

INsüßz & klettenberg

stadtteilmagazin

18. Jg. • Nr. 2 • Sommer 2024 • gratis

■ leben ■ leute ■ lifestyle



■ LEBEN

Schlemmen auf dem Auerbachplatz

■ LEUTE

Peter Richrath – erfolgreich im Veedel

■ LIFESTYLE

Naturerlebnishof Vulkaneifel



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

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

Hinz

WASSER-WÄRME-UMWELT

Helmut Hinz GmbH & Co.
Neuer Weyerstraßerweg 5
50969 Köln

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

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

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



Prozessorientiert denken, menschlich handeln!

Wir setzen Technik ein, wo es sinnvoll ist und nutzen das
persönliche Gespräch, wo es für Ihren Erfolg entscheidend ist!

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

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

Rheingold
IMMOBILIEN GMBH

Nutzen Sie unsere persönliche Beratung. Jetzt Termin vereinbaren:

0221 / 99 51 99 01 • info@rheingoldimmobilien.de

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



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





Foto: Wagner

Liebe Leser*innen,

der Sommer ist endlich da und mit ihm eine neue Ausgabe Ihrer INSülz & Klettenberg. Diese Ausgabe ist vollgepackt mit spannenden und abwechslungsreichen Themen, die unser Doppelveedel in all seiner Vielfalt und Lebendigkeit zeigen.

In unserer Rubrik **LEBEN** haben wir die Atmosphäre des neuen Schlemmer- und Abendmarkts auf dem Auerbachplatz eingefangen. Glücklicherweise ist entgegen aller Vorhersagen das Unwetter ausgeblieben. Wir freuen uns auf noch weitere Gelegenheiten in diesem Sommer, die köstliche Leckereien unter freiem Himmel und die kulinarische Vielfalt dort zu genießen.

Zudem berichten wir über die Demokratie-Projektstage am Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium, bei denen sich Schüler*innen aktiv mit der Bedeutung demokratischer Werte auseinandersetzen.

Unter **LEUTE** legen wir Ihnen ein inspirierendes Interview mit Peter Richrath ans Herz, einem erfolgreichen Unternehmer aus dem Veedel. Lassen Sie sich von seiner Geschichte und seinem Engagement für unsere Gemeinschaft begeistern.

Ein besonderes Highlight dieser Ausgabe ist das beeindruckende Online-Interview mit Pascal Shradly. Der talentierte Musiker, der in Sülz aufgewachsen ist, lebt inzwischen in Los Angeles und teilt mit uns seine Erinnerungen an seine Kindheit im Veedel sowie Spannendes über seine aktuellen Projekte.

Unsere Rubrik **LIFESTYLE** bietet praktische Tipps und kreative Ideen für einen entspannten Sommer. Erfahren Sie, wie Sie mit Sukkulente und DIY-Projekten mediterrane Akzente in Ihrem Zuhause setzen können. Außerdem stellen wir Ihnen den Naturerlebnishof in der Vulkaneifel vor – mit seinen vielen Tieren in einer idyllischen Landschaft ein perfektes Ausflugsziel für die ganze Familie.

Auch dieses Mal möchte ich Sie einladen, auf unserem **neuen Online-portal** vorbeizuschauen, auf dem Sie all diese spannenden Beiträge und ab sofort auch aktuelle Veranstaltungstermine finden können. Wir freuen uns auf Ihren Besuch auf **www.insuelz.com**. Bleiben Sie auf dem Laufenden und werden Sie Teil unserer digitalen Gemeinschaft.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Inspiration beim Schmökern und einen wunderschönen Sommer voller unvergesslicher Momente in unserem Veedel.

Ihr

Ralf Martens
(Herausgeber)

Jetzt auch

ONLINE LESEN AUF
insuelz.com



Unser Covermodel Jessi fotografiert auf dem Auerbachplatz von Sonja Hoffmann

INhalt



LEBEN

INspiziert

Schlemmermarkt auf dem Auerbachplatz **05**

INvolviert

Projekttag der Demokratie **08**
Umweltschutz einfach gemacht **09**

INformiert

Tempo 30 auf der Luxemburger **10**
Beschlossene Sache **12**
25 Jahre Bruchhaus Optik & Akustik **14**

INKürze

Neuigkeiten aus dem Veedel **16**

INteressant

Heilung, Prävention und Patientenwohl **22**

LEUTE

INterview

Erfolgreiche Unternehmer*innen aus dem Veedel:
Stark in der Region: REWE Richrath **24**

Pascal Shrady:
Der Weg von Sülz nach LA führt über die Musik! **28**

INKlein

Bunte Seiten für Pänz:
Ein Umschlag für jeden Wunsch **32**

Die Zukunft ist weiblich:
Neue CASAMAX-Produktion „Heureka!“ **35**

INKunst

Jamileh Mehdi Araghi:
Pinkfarbener Vollmondanz im Schneewehen **38**

LIFESTYLE

INterieur

Tipps und Infos rund ums Wohnen und Einrichten **38**

INspiziert

DIY-Tipp für den Sommer:
Kreative Bepflanzung mit Sukkulenten **42**

Geheimtipp:
Naturerlebnishof Vulkaneifel **44**

INteressant

Glücklich, gesund und aktiv **46**

INsicht

Termine für den Sommer **50**
Adressen **54**



communicate SIMPLY Communicate GmbH, Marie-Curie-Straße 3, 50321 Brühl, Fon 02232. 923230, Fax 02232. 9232323, mail@simply-communicate.de, www.simply-communicate.de
Herausgeber: Ralf Martens (rm), Red. Mitarbeit: 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 und DTP-Satz: Ralf Martens, SIMPLY Communicate GmbH
Fotos: Wenke Atkins, www.fotografie-atkins.com, Sonja Hoffmann, www.soho-fotografie.de, Monika Nonnenmacher, www.nonnenmacher-photographie.de, Adobe Stock, eigenes Archiv
Illustrationen: Saskia Gaymann, saskiagaymann.blogspot.co, Lektorat: Christina Kuhn, www.kuhnkorrekt.de, Druck und Verteilung: medienzentrum süd, Köln, www.mzsued.de
INSülz & klettenberg erscheint viermal im Jahr mit einer Auflage von je 5.500 Exemplaren und im Onlineportal insuelz.com. 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 2024. Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos übernehmen wir keine Haftung, Gerichtsstandort: Köln.



