast kein Spielzeug“, stimmt **Otis** seiner Schwester zu. „Hier entdecken wir die Tiere, die hier leben, sammeln Stöcke und schnitzen uns Pfeile. Wir klettern auf Bäume und balancieren auf herumliegenden Stämmen. Ein Lupenglas ist toll zum Beobachten der Kaulquappen. Und im Winter piksen wir mit Stöcken in die Eisplatten. So sehen wir, wie fest das Eis ist.“



## Es sich drinnen schön machen

**Matteo**, 12 Jahre alt, und **Fabio**, 8 Jahre alt, können es sich natürlich mit ihrer Katze **Tikki** gemütlich machen. Doch wenn Tikki mal keine Lust hat, wird es den beiden Jungs auch nicht langweilig. Lego bauen gehört zu ihren Lieblingsspielen. Und wenn dann ein Bauwerk fertig ist, machen es sich Matteo besonders gern im Hängesessel und Fabio auf dem Hängeteller bequem und schaukeln über die Bauwerke hinweg.



Foto: Marion Trombelli

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)



Hurra Hurra,  
die Zahnkinder  
aus Köln sind da!

Zahnkinder Köln / Dr. Kristin Briegleb / Dr. Juliana Janssen  
Zulpicher Straße 321 / 50937 Köln / T. 0221.67 77 30 60  
[hallo@zahnkinder-koeln.de](mailto:hallo@zahnkinder-koeln.de) / [www.zahnkinder-koeln.de](http://www.zahnkinder-koeln.de)

## Zum Nachbacken:

Hefe mit Milch und ein wenig Zucker verrühren. Kurz stehen lassen, bis die Hefe Blasen schlägt. Dann Mehl, Butter, Zucker und andere Zutaten hinzugeben und gut kneten. Abgedeckt stehen lassen, bis der Teig auf das Doppelte gewachsen ist. Weckmänner und Weckfrauen formen, Rosinen als Augen setzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Nochmals ruhen lassen. Eigelb mit Wasser verrühren und die Figuren damit bestreichen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Dann circa 15 Minuten lang backen.



## Weckmänner und Weckfrauen:

### Zutaten:

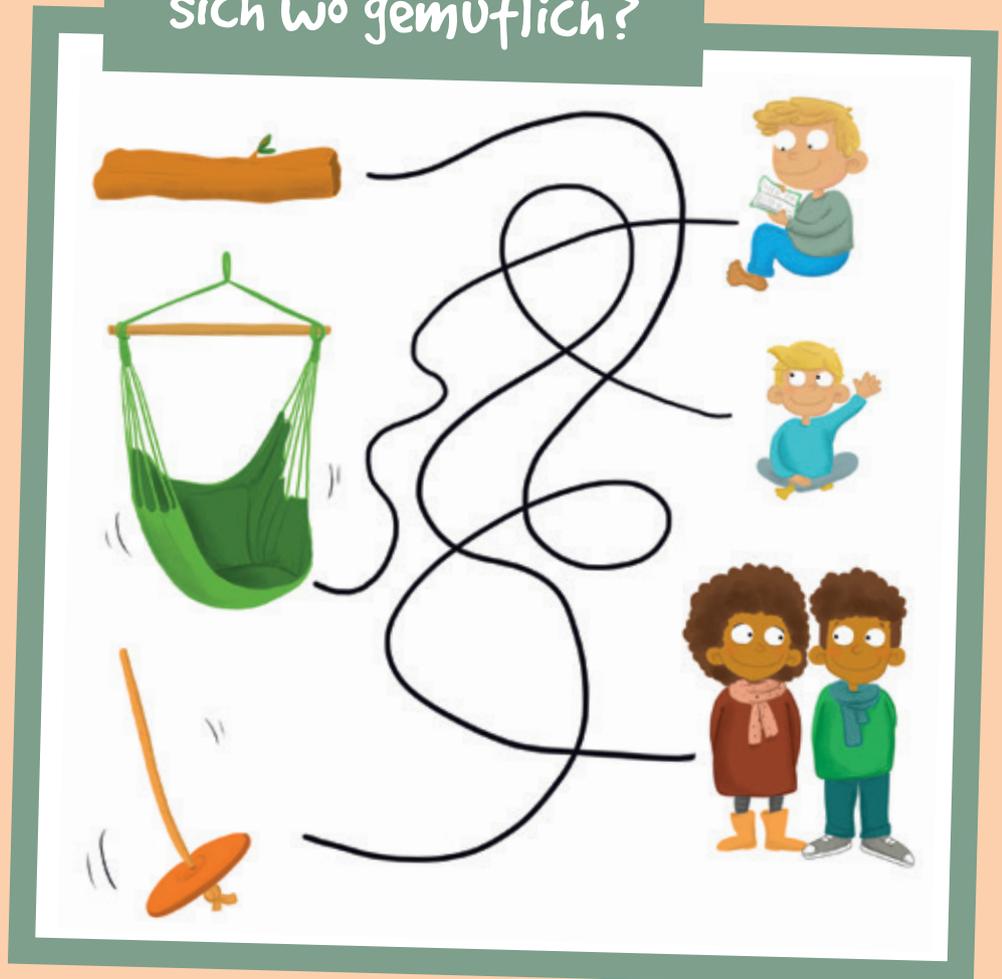
- 1 kg Mehl
- 2 Päckchen frische Hefe
- 500 ml lauwarme Milch
- 250 g zerlassene Butter
- 160 g Zucker
- geriebene Zitronenschale
- 2 große Eier
- 1 Prise Salz
- Rosinen zum Garnieren
- 2 Eigelb zum Bestreichen

Bis zum  
nächsten Mal!

Eure Saskia und  
eure Hanka



## Rätsel: Wer macht es sich wo gemütlich?



Im Park am Weiher auf einem Baumstamm? Otis und Ella.  
Im Hängesessel – Matteo. Auf dem Hängeteiler? Fabio.

**casa  
max  
theater** • euer  
Theater  
im  
Veedel

Berrenrather Straße 177 | 50937 Köln  
www.casamax-theater.de | Tel. 0221 44 76 61

## Keine Ruhe in Sicht oder: Ein bisschen Himmel

**CASAMAX beleuchtet mit  
„Guten Abend, Gute Macht“  
die Sehnsucht nach Geborgenheit**

Schlafen gehen – für viele Menschen eine wenig beachtete, notwendige Selbstverständlichkeit und dennoch ein unschätzbare Segen für all jene, die in ein bequemes Bett in einem sicheren Heim sinken können. Dass dies bei Weitem keine globale Ausgangsposition darstellt, zeigt das neue CASAMAX-Stück „Guten Abend, Gute Macht“, in dem die individuelle Geborgenheit letztendlich von den Faktoren der zivilisatorischen Machtzustände abhängt, etwa für Menschen auf der Flucht oder Personen, die in sozial prekären Verhältnissen aufwachsen.

Regisseurin Ragna Kirck und ihren einfühlsamen Darstellerinnen Jana Jungbluth sowie Tatiana Feldmann gelingt es über 75 Minuten, Träume und Alpträume ganzer Generationen in eine verständliche Sprache mit bewegenden Momenten zu kleiden. Trotz der Komplexität des Themas bewegt sich das Ensemble mit einer imposanten Schwerelosigkeit durch die Aufführung, die auch Platz für amüsante Einlagen bietet, wenn der vermeintlich unkomplizierte Aufbau des Verkaufsschlagers „B-E-T-T“ in der gefühlt 200-seitigen Audioanleitung zu einem hochwissenschaftlichen Experiment mit tiefen Einblicken in den Mikrokosmos der menschlichen Psyche gerät. Auch die Vergangenheitsreflexionen in eine umsorgte Kindheit inklusive Bravo-Starschnitt-Postern an der Bettwand oder Prinzessinneneinrichtung nebst prachtvollem Baldachin (der in Wirklichkeit lediglich ein Mückenschutz war) sorgen für nostalgische Erinnerungen, die den Stellenwert einer glücklichen, weil behüteten Kindheit verdeutlichen, die nicht allen gewährt ist. Das sehenswerte Stück wird für Besucher ab acht Jahren empfohlen. ■ **td**



Fotos: Nonnenmacher



**CASAMAX  
THEATER**

## Drei Sturköpfe für eine Krone

**Im CASAMAX taumelt der „Planet der  
König\*innen“ durch Raum und Zeit**

In ihrer aktuellen Produktion entwirft Regisseurin Hille Marks eine Kindergeschichte, die Tragik und Komik der selbst ernannten Weltenherrscher in sich vereint: Königin „Queenlee“ (Julia von Tettenborn), seine Majestät „Le Roi“ (Paul Gerome Hölters) als auch Monarch „Pippich“ (Lev Leib) verirren sich in die Spielstätte und beharren auf ihrem alleinigen Machtanspruch. Ihre Krone, die Erinnerungen an ein Volk von Untertanen und glorreiche Armeen gelten den drei Adeligen als Beweis und Legitimation für einen zweifelhaften Führungsauftrag. Doch das stete Gegeneinander zermürbt die Hoheiten. Die Offenbarung ihrer Unvollkommenheiten und Schwächen bringt die Einzelgänger einander näher. Erst in der Gemeinschaft erfährt das Trio wahre Stärke, die Einfühlungsvermögen, Respekt gegenüber anderen sowie Demut im Angesicht der Schöpfung gebiert.

Die konzentrierte wie spielfreudige Ensembledarbietung über Egoismus und Miteinander verflucht über 55 Minuten Schauspiel mit Gesang und Elementen der Pantomime. Trotz der Ernsthaftigkeit des Stoffes sind die Figuren mit lebenswürdigen Eigenheiten komponiert, etwa die chaotische Queenlee, der Holzklötzchen-Turmbaumeister Pippich oder ein immerzu tanzvergnügter Le Roi. Neben der wertvollen sozialen Aussage

sorgen zudem die Kostüme von Rupert Franzen, neue Mitsing-Hits aus der Feder von Klaus Jacobs sowie eine sensible Beleuchtung durch Techniker Marco Ten Wolde für Sinnesfreuden, die das Stück für Kinder ab vier Jahren empfehlenswert machen. ■ **td**

### ■ INFO

**CASAMAX Theater**  
Berrenrather Straße 177

**Infos und Termine:**  
[www.casamax-theater.de](http://www.casamax-theater.de)

**Kartentel.:** 02 21 / 44 76 61



PERLITO

# Neue Liebe für alte Schätzchen

Alte, vermeintlich ausgesiedelte Schätzchen aus dem Keller werden dank Sarah Moczinskys Kreativität zu einzigartigen Hinguckern und echten Lieblingsstücken.

Wach küssen funktioniert eigentlich nur im Märchen. Bei **Sarah Moczinskys** Paradeisziplin, nämlich alten Möbeln neuen Glanz einzuhauchen, verhält es sich ganz ähnlich, es braucht dazu aber einige Fertigkeiten mehr: ein gutes Auge für Design, viel Vorstellungsvermögen, Fleiß, Ausdauer, keine Scheu vor handwerklicher Arbeit, aber eben auch viel Liebe und Hingabe. Denn genau so erweckt sie alte Stühle, Kommoden und Tische zu neuem Leben. Und das Beste: Ihr Know-how gibt sie in Workshops weiter. Wir waren bei ihr im Atelier zu Besuch.

Die Liebe zu schönen Designstücken zieht sich wie ein Leitmotiv durch Sarahs Vita. So hat sie einige Jahre in Kölner Vintage-Möbelläden gearbeitet, bis sie begann, in der Werkstatt von „Der Regalladen“ im Belgischen Viertel selbst Hand anzulegen und die ersten eigenen Stücke zu schleifen und zu lackieren. Irgendwann wurde dann sogar die eigene Wohnung zu Möbellager und Werkstatt. Doch diese Zeiten sind zum Glück vorbei, denn

seit Februar hat „Perlito“ in der Mitmach-Ateliergemeinschaft Hinsundkunft ein Zuhause gefunden.

„Perlito“ – diesen Namen hat Sarah Moczinsky ihrem erst kürzlich wahr gewordenen Traum vom eigenen Unternehmen gegeben. Es ist ein Wortspiel aus der deutschen „Perle“, die man mit geübtem und sachverständigem Blick finden kann, kombiniert mit „lito“, der lateinamerikanischen Verniedlichungsform. Dort versteht man sich sehr gut darauf, alten Stücken, meist aus der Not heraus, neues Leben einzuhauchen. Das hatte Sarah wohl bei der Namensgebung im Sinn. Tatsächlich stöbert sie auf Antik- und Flohmärkten herum



Fotos: Hoffmann

und sucht gezielt bei Ebay oder Ebay Kleinanzeigen nach geeigneten Möbelstücken, die sie ankauft, weil sie in ihnen Potenzial sieht.

### Die kleine Perle im Hinterhof

Das Perlito-Atelier im Hinterhof der Berrenrather Straße 182 ist ein echter Glücksfall für Sarah. Nach der Mutterschutzpause sollte es losgehen mit der Selbstständigkeit, doch die finanziellen Möglichkeiten waren erst einmal begrenzt. Wo also in Köln ein günstiges Atelier finden? Auf der Suche nach kleinen „Perlen“, die sich für das Upcycling eignen, führte der Weg zu einem Hinterhof-Flohmarkt bei Hinsundkuntz. Man kam ins Gespräch, ein Atelier war frei, und so schleift, poliert, lackiert und wachst Sarah ihre Schätze seit Kurzem bei uns im Veedel. Doch Möbel werden hier nicht nur vom alten Muff befreit, mit Bio-Kreidefarbe in unterschiedlichen Techniken frisch gestrichen und für gute und lange Haltbarkeit gewachst, es passiert noch mehr: Scharniere und Griffe werden ausgetauscht, Sitzflächen erneuert, Schrauben angezogen und eventuelle Makel behoben.