Schlemmen auf dem Auerbachplatz Neuer Abendmarkt im Veedel

Der Wettergott meinte es gut bei der Premiere des Abend- und Schlemmermarkts auf dem Auerbachplatz in Sülz. Der angekündigte Starkregen blieb aus, und so strömten viele Menschen bei milden Temperaturen am späten Nachmittag zu den Ständen. Hier wurden verschiedene Leckereien von Kölschen Tapas, Currywurst und Wildburger bis hin zu schwäbischen Spezialitäten, Panini, Tacos und Reibekuchen angeboten.

Dazu gab es eine reiche Auswahl an verschiedenen Weinen, die sowohl von der Sülzer Weinschmeckerei als auch von einem Weinhaus und anderen Ständen ausgeschenkt wurden. Selbstgebrautes Bier fand viele Abnehmer*innen, besonders die naturtrübe Variante war sehr beliebt. Großer Andrang herrschte auch bei Deli Event aus Sülz. Der orangefarbene Aperolwagen bot erfrischende Mixgetränke wie Aperol Spritz, Crodino Spritz und andere köstliche Cocktails.

Die Abendstunden lockten immer mehr Menschen auf den Platz und dieser blieb bis 22 Uhr gut gefüllt. Die Anbieter*innen waren von der Besucher*innenzahl überwältigt. Karin Hambloch, eine der Inhaberinnen der Weinschmeckerei, zog am nächsten Morgen das Fazit: „Dass so viel los sein würde, damit hatten wir wirklich nicht gerechnet. Es war ein wunderbar gemischtes Publikum von Stammkunden, jungen Leuten und sogar Familien da.“ Ein Auftakt nach Maß! ■ dm



Bunte Eindrücke vom ersten
Abend- und Schlemmermarkt
bei glücklicherweise trockenem
Wetter auf dem Auerbachplatz



Fotos: Hoffmann



Lesung mit Musik

Eine Frau traut sich, Musik zu machen

Am 26. Juni 2024 findet um 18 Uhr im Historischen Archiv Köln mit Rheinischem Bildarchiv eine Lesung mit Musik aus dem im Emons Verlag in Köln erschienenen historischen Roman „Die Komponistin von Köln“ statt. Autorin ist Hanka Meves, die durch viele Beiträge im Magazin INsülz & klettenberg bekannt ist. Begleitet wird sie von der Pianistin Margita Linde.

Der historische Roman „Die Komponistin von Köln“ stellt das bewegende Schicksal zweier jüdischer Frauen zur Zeit des wirtschaftlichen und kulturellen Aufbruchs in Köln dar. Er beginnt in Köln im Jahr 1888. Freundin Franzi erzählt, wie es der Tochter der Seidenband-Dynastie Bing, Maria, gegen die Widerstände ihrer Zeit gelingt, Komponistin zu werden. Ein spannendes Stück Kölner und englischer Geschichte zwischen Kaiserzeit, den Brüchen des Ersten Weltkriegs, den schillernden 1920er-Jahren und dem Aufstieg der Nationalsozialisten, ein Roman über das liberale jüdische Leben der Zeit in Köln und England, gespickt mit Fotos und Klaviermusik, ein Roman über die Emanzipation von Frauen in Köln.

Die Autorin erzählt von Marias Leben, die von allen Mariechen genannt wird. Sie heiratet den Chemiker Dr. Albert Herz und zieht zu ihm nach England. Mariechen und Albert bekommen vier Kinder. Zugleich kann sie erste Erfolge mit musikalischen Vorträgen und Konzerten feiern.

1914 ist die Familie in Köln zu Besuch. Der Erste Weltkrieg bricht aus. Albert Herz wird zum Militär einberufen. Maria Herz zieht mit ihren vier Kindern nach Sülz, die es als Engländer in Deutschland bestimmt nicht einfach hatten. Deutschland verliert den Krieg, ihr Mann findet

Arbeit in Berlin, gründet dann ein eigenes Unternehmen in der Nähe von Köln. Mit 47 Jahren stirbt er plötzlich an der Spanischen Grippe. Maria Herz beginnt, wieder intensiv Musik zu machen, und wird in den 1920er- und 1930er-Jahren zu einer anerkannten Komponistin, die im Gürzenich aufgeführt wird. Die Karriere wird jedoch durch die Machtergreifung der Nationalsozialisten brutal abgebrochen. Maria Herz flieht mit ihrem Sohn Dr. Robert Herz nach England, ihre beiden Töchter Nora und Marga gehen in die USA, ihr Erstgeborener Herbert lebt bereits in der Schweiz.