Die Farbgebung reicht von dezent bis wild, ganz nach Wunsch. Denn zwischenzeitlich findet das Upcycling meist gezielt für Kundenaufträge statt: Jemand sucht zum Beispiel einen schönen Stuhl in einer ganz bestimmten Farbwelt, man hat ein Lieblings- oder Erbstück im Keller oder auf dem Dachboden, dem es neues Leben einzuhauchen gilt. Dann sieht sich Sarah gemeinsam mit den Kundinnen und Kunden das entsprechende Möbel an, man bespricht, was zu tun ist, und nach bestätigtem Angebot geht's auch schon los mit der Renovierung!

### Learning by doing im Perlito-Workshop

Immer mehr Leute verspüren Lust, selbst mal wieder handwerklich aktiv zu sein. Auch solche angehenden Heimwerker sind bei Sarah an der richtigen Adresse, denn in den Perlito-Workshops bekommt man nicht nur gezeigt, wie es geht, sondern arbeitet gleich unter fachkundiger Anleitung ein Tischchen, eine Kommode, einen Stuhl oder was auch immer um. Kleine Gruppen von maximal vier Personen sind genau der richtige Rahmen, in dem man Spaß hat und mit seinen Fragen und Wünschen zum Zug kommt. Immer von 11 bis 16 Uhr finden die Kurse statt, Verpflegung inklusive Begrüßungssekt sowie Material sind in der Teilnahmegebühr enthalten. Sein Möbel bringt man entweder mit oder bekommt im Atelier eines gestellt. Termine gibt es auf der Website oder einfach eine E-Mail an sarah@perlito.de schreiben und anfragen. Selbstverständlich kann man auch gleich als Gruppe buchen, zum Beispiel für ein außergewöhnliches Geburtstags-Event oder zum Junggesell(inn)enabschied.



Auch wenn man schon einen Plan hat, wie es geht, aber nicht weiß, wo man für den Shabby Chic die geeignete biozertifizierte Kreidefarbe und das ökologisch hergestellte Wachs zum Versiegeln bekommt, lohnt sich ein Besuch bei Perlito. Hier wird man zu den Farben beraten, kann sich seinen Lieblingston aussuchen und bekommt ihn per Post ins Haus geliefert. Mehr Service geht kaum! Und wer selbst eine Geschäftsidee hat, sich mal ausprobieren möchte und temporär ein Atelier sucht, findet bestimmt bei Hinsundkuntz zeitweise ein günstiges Atelier. Unser Veedel hat nämlich nicht nur kreative Köpfe, sondern auch viel Hätz! ■ hb [www.perlito.de](http://www.perlito.de)



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)



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

Planung & Durchführung sämtlicher Malerarbeiten  
Verkauf von Farben & Tapeten  
Fassadengestaltung  
Grafittschutz  
Dekorative Maltechniken  
Bodenverlegung  
Schimmelbeseitigung  
[www.die-maler-koeln.de](http://www.die-maler-koeln.de)

## DIY-Tipp für den Winter

# Vogelfutter selbst machen

Wild- und Gartenvögel freuen sich im Winter über zusätzliche Futterstellen. Und wir freuen uns, wenn wir Blaumeise, Rotkehlchen und Co. aus nächster Nähe beim Futtern beobachten können. Kleine Köstlichkeiten für Vögel müssen nicht zwingend gekauft, sondern können auch leicht selbst hergestellt werden. Besonders hübsch anzusehen und ein Genuss für die heimische Vogelwelt sind knackige Erdnussringe und appetitliche kleine Saatenküchlein.

# SO GEHT'S

### Erdnussring:

- 01** Zunächst bohren wir mithilfe einer Stricknadel mittig ein Loch durch die einzelnen Erdnusshüllen.
- 02** Dann werden so viele Erdnüsse auf den Blumen draht gefädelt, bis ein Kreis entstanden ist.
- 03** Die Enden des Drahtes müssen nun verknötet und die überstehenden Spitzen mit der Zange entfernt werden. Das ist wichtig, damit sich kein Vogel an dem Blumendraht verletzen kann.
- 04** Als Letztes wird das Satinband um die Drahtenden gewickelt und anschließend verknötet.

### Saatenküchlein:

- 01** Das Pflanzenfett wird in einem Topf erhitzt, bis es flüssig ist, dann den Topf von der Kochstelle nehmen. **ACHTUNG:** Das Fett soll zwar flüssig werden, aber nicht kochen!
- 02** Im nächsten Schritt können wir die Saaten und Nüsse in den Topf geben und das Ganze verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist.
- 03** Die flüssige Saatenmischung wird nun vorsichtig mit dem Schöpflöffel in die Silikonformen gefüllt.
- 04** Sobald die Küchlein ausgekühlt und vollständig ausgehärtet sind, können sie behutsam aus den Formen gedrückt werden. Wir fädeln das Satinband oder die Kordel durch das Loch in der Mitte und verknöten die Aufhängung.

#### Material

##### Erdnussring:

- Stricknadel
- Erdnüsse mit Schale
- Blumendraht
- Kleine Zange
- Schere
- Satinband als Aufhängung

##### Saatenküchlein:

- Pflanzenfett
- Topf
- Verschiedene Saaten und Nüsse (zum Beispiel Sonnenblumenkerne, Erdnüsse oder Hirse)
- Schöpflöffel
- Kleine Silikon-Kuchenformen
- Schere
- Satinband oder Kordel als Aufhängung



Fotos: Pöhner

Zu guter Letzt die Leckereien an einen Baum in der Nähe des Fensters hängen. Es wird nicht lange dauern, bis sich die ersten Vögel an dem schmackhaften Büffet bedienen und uns mit ihrer Anwesenheit erfreuen! ■ ap



Friedrichs – Die Metzgerei präsentiert:

# Die klassische Roulade aus der Rinderoberschale

## ZUTATEN:

### Für die Rouladen:

- 4 Rinderrouladen
- Salz und Pfeffer
- Senf (mind. mittelscharf)
- 4 geräucherte magere Speckscheiben
- Stangensellerie nach Wahl (klein gehackt)
- Gewürzgurkenschnitzel (gut ausgedrückt)
- Rindertalg oder Butterschmalz
- Küchengarn

### Für die Soße:

- 3 Zwiebeln (klein gewürfelt)
- 3 Möhren (klein gewürfelt)
- 1/2 Stangensellerie (klein gewürfelt)
- 1/2 Dose Tomatenmark
- 1 EL Rotwein
- 1 Lorbeerblatt
- Rinderfond nach Bedarf
- Mehl oder Speisestärke nach Bedarf

Sie ist ein traditionelles, klassisches Gericht für ganz besondere Tage: die Rinderroulade. Und auch zu Weihnachten gehört sie in zahlreichen Familien sicher zu den beliebtesten Feiertagsessen. Wir haben „die Friedrichs“ gebeten, uns ihr Rezept für leckere Rouladen zu verraten. „Ihre Zubereitung ist zwar etwas zeitaufwendig, aber wirklich ganz einfach“, versichert **Sebastian Friedrichs**. „Und wer sich’s etwas einfacher machen möchte, der bekommt fertig gerollte Rouladen jetzt in der Vorweihnachtszeit bei uns in der Metzgerei auf der Sülzburgstraße 126“, ergänzt sein Bruder **David**. Viel Spaß beim Nachkochen und gutes Gelingen!

Rouladen auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Senf bestreichen, den Speck auflegen und die Gurkenschnitzel (und klein gehackten Stangensellerie je nach Geschmack) verteilen. Die Ränder einschlagen und dann die Rouladen einwickeln. Nun mit dem Küchengarn gut wickeln und verschnüren. Die gewickelten Rouladen von allen Seiten in einem Bräter in Rindertalg (oder Butterschmalz) scharf anbraten und wieder herausnehmen.

Im Bratensud gewürfelte Zwiebeln, Möhren und Sellerie anschwitzen, mit dem Tomatenmark tomatisieren und mit Rotwein und ein wenig Wasser ablöschen. Anschließend aufkochen und zwei- bis dreimal mit Fond

und Wasser aufgießen, die Rouladen und das Lorbeerblatt dazugeben und ca. 90 Minuten schmoren lassen. Abschließend Rouladen herausnehmen, Soße passieren, abschmecken und andicken.

**Tipp:** Die Rouladen einen Tag vor dem Verzehr schon fertig vorbereiten, aufgewärmt schmecken sie am nächsten Tag noch besser. Als Beilage empfehlen wir Knödel und Apfelrotkohl. ■

[www.friedrichs-diemetzgerei.de](http://www.friedrichs-diemetzgerei.de)



Foto/Video: Nonnenmacher

INsülz Interaktiv – mit Ihrem Smartphone und der kostenlosen YONA-App erwecken Sie das Magazin an dieser Stelle zum Leben: Videobotschaft von Sebastian und David Friedrichs.

# Gar nicht so weit weg!

## Monreal – mittelalterliches Eifeldörfchen mit Charme

Wer einen Wochenendausflug in die Eifel plant, schaut meist, welche schönen Ziele maximal eine Stunde Autofahrt von Köln entfernt liegen. Dadurch bleiben interessante Orte unentdeckt, für die oft nur 15 Minuten mehr an Anfahrtszeit eingeplant werden müssten. Zum Beispiel das idyllische Fachwerkdorf Monreal!

Bekannt wurde Monreal als Schauplatz der Krimiserie „Der Bulle und das Landei“ mit Uwe Ochsenknecht. Doch der in der Osteifel gelegene, 40 Kilometer von Koblenz entfernte Ort ist viel mehr als nur eine malerische Filmkulisse.

### Mittelalterliches Ambiente

Hoch über dem kleinen Ortskern, der mitten im Elzbachtal liegt, wird jeder Gast zunächst von den zwei imposanten Ruinen der Löwen- und Philippsburg begrüßt. Während eines Spaziergangs durch die schmalen Gassen der einstigen Tuchmacherstadt fällt der Blick auf liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser aus dem 15. bis 18. Jahrhundert. Deren rote Eichenbalken und oftmals grünblauen Haustüren und Fensterläden verleihen dem historischen Örtchen selbst zur kalten und dunklen Jahreszeit ein freundliches Gesicht. Gerade im Dezember sorgen die Monrealer mit beleuchteten Fenstern und adventlicher Außendekoration für eine romantische und weihnachtliche Stimmung.

Monreal im Winterkleid: Der Elzbach schlängelt sich sanft durch den Ortskern.



### Historische Besonderheiten

Mitten durch Monreal schlängelt sich der Elzbach. Auf der mittleren Elzbachbrücke befindet sich eines der bedeutendsten Denkmäler des Rheinlandes: vier in Basalt gehauene Löwen, die einst die Zufahrt zur Burg bewachen sollten. Ein Zeugnis spätgotischer Steinmetzkunst aus dem 15. Jahrhundert. Eine weitere Sehenswürdigkeit ist das im Herzen des Ortes gelegene Viergiebelhaus aus dem späten Mittelalter. Das heutige Rathaus, welches 1452 erbaut wurde, war einst wahrscheinlich ein adeliges Hofhaus.

Ein schmaler Pfad führt hinauf zu den beiden Ruinen der im 13. Jahrhundert errichteten Philipps- und Löwenburg. Von dort hat man einen sehr schönen Blick auf die Dächer des mittelalterlichen Dorfes. Sehr interessant für Besucher ist, dass die Dorfbewohner an vielen historischen Häusern Hinweistafeln mit Informationen über die Geschichte der Gebäude angebracht haben. All jene, die noch mehr spannende kulturelle Details erfahren möchten, können eine Ortsführung buchen.



**fit im Salon**  
Simone & Mareike Kalkowski  
das Trainingskonzept 50+

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

☎ 0221/29 42 91 95

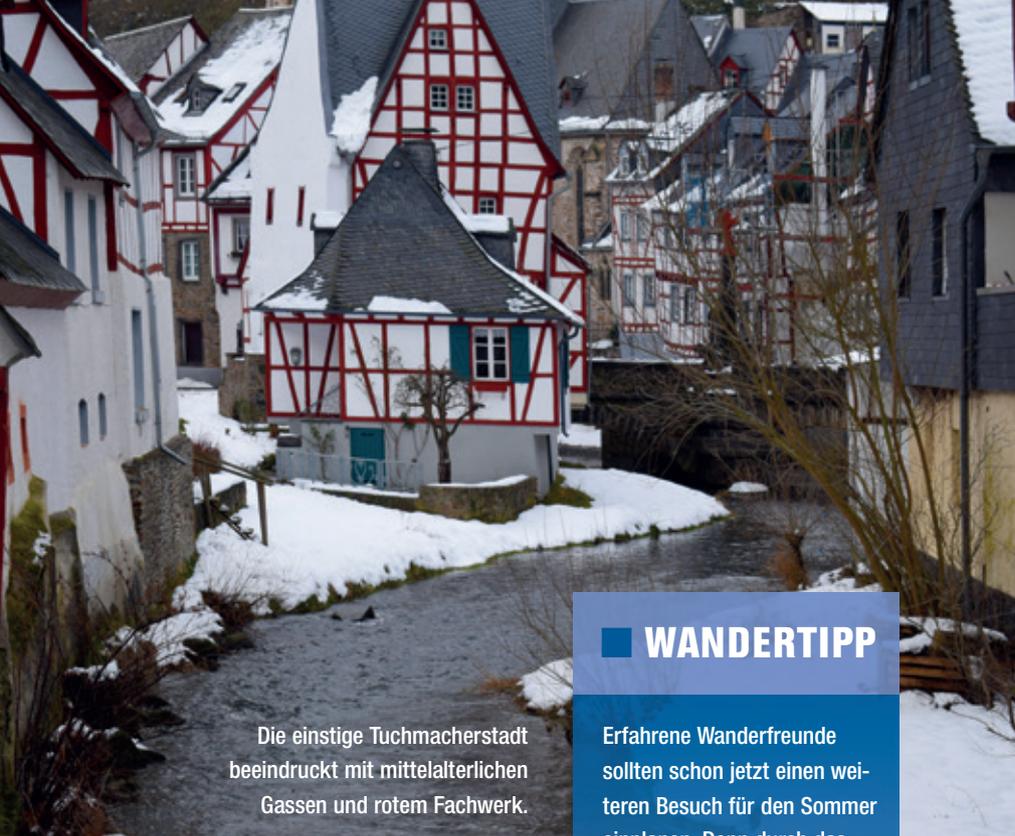
Süßgürtel 27 • 50937 Köln  
info@fitimsalon.de  
www.fitimsalon.de

PRAXIS • KRÄUTERBAR • STUDIO

/k'omju:n/

FRAUENGESUNDHEIT OSTEOPATHIE YOGA HEILKRÄUTER BABY & KIND

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



Die einstige Tuchmacherstadt beeindruckt mit mittelalterlichen Gassen und rotem Fachwerk.