Maria Herz und Dr. Albert Herz mit ihren beiden Söhnen (Musikarchiv der Zentralbibliothek Zürich)

Margita Linde spielt zur Lesung Klavierstücke von Maria Herz, zudem Kompositionen ihres Lehrers Arthur E. Grimshaw sowie des bekannten österreichisch-amerikanischen Komponisten Erich Wolfgang Korngold. Der Wiener erlangte in den 1930er-Jahren in Hollywood als Filmmusiker Bekanntheit und erhielt zwei Oscars. Hanka Meves zeigt zudem historische Fotografien der Lebensorte von Maria Bing-Herz in Köln, die sie unter anderem im Historischen Archiv Köln mit Rheinischem Bildarchiv sowie im Musikarchiv der Zentralbibliothek Zürich entdeckt hat. ■ hmf

www.hankameves.de

www.emons-verlag.de/p/meves-hanka-895



Foto: Atkins

LESUNG MIT MUSIK

Hanka Meves, Autorin
Margita Linde, Pianistin

Termin: 26. Juni 2024, 18 Uhr

Ort: Historisches Archiv
mit Rheinischem Bildarchiv
der Stadt Köln

Eifelwall 5, 50676 Köln

Anmeldung unter
AnmeldungArchiv@stadt-koeln.de

Der Eintritt ist frei.



Maria Herz circa 1909.



Carrée
SÜLZ-KLETTENBERG e.v.

Wir tun was fürs Veedel!

Schlemmer- & Abendmarkt

JEDEN 3. FREITAG IM MONAT

21. Juni, 19. Juli, 16. August,
20. September, 18. Oktober 2024

jeweils 16.00 bis 22.00 Uhr
auf dem Auerbachplatz



Mehr Infos unter: www.carree-suelz-klettenberg.de



An Demokratie interessiert und ab 16 wahlberechtigt

Schüler*innen des Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasiums organisieren mit Lehrer*innen und Eltern Demokratietage

Wenn vom 5. bis 7. Juni 2024 die Sülzer*innen und Klettenberger*innen das Europaparlament neu wählen, werden sich viele junge Gesichter unter die Wahlberechtigten mischen. Bei der Europawahl können bereits Jugendliche ab 16 Jahren teilnehmen. Doch nicht nur deshalb widmet das Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium in diesem Jahr drei Projektstage der Demokratie. Wir haben mit Emma, 16 Jahre alt, 10. Klasse, Mitglied der Schulkonferenz sowie Vertreterin zur Bezirksdelegiertenkonferenz der Schülervertreter*innen, gesprochen und mit Greta, 13 Jahre alt, 8. Klasse, Schüler*innenvertreterin, sowie ihrer Lehrerin Lea Fiestelmann, wie es zu diesem Projekt kam.

„Dass wir uns in diesem Jahr drei Tage lang vom 5. bis 7. Juni 2024 mit Demokratie und unseren demokratischen Möglichkeiten in der Schule auseinandersetzen, ist Ergebnis der Befragungen der Schüler*innen, die die Vertreter*innen regelmäßig durchführen“, betonen Emma und Greta gemeinsam. „Unsere Schule ist nicht neutral“, ergänzt ihre Lehrerin Lea Fiestelmann. „Wir setzen uns aktiv für die Förderung unserer demokratischen Werte ein. Das hat unsere Schulleitung deutlich gemacht, indem sie eine deutliche Durchsage in der Schule vor dem Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus gemacht hat.“

An den drei Projekttagen zur Demokratie werden sich die Schüler*innen mit vielen Aspekten der Demokratie beschäftigen: Gespräche mit Zeitzeug*innen aus der Zeit des Nationalsozialismus führen, aus Sicht der Biologie mit dem Thema Rassen beschäftigen, Fair-Play im Sport diskutieren, Demokratiespiele ausprobieren, politisches Theater aufführen und Workshops zur Vielfalt und Meinungsvielfalt organisieren und daran teilnehmen. Die Schüler*innen können aus der breiten Palette der für sie interessanten Themen wählen, die Klassenstufen können sich mischen. Unterstützung finden sie bei Lehrer*innen und Eltern, die sich bereits eifrig auf die Tage vorbereiten.

Schüler*innen der Oberstufe haben sich bereits Anfang des Jahres mit den Politiker*innen Alexandra Geese, Bündnis 90/ die Grünen, Axel Voss, CDU/CSU, und Claudia Walther,

SPD-Fraktion, Hauke Hintze, FDP, sowie Sahak Ibrahimkhil, VOLT, getroffen. Sie konnten in einem Speeddating ihre Fragen direkt an die Politiker*innen stellen. „Warum wurden sie überhaupt Politiker?“, lautete eine der Fragen. Am 21. Februar 2024 fand zudem ein Gespräch mit Professorin Dr. Gesine Schwan, SPD, zur Migrations- und Asylpolitik statt.

„Demokratie interessiert uns besonders im Bezug zu unserer Schule“, ergänzt Emma. „Für uns ist besonders Vielfalt interessant. Wir respektieren Menschen aus der LGBTQ+-Community und haben eine genderneutrale Toilette“, ergänzt Greta. „Das ist für uns ein deutliches Zeichen, dass jede*r hier bei uns in der Schule respektiert wird.“ Emma möchte später Jura studieren, Greta Autorin werden. Das sind verschiedene Berufswünsche, doch beide haben ein besonderes Interesse am Thema Gleichberechtigung. „Für mich heißt das auch, Gleichberechtigung zwischen Frauen und Männern und zwischen Menschen, die hier geboren sind oder einen Migrationshintergrund haben“, ergänzt Emma.

Den Mai haben sie darum zum Mitmachmai gekürt. In der Woche vom 13. bis 17. Mai stellten die Schüler*innenvertreter*innen in den Pausen eine Pinnwand in der Schule auf und haben Hinweise von Schüler*innen entgegengenommen. „Bei einer solchen Aktion haben sich Schüler*innen mehr Sitzgelegenheiten auf dem Schulhof gewünscht, die nun an den Tagen der Demokratie im Juni 2024 gebaut werden“, ergänzt Lea Fiestelmann. Jüngere Schüler*innen unter 16 Jahren können am Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium ebenfalls aktives politisches Handeln erfahren, indem sie an der Juniorwahl teilnehmen, die die Europawahl simuliert. ■ hmf



Lehrerin Kathrin Pauli (Foto oben) und ihre Schülerin Emma (Foto unten) sowie Projektleiterin Lea Fiestelmann (Foto Kreis)

Umweltschutz einfach gemacht

Elektroschrott sammeln, um die Umwelt zu schützen – Gewinner kommen aus der Zülpicher Straße

Unsere INSülz-Fotografin Wenke Atkins aus Bad Münstereifel brachte ein, dass Schüler*innen dort Elektroschrott sammeln und an einem sogenannten E-Waste-Race teilnehmen. Da haben wir uns auch in unserem Viertel umgesehen und sind tatsächlich auf die Gewinner des Wettbewerbs gestoßen.