## WANDERTIPP

Erfahrene Wanderfreunde sollten schon jetzt einen weiteren Besuch für den Sommer einplanen. Denn durch das mittelalterliche Fachwerkidyll und vorbei an den beiden Burgruinen führt ein malerischer, abwechslungsreicher Wanderweg.

Länge: 13,7 km

Höhenmeter: 508 m

Länge: 5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: schwer

### Leckereien und heißer Kaffee in historischer Atmosphäre

Wer nach einem ausgiebigen Ortsrundgang und einer Besichtigung der beiden Ruinen Appetit bekommen hat, findet in Monreal gemütliche Cafés, in denen man sich bei leckerem Kuchen und heißen Getränken aufwärmen kann. Zum Beispiel im Café Plüsch, das schon dem Namen nach mehr als kuschelig ist. Auf einem gemütlichen Sofa nebst großem Kachelofen können die hausgemachten Kuchen und Tortencreations einer jungen Konditormeisterin genossen werden. Auch im Café Altes Pfarrhaus gibt es süßes Gebäck. Und wem der Sinn eher nach herzhaften Leckereien steht, muss dort unbedingt die selbst gemachten Flammkuchen probieren! ■ ap

Foto: Laura Rinneburger



Foto: Ingo Becker

**Touristbüro- Vordereifel:**  
[www.naturerlebnis-vordereifel.de](http://www.naturerlebnis-vordereifel.de)

**Ortsführungen:**  
[www.am-olle.de](http://www.am-olle.de)

**Gastronomie:**  
[www.altes-pfarrhaus-monreal.de](http://www.altes-pfarrhaus-monreal.de)  
[www.cafe-plus-sch-monreal.de](http://www.cafe-plus-sch-monreal.de)



**FRIEDRICHS**  
— DIE METZGEREI —

**Regional.**  
**Fair.**  
**Nachhaltig.**  
**Transparent.**

SÜLZBURGSTRASSE 126  
50937 KÖLN

FRIEDRICHS-DIEMETZGEREI.DE

# Edelsteinglanz und Perlenschimmer

Eigentlich sollte dieser Beitrag „Goldrausch & Silberglanz“ zum Titel haben, doch die beiden Goldschmiedinnen Tina Theves und Katrin Schäfer haben ihre eigenen Ideen. Bei der einen sind es die natürlichen Edelsteine mit den kühlen Edelmetallen, die im Mittelpunkt der Winterkollektion stehen, bei der anderen Perlen in ungewöhnlicher Ausprägung und die Farbe Gold.

**TINA  
THEVES**

## Aquamarine, Saphire und Diamanten sind die Edelsteine des Winters

Der Winter ist für Goldschmiedin **Tina Theves** silbern und blau schimmernd. Sie denkt an kalte, frostige, aber schöne Tage und fühlt sich dann als dem Norden zugeneigter Mensch so richtig wohl. Das sieht man auch an ihren aktuellen Schmuckstücken. Der schlichte Ring aus Weißgold fasziniert mit einem großen runden Aquamarin und einem quadratischen Diamanten im Princess Cut. Dazu passt der Anhänger, der die schlichten geometrischen Formen des Ringes aufgreift und auch mit einem schönen Aquamarin punktet. Ein weiteres Stück, ebenfalls ein Kettenanhänger, lässt eine Weißgoldwintersonne strahlen, deren Zentrum einen Brillanten zeigt. Passend dazu gibt es feingliedrige trendige Kettchen. Eine fünfsträngige Edelsteinkette aus Mondsteinen, Aquamarinen und Bergkristallen und mit einer auffälligen Schließe aus poliertem Silber erinnert an Schnee, Eis und blauen Winterhimmel.

Eine andere Serie aus der Winterkollektion kombiniert mitternachtsblaue Saphire mit glasklaren Diamanten und edlem Platin. „Platin mit seinem kühlen klaren Farbton verstärkt das intensive Blau des Saphirs“, erläutert Tina Theves, die als Edelsteinliebhaberin intuitiv weiß, welches Edelmetall die Farbsteine noch mehr zum Leuchten bringt.

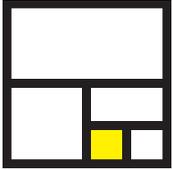
Wer es aber auch im Winter optisch eher südlich mag, der findet bei Tina Theves auch zahlreiche Schmuckstücke in warmen Farben, häufig kombiniert mit Gelbgold. Dafür steht zurzeit der neue Auszubildende Yasin Tümkaya, der aus dem Süden der Türkei stammt und gerne mit roten, orangefarbenen, pinken und grünen Edelsteinen in Gold arbeitet, immer unterstützt von der erfahrenen Goldschmiedemeisterin. ■

Telefon: 0221 28296315

Fotos: Nonnenmacher



**Goldschmiede TINA THEVES**



*Winterträume*

Zülpicher Str. 315 · 50937 Köln · Tel. 0221 2 82 96 -315 · Fax 0221 2 82 96 -316 · goldschmiede.theves@t-online.de

**KATRIN  
SCHÄFER**

## Gold und Perlen faszinieren

„Goldene Wände waren schon lange mein Traum“, beschreibt **Katrin Schäfer** ihre Motivation, in ihrem Verkaufs- und Beratungsraum die Wände golden zu streichen. „Gold ist einzigartig und übt auf die Menschen schon immer eine große Anziehungskraft aus. Es eignet sich hervorragend, um gerade in der trüben Jahreszeit aufzumuntern“, ist sie fest überzeugt.

Diese Faszination spiegelt sich auch in den aktuellen Schmuckstücken der Goldschmiedemeisterin wider. Neben Gold stehen Perlen im Mittelpunkt. Das Prachtstück ist ein Collier aus großen barocken Süßwasserperlen. Sie sind unregelmäßig geformt und schimmern in verschiedenen Schattierungen von Weiß über Rosa bis Gold. „Dieser Schimmer überträgt sich auf die Haut der Trägerin und schmeichelt ihr“, veranschaulicht Katrin Schäfer die Wirkung ihres momentanen Lieblingsstücks. Ein Ring mit einer Boutonperle, also einer nicht ganz runden Perle, in goldigem Weißbrosé auf einem breiten Reif, der mit tiefen Riefen strukturiert ist, die an Meeressicht erinnern, harmoniert wunderbar mit der opulenten Kette.