Fotos: Meves

Die Schüler*innen der Förderschule für Emotionale und Soziale Entwicklung auf der Zülpicher Straße haben durch ihre vielen Aktionen das E-Waste-Race in Köln gewonnen

Hier sind sie kurz vor Abfahrt zur Phänomenta in Lüdenscheid, ihr Gewinn der Aktion.

Foto: Meves

„Was für eine Aktion! Mit deutlichem Abstand, insgesamt 2.383 Teilen, haben wir das E-Waste-Race in Köln gewonnen“, erzählte uns Eva Sanchez, Lehrerin der fleißigen Schüler*innen der Förderschule für Emotionale und soziale Entwicklung auf der Zülpicher Straße. „Neben der so wieso schon sinnvollen Sache haben unsere Schüler*innen ein unglaubliches Engagement, Geduld, Beharrlichkeit und Zuverlässigkeit gezeigt. Wir sind so stolz auf diese Truppe“, ergänzt sie. Der Preis für die Teilnehmenden ist ein Schulausflug zur Phänomenta in Lüdenscheid. Vor der Abfahrt konnten wir die Schüler*innen vor ihrer Schule treffen.

Sowohl in Köln als auch in Bad Münstereifel wurden die Schulen durch die gemeinnützige GmbH „Das macht Schule“ unterstützt.



Fotos: Atkins

Die Schüler*innen informierten sich zuerst, was sie sammeln könnten, und machten viel Werbung in Geschäften im Umfeld der Schulen sowie bei Freund*innen und Verwandten. Über soziale Medien haben sie Aufrufe gestartet sowie Plakate und Flyer hergestellt und aufgehängt. Außerdem haben sie ihre Arbeit in anderen Klassen vorgestellt.

„Durch dieses Projekt haben wir gelernt, dass nicht mehr funktionsfähige Geräte recycelt oder repariert werden können“, erzählten uns Elias Sillanpää und Ben Stanley aus der 7B des St. Michael-Gymnasiums in Bad Münstereifel. „Elektrische Geräte, die noch funktionieren, können verschenkt werden. Nicht erlaubt ist jedoch das Weitergeben von Batterien, Akkus sowie Elektroschrott von Unternehmen und Geräten, die größer als 50 Zentimeter sind.“

Schulen, die sich jetzt schon für das nächste E-Waste-Race interessieren, können sich bereits jetzt unter www.das-macht-schule.net/e-waste-race auf die Warteliste setzen lassen. ■ hmf

St. Michael-Gymnasium in Bad Münstereifel www.stmg.de

Förderschule Emotionale & soziale Entwicklung www.fs-zuelpicher-str.jimdo.com

www.das-macht-schule.net/e-waste-race

Die Aktion in Bad Münstereifel hat unsere Redaktion auf die Idee gebracht, auch in unserem Viertel nach Schulen zu suchen, die sich an dieser Umweltaktion beteiligen. Schüler*innen des St. Michael-Gymnasiums in Bad Münstereifel. Fotos: Atkins

Bürger*innen verklagen Stadt

Interessengemeinschaft „Lebenswerte Lux“ fordert Tempo-30-Zone auf der Luxemburger Straße

Die Forderung von Anwohner*innen auf eine Umwidmung der Luxemburger Straße in eine Tempo-30-Zone werden lauter. Nach mehreren öffentlichen Informationsveranstaltungen und einer Korrespondenz mit der Stadtverwaltung wurden nun erste Klagen am Verwaltungsgericht eingereicht. Darin beziehen sich die Kläger*innen auf den Zusammenhang von Lärm- und Luftbelastungen sowie einem erhöhten Unfallrisiko von Fußgänger*innen und Radfahrer*innen mit der gültigen Geschwindigkeit von 50 km/h.

Nachdem mehr als 60 Anträge auf verkehrslärmreduzierende Maßnahmen keinen Erfolg erbrachten, nutzen einzelne Bürger*innen die Möglichkeit zu konkreten rechtlichen Schritten gegen die Stadt. „Die Verwaltung hat immer darauf verwiesen, dass die Anträge geprüft werden. Aber das reicht vielen Anwohner*innen nicht mehr. Die Inaktivität hat dazu geführt, dass einige juristisch tätig wurden“, berichtet IG-Mitbegründer Roland Schüler. Bestärkt fühlt sich die Interessengemeinschaft durch den Fachanwalt für Umweltrecht, Wolfram Sedlak, der bereits erfolgreiche Klageverfahren zum Sujet führte und damit unter anderem die Einführung von Tempo 30 auf Teilabschnitten des Melatengürtels, An St. Katharinen, der Mommsenstraße und des Gotteswegs erreichte.

IG LEBENSWERTE LUX
Die Interessengemeinschaft wurde 2021 nach dem Verkehrstod einer Fahrradfahrerin von Bürger*innen mit dem Ziel gegründet, den öffentlichen Straßen- und Wegesraum zwischen Fußgänger*innen, Radfahrer*innen und dem motorisierten Verkehr neu aufzuteilen.