Eine graugrün schimmernde Tahitiperle ist das Zentrum eines Ringes aus massivem Gelbgold. Hier hat Katrin Schäfer durch den Abguss in einer Sepiaschale eine ganz besondere organische Oberflächenstruktur geschaffen. Passend zu diesem Ring gibt es auch Ohrschmuck und ein Collier. Völlig konzentriert auf Gold ist hingegen die Gestaltung zweier feingoldplattierter Silberringe. Der intensive Feingoldton lässt durch die Strukturierungen Lichtreflexe und Schattierungen entstehen. Das Gold funkelt an der Hand bei jeder Bewegung. Für den geheimnisvollen Glanz an grauen Wintertagen! ■

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



Fotos: Nonnenmacher



**K T R N .**

KATRIN SCHÄFER  
GOLDSCHMIEDEMEISTERIN

**TRAUT EUCH!**  
INDIVIDUELLE  
VERLOBUNGS-  
& TRAURINGE  
GANZ NAH!

Termine: Weyertal 40  
Di-Fr 13.00 - 18.00 50937 Köln-Sülz  
Beratungstermine nach T 0221 - 460 090 13  
vorheriger Absprache. info@ktrn.de

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



Garten Praxis für Gestalttherapie  
und Psychotherapie (HPG)

**Ursula Schilling**

Gestalttherapeutin · Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

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

# DEZ

## KULTUR

### Oper Köln

1./3./5./9. Dezember, 19.30–21.00 Uhr

**Written on Skin**  
Staatenhaus Saal 2

4./10./16./19./23./30. Dezember,  
19.30–22.30 Uhr

6./13. Dezember, 18.00–21.00 Uhr  
26. Dezember, 16.00–19.00 Uhr

**Die tote Stadt** – Erich Wolfgang Korngold  
Staatenhaus Saal 1

6. Dezember, 11.00–14.00 Uhr  
**DRK Gala** – Sonderveranstaltung  
Staatenhaus Saal 1

12. Dezember, 18.00–20.30 Uhr

13. Dezember, 11.00–13.30 Uhr  
**„Sing Halleluja“**  
Staatenhaus Saal 1

20./25./31. Dezember, 18.00–21.00 Uhr

27. Dezember, 16.00–19.00 Uhr

29. Dezember, 19.30–22.30 Uhr  
**La Traviata** – Giuseppe Verdi  
Staatenhaus Saal 2

## MUSIK

### St. Nikolaus – Sülzer Abendmusiken (nur mit Voranmeldung)

13. Dezember, 17.00 Uhr  
Adventliches Schola-, Chor & Cellokonzert  
Werke von Bach, Purcell, Brahms,  
Durufé u. a.

## KINDER

### CASAMAX Theater

1./2./10./11. Dezember, 10.00 + 12.00 Uhr

12. Dezember, 16.00 Uhr  
**Planet der König\*innen** (ab 4 Jahren)  
Wie viele König\*innen verträgt das Land?

3./4. Dezember, 10.00 + 12.00 Uhr

5. Dezember, 16.00 Uhr

20. Dezember, 15.00 Uhr

21. Dezember, 10.30 Uhr

**Hans im Glück**  
(ab 6 Jahren)  
Eine philosophische Schatzsuche für Kinder  
und andere Abenteuerer

6. Dezember, 15.00 Uhr

7./8./9. Dezember, 10.00 + 12.00 Uhr  
**Als Louisa plötzlich Louis war ...**  
(ab 5 Jahren)  
Ein Theaterstück über die Frage, was ist  
typisch Junge, was ist typisch Mädchen?

13. Dezember, 15.00 Uhr

14./15. Dezember, 10.00 + 12.00 Uhr  
**Polly im Wunderland**  
Ein spannendes Weihnachtsmärchen  
für große und kleine Leute  
(Gastspiel Herzland Figurentheater)

16. Dezember, 10.00 + 12.00 Uhr

**Wer? Wie? Was? Wo? Wal! Warum?**  
(ab 3 Jahren)  
Kleine Tat mit großen Folgen – eine Ozean-  
fabel aus unserer Zeit für Weltverbesserer

17./18. Dezember, 10.00 + 12.00 Uhr

19. Dezember, 16.00 Uhr  
**Sie kommen!** (ab 6 Jahren)  
Eine absurde Patrouille gegen die Invasion  
der Sorge für wartende und aufstehende  
Menschen

27. Dezember, 15.00 Uhr  
**Dann eben nicht doch!** (ab 4 Jahren)  
Ein Mutmachstück für Draufgänger  
und Zweifler

### Oper Köln

3./5./12./19./20./26./27./31. Dezember,  
11.30–12.30 Uhr

8./10. Dezember, 15.00–16.00 Uhr

17./22. Dezember, 16.00–17.00 Uhr  
11./21./28. Dezember, 18.00–19.00 Uhr  
**Pünktchen und Anton**  
Staatenhaus Saal 3

## SPORT & GESUNDHEIT

### Heilpraktikerin Eva Landfeld

12./13. Dezember: Wochenendworkshop:  
**Fußreflexzonen-Massage intensiv**  
Veranstaltungsort siehe [www.vhs-koeln.de](http://www.vhs-koeln.de)

## VERSCHIEDENES

### Rosengartenteam Klettenbergpark

Ecke Siebengebirgsallee / Nassestraße  
Das Rosengartenteam Klettenbergpark  
macht bis Anfang März Winterpause.

### Sülzer Körvje

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

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

18./19./29. Dezember  
(Beginn Fr., 16.00 Uhr bis So., 13.00 Uhr)  
**Paarbeziehung gestalten –  
Chancen und Risiken**  
Selbsterfahrungsorientiertes Intensiv-  
seminar in der Gruppe

### Italiano a colazione – Italienisch zum Frühstück

12. Dezember, 17.00–18.30 Uhr  
**Il Natale italian**  
Italienische Vor-Weihnacht für Einsteiger

### Klangnatur

4./18. Dezember, 18.30–19.15 Uhr  
**Klangabend** – Entspannen  
mit den Klängen von Klangschalen

10./16. Dezember, 18.30–19.15 Uhr  
**Gongabend** – mit Klängen  
des Tamtam-Gongs entspannen