Foto: Nonnenmacher



IG-Mitbegründer Roland Schüler (links) und Dominik Kerl engagieren sich für mehr Sicherheit auf der Luxemburger Straße.

„Wir wünschen uns eine Straßenverkehrsbehörde, die die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger schützt – und nicht auf Zeit spielt.“ Dominik Kerl, IG Lebenswerte Lux

Man bedauere, dass es überhaupt zu einem Verfahren komme, denn das bedeute für die Kläger*innen auch ein finanzielles Risiko, sollte es zur Niederlage vor Gericht kommen, sagt Roland Schüler. Dennoch erscheine der Schritt alternativlos, da es um den Schutz der Gesundheit gehe. So könne die Lärmbelastung zu Schlafstörungen und zu damit verbundenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Zudem sei die Schadstoffbelastung entlang der Straße hoch, verweist der Lokalpolitiker von Bündnis 90/Die Grünen auf Überschreitungen des Stickstoffoxid-Grenzwertes entlang der Bundesstraße, die das Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz NRW feststellte. Um die Kläger*innen zu unterstützen, sammeln die Initiator*innen auf der Onlineplattform BetterPlace mit der Kampagne „Lärmschutz an der Lux einklagen, Tempo 30 gewinnt“ Spenden. Damit sollen die Gerichtskostenvorschüsse getragen werden. „Wir wünschen uns eine Straßenverkehrsbehörde, die die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger schützt – und nicht auf Zeit spielt. Diesen Willen sehen wir bislang leider nicht“, so IG-Mitbegründer Dominik Kerl. Nach einer anfänglichen Begrenzung des Areal zwischen Militärring und Weißhausstraße erweitern die Mitglieder der Interessengemeinschaft ihre Forderungen bis zum Barbarossaplatz.

Kommune verweist auf Bund

In einer Stellungnahme zeigt die Stadtverwaltung Verständnis für den Unmut bei den Anwohner*innen. „Die Prüfungen sind sehr aufwendig, da es sich um Einzelfallprüfungen handelt, für die umfangreiche Lärmschutzgutachten erforderlich sind. Aufgrund der Personalkapazitäten kann eine solche Prüfung einen längeren Zeitraum benötigen“, erklärt Robert Baumanns vom Presseamt der Stadt Köln. Aktuell erarbeite man eine kurzfristige Lösung für die Luxemburger Straße, so Baumanns. Zwar bestünde bei entsprechender Gutachtenlage die Möglichkeit einer Tempo-30-Zone, bevorzugt würde jedoch eine unbürokratischere Vorgehensweise im Rahmen der Initiative „Lebenswerte Städte durch angemessene Geschwindigkeiten“, der auch Köln angehöre. Darin fordern die Kommunen vom Bund eine rechtliche Vorlage, um flexibler auf Verkehrsentwicklungen zu reagieren. „Auch für die Einrichtung der Tempo-30-Zone auf den Kölner Ringen war eine langwierige Prüfung vorab notwendig“, verweist Robert Baumanns auf Modifizierungen in der City, die zwischen 2016 und 2019 etappenweise umgesetzt wurden. ■ td



Strukturieren und Kommunizieren
Pascale Rudolph

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

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

Gemeinschaftspraxis für Logopädie
 Rox & Quitmann



Wir sind umgezogen!



Gustavstr. 7 50937 Köln
 kontakt@sprachraum-logopaedie.com

Tel.: 0221 29120161
 Mob.: 0177 53 58 14 8
 www.sprachraum-logopaedie.com



Pflege dein Veedel
 - seit 1994 -



Häusliche Krankenpflege
Burckardt+Kampa



Medizinische
 Versorgung
 Körperpflege
 Hauswirtschaft
 Betreuung
 Beratung

Heisterbachstraße 1 · 50939 Köln · Fon (0221) 420 1111
 www.veedel-pflegedienst.de



Ihre Praxis
 für Sportphysiotherapie
 in Köln Sülz

Rehabilitation
 Training
 Prävention



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



LITTAU'S
 HAIR & CARE



**ACHTSAM.
 NACHHALTIG.
 SCHÖN.**

Blankenheimer Str. 46
50937 Köln
 Telefon +49 221 413703
 Mobil +49 1512 8104539

Janshof 2
50321 Brühl
 Telefon +49 2232148384
 @ littaus_hair_and_care

Öffnungszeiten
 MO - FR | 9.00 - 20.00 Uhr
 SA | 9.00 - 15.00 Uhr
 und nach Vereinbarung

Sommer Aktion
 Entdecke Deine perfekte
 Kerastase-Sommerpflege!
 Lass Dich von uns beraten
 und erhalte 3 Produkte
 zum Preis von 2.

Termin
 hier  online
 buchen.

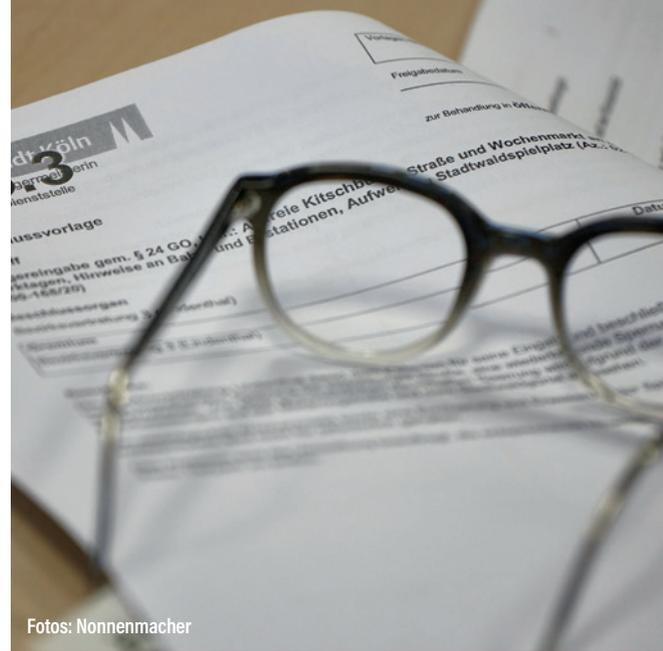


Beschlossene Sache

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

Quelle: <https://ratsinformation.stadt-koeln.de>

Die Bezirksvertretung tagt wieder am 17. Juni ab 16 Uhr im Sitzungssaal (7. Etage) des Bezirksratshauses Lindenthal, Aachener Straße 220. Interessierte Besucher*innen können sich via E-Mail an steffen.wagener1@stadt-koeln.de zur teilweise öffentlichen Sitzung anmelden.



Fotos: Nonnenmacher

NAMENSERWEITERUNG DES AUERBACHPLATZES

Das Bezirksparlament befürwortete eine Untersuchung des Bürgeranliegens um eine Namensweiterung des Auerbachplatzes. Demnach wurde die Stadtverwaltung beauftragt, die Vita von Ida Auerbach (Lehrerin und Sozialarbeiterin), Edith Auerbach (Malerin) und der Ärztin Dr. Lisbeth Auerbach zu überprüfen. Nach einem positiven Ergebnis soll der Auerbachplatz um die genannten Persönlichkeiten erweitert werden.

SANKTIONIERUNG VON FALSCHPARKENDEN

Nach einer Bürgereingabe beauftragten die Parlamentarier*innen die Stadtverwaltung für den gesamten Bezirk Lindenthal, ordnungswidriges Parken auf Grünstreifen, Straßenbegleitgrün an Baumscheiben sowie weiteren Grünflächen verstärkt zu ahnden.

FAHRRADNADELN VOR DEM GOTTESWEG 153

Die Fraktionen und Einzelmandatsvertreter*innen votierten mehrheitlich für den Antrag von Bündnis 90/Die Grünen zur Aufstellung von Fahrradnadeln vor dem Haus Gottesweg 153. Zu diesem Zweck soll ein Parkplatz zum Abstellplatz für Fahrräder umfunktioniert werden.

BAUBESCHLUSS ALBERTUS-MAGNUS-PLATZ

Die Fraktionen und Einzelmandatsvertreter*innen der Bezirksvertretung stimmten für eine Beschlussvorlage des Stadtrats zur Umgestaltung des Albertus-Magnus-Platzes und damit für die anfallenden städtischen Kosten in Höhe von 4.284.000 Euro. Nicht enthalten in der Schätzung sind Aufwendungen für die Universität zu Köln. Das Areal der umzubauenden Flächen umfasst circa 9.500 Quadratmeter.

VERKEHRSSICHERHEIT FÜR RADFAHRENDE

Auf Antrag der CDU sollen nach dem tödlichen Unfall einer Radfahrerin Möglichkeiten zur Verbesserung der Verkehrssicherheit an der Kreuzung Sülzgürtel/Luxemburger Straße überprüft werden. Unter anderem werden die Aufstellung von Spiegeln, unterschiedliche Ampelphasen für Radfahrer*innen und Autofahrer*innen sowie weitere Warnschilder in Betracht gezogen. An die Verwaltung erging ein entsprechender Auftrag.

NUTZUNGSKONZEPT UNIWIESEN

Ein Gemeinschaftsantrag von CDU, Bündnis 90/Die Grünen, SPD, FDP und Die Linke bekräftigte den Beschluss, die Uniwiesen im Zuge der Karnevalsaktivitäten anlässlich des Sessionsstarts am 11.11. nicht in Anspruch zu nehmen. An die Stadtverwaltung erging die Aufforderung, dahingehend Planungen voranzutreiben.

VERKEHRSLEITENDE MASSNAHMEN

Nach einem Antrag von Bündnis 90/Die Grünen forderten die Bezirksvertreter*innen die Stadt auf, verkehrsleitende Maßnahmen auf der Decksteiner Straße zu realisieren. Demzufolge sollen zwischen der Bachemer Straße und dem Kreisverkehr Decksteiner/Werthmann-/Carl-Schurz-Straße Ausweichmöglichkeiten für Pkw und Lieferwagen geschaffen werden. Das Parken soll auf der Decksteiner Straße ausschließlich für Pkw erlaubt werden. Mit der Maßnahme soll unter anderem die Behinderung von Rettungsfahrzeugen auf dem Weg zum St. Elisabeth-Krankenhaus vermieden werden.

DURCHGANG ZUR WEISSHAUSSTRASSE

Auf einen Antrag der CDU beauftragten die Bezirksvertreter*innen die Verwaltung mit der Überprüfung zur Öffnung des einstigen Durchganges zwischen Rennebergstraße und Weißhausstraße.

NEUE FAHRRADSTRASSE

Die Bezirksvertreter*innen votierten für die Einrichtung einer Fahrradstraße vom Hildegard-von-Bingen-Gymnasium zum Gottesweg. An die Verwaltung erging ein Prüfauftrag, ob dafür anstelle der ursprünglich vorgesehenen Erpeler Straße die Linzer Straße genutzt werden könne, da letztgenannte Strecke stärker von den Schüler*innen frequentiert werde. Der Antrag wurde von Bündnis 90/Die Grünen eingereicht.



Ralph Schwalbach

Friseur

Öffnungszeiten:

Di.-Fr. 10.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Do.: 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Sa.: 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Luxemburger Str. 285 b
50939 Köln-Klettenberg
Fon 0221-73 73 33

www.ralphschwalbach-friseure.de



**AKTIONSTAG AM
25. JUNI 2024**

Attraktive Angebote für
Ihr bestes Hören

Feiern Sie mit uns 25 Jahre erstklassige Optik und Hörakustik!