14. Dezember, 18.30–19.15 Uhr  
**Klangreise Neumond** –  
bewusster Neustart

19. Dezember, 10.00–16.00 Uhr  
**Ein Tag nur für mich** –  
der Kurzurlaub vom Alltag

21. Dezember, 18.00–21.00 Uhr  
**Wintersonnenwende** – der kürzeste Tag  
des Jahres – ein kleines Ritual

23. Dezember, 18.00–21.00 Uhr  
**Start in die Raunächte** –  
die Tage „dazwischen“ bewusst und  
achtsam begehen

30. Dezember, 18.00–21.00 Uhr  
**Vollmond in den Raunächten**

### St. Nikolaus

12. Dezember, 10.30 Uhr  
**Gruppe für Kinder getrennter Eltern**  
im Sitzungszimmer

13. Dezember, 11.30 Uhr  
**Bilderbuchkino**  
im Jugendheimsaal

17. Dezember, 13.45 Uhr  
**Ökumenischer Tanz für Senioren**  
im Jugendheimsaal

### St. Bruno

20. Dezember, 11.00–13.00 Uhr  
**Brunch für Alleinerziehende**  
in der Begegnungsstätte

## KIRCHE

### Evangelische Freie Gemeinde –

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

### St. Nikolaus

5. Dezember, 18.30 Uhr  
**„Gottes Wort Raum geben“**  
Wortgottesdienst

6. Dezember, 10.00 Uhr  
**Festmesse zum Nikolauspatrozinium**  
mit barocker Triomusik

11. Dezember, 19.30 Uhr  
**Kontemplation und Herzensgebet**

13. Dezember, 10.00 Uhr  
**Familienmesse**  
mit dem Kinderchor St. Nikolaus &  
Karl Borromäus

20. Dezember, 19.30 Uhr  
**Gregorianisches Choralamt**  
mit der Sülz-Klettenberger Choralsschola

24. Dezember, 16.00 Uhr  
**Vigil**

24. Dezember, 21.30 + 23.00 Uhr  
**Christmette**  
mit weihnachtlicher Vokal-,  
Instrumental- und Orgelmusik

25. Dezember, 18.00 Uhr  
**Hochfestliche Weihnachtsvesper**  
mit der Sülz-Klettenberger Choralsschola

### St. Bruno

24. Dezember, 14.00 Uhr  
**Offene Kirche**

24. Dezember, 17.30 + 22.00 Uhr  
**Christmette**

### St. Karl Borromäus

24. Dezember, 14.00 Uhr  
**Einstimmung**  
mit weihnachtlicher  
Instrumental- und Orgelmusik

24. Dezember, 15.00 + 17.00 Uhr  
**Christmette**  
mit weihnachtlicher Vokal-,  
Instrumental- und Orgelmusik



- 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

# JAN

## KULTUR

### Oper Köln

2. Januar, 19.30–22.30 Uhr  
**Die tote Stadt** – Erich Wolfgang Korngold  
 Staatenhaus Saal 1
- 3./10. Januar, 18.00–19.15 Uhr  
 7. Januar, 19.30–20.45 Uhr  
**Comedian Harmonists**  
 Staatenhaus Saal 2
16. Januar, 18.00–21.00 Uhr  
 17./24./31. Januar, 11.00–14.00 Uhr  
 17./23./24./30./31. Januar, 15.00–18.00 Uhr  
 19./20./22./26./27./28./29. Januar,  
 19.30–22.30 Uhr  
 21./23. Januar, 19.00–22.00 Uhr  
**Cäcilia Wolkenburg**  
**Divertissementchen** – Lajos Wenzel  
 Staatenhaus Saal 1

## MUSIK

### St. Nikolaus – Sülzer Abendmusiken (nur mit Voranmeldung)

17. Januar, 17.00 Uhr  
**Konzert für Bassbariton & Orgel**  
 Werke von Krebs, Rinck, Rheinberger,  
 Reger u. a.

## KINDER

### CASAMAX Theater

8. Januar, 10.30 Uhr  
 9. Januar, 16.00 Uhr  
**Planet der König\*innen** (ab 4 Jahren)  
 Wie viele König\*innen verträgt das Land?
- 10./31. Januar, 15.00 Uhr  
 11. Januar, 10.30 Uhr

Als Louisa plötzlich Louis war ...  
 (ab 5 Jahren)  
 Ein Theaterstück über die Frage, was ist  
 typisch Junge, was ist typisch Mädchen?

29. Januar, 10.30 Uhr  
 30. Januar, 16.00 Uhr  
**Wer? Wie? Was? Wo? Wa! Warum?**  
 (ab 3 Jahren)  
 Kleine Tat mit großen Folgen – eine Ozean-  
 fabel aus unserer Zeit für Weltverbesserer
- 5./6./15. Januar, 10.30 Uhr  
 16. Januar, 16.00 Uhr  
**Sie kommen!** (ab 6 Jahren) – Eine absurde  
 Patrouille gegen die Invasion der Sorge für  
 wartende und aufstehende Menschen
17. Januar, 15.00 Uhr  
**Dann eben nicht doch!** (ab 4 Jahren)  
 Ein Mutmachstück für Draufgänger  
 und Zweifler
21. Januar, 10.30 Uhr  
 22. Januar, 10.30 + 18.00 Uhr  
**Der Pakt** (ab 13 Jahren)  
 Fa(u)st – ein Overkill für Sinnsucher\*innen
24. Januar, 15.00 Uhr  
 25. Januar, 10.30 Uhr  
**Gute Abend, Gute Macht** (ab 8 Jahren)  
 Eine poetische Nachtreise für Menschen  
 mit und ohne Bett

### Oper Köln

- 3./11./12./14./15./16. Januar,  
 11.30–12.30 Uhr  
 9. Januar, 15.00–16.00 Uhr  
**Pünktchen und Anton**  
 Staatenhaus Saal 3

## SPORT & GESUNDHEIT

### Evangelisches Krankenhaus Weyertal

10. Januar, 11.00–14.00 Uhr  
**Yoga bei Endometriose oder unklaren  
 Bauschmerzen (Frauenkurs)**  
 Raum KölnBlick, Wohnheim 12. Stock

Lotto • Toto      Zeitschriften  
 KVB-Center      Tabakwaren

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

## 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. Nikolaus

2. Januar, 18.30 Uhr  
**„Gottes Wort Raum geben“**  
 Wortgottesfeier
31. Januar, 10.00 Uhr  
**Familienmesse**  
 mit dem Kinderchor St. Nikolaus &  
 Karl Borromäus
31. Januar, 19.30 Uhr  
**Gregorianisches Choralamt**  
 mit der Sülz-Klettenberger Choralchola

## VERSCHIEDENES

### Rosengartenteam Klettenbergpark

- Ecke Siebengebirgsallee/Nassestraße  
 Das Rosengartenteam Klettenbergpark macht  
 bis Anfang März Winterpause.

### 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

### Italiano a colazione – Italienisch zum Frühstück

23. Januar, 17.00–18.30 Uhr  
**I gesti italiani** – Die Gesten der Italiener,

30. Januar, 10.00–11.30 Uhr  
**Italiano a tavola** – für Einsteiger  
 Kulinarisches Vokabular, gespickt mit leichter  
 Grammatik und nützlichen Sätzen

30. Januar, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Il Tortellino die Valeggio** –  
 Das Fest der Liebesknoten – Workshop

### Klangnatur

6. Januar, 18.00–21.00 Uhr  
**Abschluss der Raunächte** –  
 das Licht nimmt zu
- 8./20./24./31. Januar, 18.30–19.15 Uhr  
**Klangabend** – Entspannen  
 mit den Klängen von Klangschalen
- 10./22. Januar, 18.30–19.15 Uhr  
**Gongabend** – mit Klängen des Tamtam-  
 Gongs entspannen
13. Januar, 18.30–19.15 Uhr  
**Klangreise Neumond** – bewusster Neustart
28. Januar, 18.30–19.15 Uhr  
**Gongspiel zum Vollmond** –  
 Fülle ganzheitlich spüren

### St. Bruno

24. Januar, 11.00–13.00 Uhr  
**Brunch für Alleinerziehende**  
 in der Begegnungsstätte

### St. Nikolaus

9. Januar, 17.00 Uhr  
**Ökumenischer Neujahrsempfang**
10. Januar, 11.30 Uhr  
**Bilderbuchkino** – im Jugendheimsaal

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

Hausmeisterdienste • Treppenhausreinigung • Winterdienst  
 Gartenpflege • 24-Stunden-Notdienst • Entrümpelung