Wir freuen uns Ihnen die neuesten Hörgerätetechnologien zu präsentieren und laden Sie herzlich ein mit uns zu feiern.

10 + 10 + 5 = 25

Sichern Sie sich am 25.06. **10 % Rabatt auf den Eigenanteil** von Hörsystemen, **10 % auf Hörakustik-Zubehör** sowie **5 Jahre Garantie** auf Ihr neues Hörgerät!



BRUCHHAUS Optik & Akustik
Berrenrather Str. 213
50937 Köln

0221 941 1003
www.bruchhaus-optik.de

25 Jahre Bruchhaus Optik & Akustik

Seit einem Vierteljahrhundert steht Bruchhaus Optik & Akustik für Qualität, Innovation und persönlichen Service. Zum 25-jährigen Jubiläum werfen wir einen Blick hinter die Kulissen und sprechen mit Michael Bruchhaus, dem Menschen, der Bruchhaus Optik & Akustik zu einem festen Bestandteil in unserem Veedel gemacht hat.



Was hat Sie vor 25 Jahren motiviert, Bruchhaus Optik & Akustik zu gründen, und welche Vision hatten Sie für Ihr Unternehmen?

Nach einigen Jahren in der Augenoptik als Geschäftsführer und später Teilhaber in einer GmbH in der Nähe von Köln war mir klar, dass ich ein eigenes Geschäft eröffnen muss. Meine Vision war ein Ladenlokal in einem lebendigen Viertel mit kulturellen Angeboten. Konzerte, Lesungen und Vernissagen schwebten mir vor, um meinen Kund*innen auch auf einer anderen Ebene zu begegnen.

Das Viertel war schnell gefunden. Köln-Sülz – in dem ich vor über 60 Jahren das Licht der Welt erblickte. Die Menschen in Sülz sind so liebenswert, gesellig und kunstaffin, dass ich dort sehr schnell Fuß fasste und mein Geschäft sich sehr gut entwickelte.

Mein Anliegen war es schon immer, Menschen zu bewegen: im Herzen, im Bauch und mit einer schönen Brille oder einfach nur beim Zuhören.

Können Sie uns von einigen bedeutenden Meilensteinen in der Geschichte Ihres Unternehmens erzählen?

Von der ersten Stunde an nach meiner Geschäftsgründung war ich Mitglied im Kölner Kunstsalon. Als Gastgeber bei „Musik in den Häusern der Stadt“ sowie später auch bei „Literatur in den Häusern der Stadt“ habe ich meine Kund*innen im Geschäft zu den Veranstaltungen als Gäste empfangen.

Bald schon hatte ich drei Mitarbeiter, und die Nachfrage nach unserem Brillensortiment wurde immer größer. Zu den Brillen haben wir kurze Zeit später auch Kontaktlinsen angepasst.

Nach ein paar Jahren wurde das Ladenlokal zu klein. Doch wir hatten Glück und mussten nicht umziehen, sondern bekamen die Möglichkeit einer Erweiterung im gleichen Gebäude. Dort entstand ein großes Kontaktlinsenstudio und später auch ein Hörakustikstudio. Die Einführung der Hörakustik ist nun auch schon zehn Jahre her. Wir feiern dieses Jahr also gleich zwei Jubiläen.

Bruchhaus ist bekannt für seine innovativen Lösungen in Optik und Akustik. Was macht Ihr Angebot besonders, und wie halten Sie Schritt mit den technologischen Entwicklungen?

Bei der Auswahl einer Brillenkollektion haben mein Team und ich einen sehr hohen Anspruch. Es muss alles stimmen. Ein Produkt muss uns auf allen Ebenen überzeugen, erst wenn es für uns insgesamt rund ist, können wir es unseren Kundinnen und Kunden mit bestem Gewissen anbieten. Ich denke, die Besonderheit unse-



res Angebotes besteht darin, dass unsere Kundinnen und Kunden das Bewusstsein verstehen, mit dem wir ein Produkt ausgewählt haben.

Insbesondere auf die sehr schnell fortschreitende technischen Innovationen haben mein Team und ich immer wieder mit sehr viel Freude und Wissensdrang im Sinne unserer Kund*innen reagiert. Das liegt daran, dass ich während all der Jahre meinen Beruf immer aus Leidenschaft betrieben habe. Das motiviert mich auch, neuen Trends zu folgen und mit meinem Team umzusetzen.

Zudem habe ich so viele tolle Menschen in Sülz kennengelernt, die mich nach wie vor motivieren.

Persönliche Beratung und Kundenservice stehen bei Bruchhaus Optik & Akustik im Vordergrund. Wie gewährleisten Sie, dass jede*r Kund*in sich verstanden und gut betreut fühlt?

Mein Team und ich sind Optiker und Akustiker aus Leidenschaft. Dieses Gefühl geben wir im Beratungsgespräch an unsere Kund*innen weiter. Das sorgt für Vertrauen. Wir präsentieren ihnen alle Möglichkeiten und geben gezielte Empfehlungen ab. Wir möchten, dass sich die Kundin oder der Kunde vor uns mit ihrer oder seiner Brille gut fühlt. Es ist unser Ziel, das eigene Wohlbefinden anzusprechen und nach außen zu tragen.

Sie sind fest im Veedel verankert. Welche Rolle spielt die Gemeinschaft für Bruchhaus Optik & Akustik, und wie engagieren Sie sich lokal?

Die Menschen im Viertel sind uns sehr ans Herz gewachsen und aus diesem Grund haben wir in der Vergangenheit sehr viele schöne Events für sie mit veranstalten dürfen. Wie zum Beispiel die Kunst im Carrée, Straßenfeste, Lesepate in der Grundschule auf der Berrenrather Straße sowie Vernissagen, Lesungen und viele Konzerte in meinem Laden.