Frank Reuter GmbH & Co KG • Longericher Str. 241 • 50739 Köln • Tel. (02 21) 7 02 48 06  
[www.koelner-hausmeisterdienst.com](http://www.koelner-hausmeisterdienst.com)



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

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

**Kath. Kindertagesstätte  
St. Bruno am Beethovenpark**

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

**Kath. Kindertagesstätte  
St. Karl Borromäus**

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

**Kath. Kindertagesstätte St. Nikolaus**

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

**Kindertagesstätte  
SKM-Zentrum Klettenberg**

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

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

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

10.12.2020 · 8.30 - 10.30 Uhr  
Kita St. Karl Borromäus

**Bitte jeweils bei der Kitaleitung  
anmelden!**



# FEB

## KULTUR

### Oper Köln

- 2./3./4./5./9./10./12./16. Februar,  
19.30–22.30 Uhr  
6./13. Februar,  
15.00–18.00 Uhr + 19.00–22.00 Uhr  
7. Februar,  
11.00–14.00 Uhr + 15.00–18.00 Uhr  
14./15. Februar, 15.00–18.00 Uhr  
**Cäcilia Wolkenburg**  
Divertissementchen – Lajos Wenzel  
Staatenhaus Saal 1
- 18./24./26. Februar, 19.00–22.25 Uhr  
28. Februar, 18.00–21.25 Uhr  
**Le Nozze di Figaro**  
von Wolfgang Amadeus Mozart  
Staatenhaus Saal 2
- 19./20. Februar, 19.30–22.30 Uhr  
**La Consagración de la Primavera**  
(Premiere)  
Staatenhaus Saal 1
21. Februar, 18.00–21.00 Uhr  
25./27. Februar, 19.30–22.30 Uhr  
**Der Sturm** – Henry Purcell  
Staatenhaus Saal 3

## MUSIK

### St. Nikolaus – Sülzer Abendmusiken (nur mit Voranmeldung)

21. Februar, 17.00 Uhr  
**Feierliches Orgelkonzert**  
Werke von Stanford, Karg-Elert,  
Massiaen u. a.

## KINDER

### CASAMAX Theater

7. Februar, 15.00 Uhr  
8. Februar, 10.30 Uhr  
**Planet der König\*innen** (ab 4 Jahren)  
Wie viele König\*innen verträgt das Land?
21. Februar, 15.00 Uhr  
22. Februar, 10.30 Uhr  
**Hans im Glück** (ab 6 Jahren)
1. Februar, 10.30 Uhr  
**Als Louisa plötzlich Louis war...**  
(ab 5 Jahren)
19. Februar, 10.30 Uhr  
20. Februar, 16.00 Uhr  
**Dann eben nicht doch!** (ab 4 Jahren)
28. Februar, 17.00 Uhr  
29. Februar, 10.30 Uhr  
**Der Pakt** (ab 13 Jahren)
28. Februar, 10.30 Uhr  
**Gute Abend, Gute Macht** (ab 8 Jahren)
5. Februar 10.30 Uhr + 6. Februar 16.00 Uhr  
**Die Tochter des Sargmachers**  
(ab 9 Jahren)  
Ein Stück zum Thema Tod, über Fortgehen,  
Dableiben und die Kraft der Erinnerung

### Oper Köln

28. Februar, 11.00–12.00 Uhr  
**R(h)einhören!**  
Staatenhaus Saal 3

## VERSCHIEDENES

**Rosengartenteam Klettenbergpark**  
Ecke Siebenbergsallee / Nassestraße  
Das Rosengartenteam Klettenbergpark  
macht bis Anfang März Winterpause.

### 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

### Akademia Fortunata e. V.

19. Februar, 17.00–21.00 Uhr  
**Selbstbestimmt durchs Leben** – Workshop

### Italiano a colazione – Italienisch zum Frühstück

6. Februar, 17.00–18.30 Uhr  
**Il Carne di Venezia** – Die Masken der Commedia dell'Arte
27. Februar, 10.00–11.30 Uhr  
**Italiano a tavola** – für Einsteiger  
Kulinarisches Vokabular, gespickt mit leichter Grammatik  
und nützlichen Sätzen
27. Februar, 17.00–18.30 Uhr  
**Gli spaghetti bolognese non esistono** – Workshop

### Klangnatur

- 3./7./21. Februar, 18.30–19.15 Uhr  
**Gongabend** – mit dem Tamtam-Gong entspannen
- 5./17./26. Februar, 18.30–19.15 Uhr  
**Klangabend** – Entspannen mit Klangschalen
11. Februar, 18.30–19.15 Uhr  
**Klangreise Neumond** – bewusster Neustart
27. Februar, 10.00–16.00 Uhr  
**Ein Tag nur für mich** – der Kurzurlaub vom Alltag
27. Februar, 18.30–19.15 Uhr  
**Gongspiel zum Vollmond** – Fülle ganzheitlich spüren

### St. Bruno

21. Februar, 11.00–13.00 Uhr  
**Brunch für Alleinerziehende** in der Begegnungsstätte

### St. Nikolaus

9. Februar, 19.00 Uhr (im Pfarrsaal)  
**Infoveranstaltung zu den Exerzitien im Alltag**
14. Februar, 11.30 Uhr  
**Bilderbuchkino** im Jugendheimsaal

## 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

7. Februar, 11.30 Uhr: Mess op Kölsch – Familienmesse

### St. Nikolaus

5. Februar, 18.30 Uhr  
**„Gottes Wort Raum geben“** – Wortgottesdienst
17. Februar, 18.30 Uhr  
**Gregorianisches Choralamt**  
mit der Sülz-Klettenberger Choralsschola

galifa  
swiss

## Aktiv gegen Kurzsichtigkeit

Kinder und Jugendliche werden im digitalen Zeitalter immer schneller und stärker kurzsichtig. Als Antwort darauf, hat Galifa Swiss spezielle Contactlinsen gegen das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit entwickelt.

Was Sie tun können, um die wertvolle Augengesundheit in der Zukunft zu erhalten, weiss Ihr Galifa Swiss Partner. Mit einer Sehanalyse, Verhaltenstipps und unseren massgefertigten Contactlinsen zur aktiven Eindämmung der Kurzsichtigkeit, steht er Ihnen gerne zur Verfügung.

Werden Sie jetzt aktiv gegen Kurzsichtigkeit.  
[www.galifa.swiss](http://www.galifa.swiss)



  
**BRUCHHAUS**  
Optik & Akustik

Bruchhaus Optik & Akustik  
Berrenratherstrasse 213  
DE-50937 Köln  
[www.bruchhaus-optik.de](http://www.bruchhaus-optik.de)



**Apotheke  
am Questerhof**



**Apotheker Sebastian Berges**

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

**OPER / KÖLN**

**»DIE MICH LIEBEN,  
WISSEN MICH  
ZU FINDEN.  
ES GIBT EIN  
WIEDERSEHN  
IM THEATER.«**

# **DIE TOTE STADT**

von Erich Wolfgang Korngold

**TICKETS 0221.221 28400 | WWW.OPER.KOELN**