Mit Blick auf die Zukunft: Welche Pläne und Visionen haben Sie für die nächsten Jahre von Bruchhaus Optik & Akustik?

In der Zukunft werden wir als Augenoptiker mehr denn je gefordert sein, die immer älter werdenden Brillenträger*innen mit den

von Hörsystemen, mithilfe des innovativen 3-D-Druck-Verfahrens, sind vor allem Sonderlösungen möglich, damit wir Menschen mit diffizileren Schwerhörigkeiten noch gezielter helfen können.

Haben Sie eine besondere Anekdote oder ein Erlebnis aus den letzten 25 Jahren, das Ihnen besonders am Herzen liegt?

Da gab es einen TV-Dreh zu „make my day“ mit einer Mitarbeiterin, die unbemerkt einen ganzen Tag mit versteckter Kamera gefilmt wurde. Es passierten kuriose Szenarien durch seltsame Kunden, die in Wirklichkeit eine schauspielerische Bestleistung abgaben. Bis am Abend das Geheimnis gelüftet wurde und meine Mitarbeiterin eine tolle Reise gewann.

Im Laden spielte eine vierköpfige Band brasilianischen Jazz. Es war ein sehr lauer Sommerabend, und wir hatten die Eingangstür geöffnet. Nach einer Weile blieben immer mehr Menschen vor dem Laden stehen und fingen an zu Tanzen, genau wie die Gäste im Laden. Natürlich habe ich alle, die draußen waren, eingeladen, mitzufeiern. Es wurde ein unvergessener Abend.

Das waren nur zwei von unzähligen Erlebnissen, auf die ich gern zurückblicke.

Was würden Sie Menschen raten, die darüber nachdenken, ein eigenes Geschäft im Bereich Optik und Akustik zu eröffnen?

Nimm dir Zeit und suche dir ein Viertel, wo du dich selber wohlfühlst. Dann plane und visualisiere dein zukünftiges Geschäft in allen Details. Hole dir Ratschläge von erfahrenen Menschen und glaube an dich!



Fotos: Bruchhaus Optik & Akustik



Foto: Chataigne

Auf der Berrenrather Straße realisierte Michael Bruchhaus seine Vision von einem eigenen Augenoptik-Geschäft und legte beim Umbau selbst tatkräftig Hand an.

modernsten Geräten zu kontrollieren, um dann altersbedingte Veränderungen im Auge festzustellen und gegebenenfalls an die Augenärztin oder den Augenarzt zu verweisen. Genauso bei den Kindern die progressive Kurzsichtigkeit zu stoppen.

In der Hörakustik möchten wir uns gut auf unsere gesundheitsbewussten und immer jünger werdenden Kundinnen und Kunden vorbereiten. Eine präzise Fertigung und dennoch die zügige Lieferung einer individuellen und maßangepassten Hörlösung steht im Fokus. Durch zum Beispiel eigene Fertigung der Ankopplung

Zum Schluss: Gibt es jemanden, dem Sie besonders danken möchten, oder etwas, das Sie Ihren Kund*innen und/oder den Sülz-Klettenberger*innen sagen möchten?

Natürlich geht der Dank an alle Kund*innen aus dem Viertel, die mich seit all den Jahren mit Ihrer Treue und freundschaftlichen Verbundenheit begleiten.

Ein großer Dank auch an mein Team, ohne die ich das alles nicht geschafft hätte und ein Dankeschön an die lieben Kolleg*innen in unserem Viertel. ■ rm

Erste Kölner Schräglage Sülzer Chor sucht singfreudige Männer

Seit mehr als 25 Jahren gibt es den Chor Erste Kölner Schräglage, und noch nie hatte er so wenige Tenöre und Bässe. Deshalb sucht er dringend Verstärkung in diesen beiden Männerstimmen, um wieder zum vollen Klang des vier- bis fünfstimmigen Gesangs zurückzufinden. Chorerfahrung ist nicht notwendig, nur Freude am Singen.

Die Erste Kölner Schräglage trifft sich immer Dienstagabend um 20 Uhr im Juzi in der Sülzburgstraße 112–118 zum Proben. Im Zentrum steht die Lust am gemeinsamen Singen und das Schaffen eines gemeinsamen Klangs. Deshalb wird nicht nur die Stimme geschult, sondern auch das Aufeinanderhören. Außerdem gibt es Rhythmusübungen und ab und zu ein Coaching in Bühnenpräsenz für größere Auftritte.

Der Chor ist offen für Experimente. So singen wir zum Beispiel in unterschiedlichen Konstellationen, in kleinen Gruppen oder mit Instrumentenbegleitung. Das Repertoire geht querbeet durch alle Stilrichtungen: Pop, Rock, Jazz, Klassik und auch viele Sprachen.

In lockerer, aber dennoch konzentrierter Atmosphäre läuft die wöchentliche zweistündige Probe am Dienstagabend ab. Gestartet wird mit abwechslungsreichen und fantasievollen Übungen zum Einsingen. So kann sich jede*r ausprobieren und erfahren, wie sich die eigene Stimme anhört und wie sie mit den anderen Stimmen zusammenklingt. Nach dem Einsingen werden einzelne Stücke geprobt – pro Probe meist zwischen zwei und sechs Lieder, die wir gleichzeitig einstudieren oder uns aus unserem Repertoire wieder in Erinnerung rufen.



Foto: ErsteKölnerSchräglage

Regelmäßig verbringen wir zweimal im Jahr ein Wochenende zusammen, um dort intensiv zu proben, aber auch um miteinander zu lachen, zu plaudern und zu feiern.

Also Männer im Veedel – wie sieht es aus? Lust, mitzusingen? Dann meldet euch bei der Ersten Kölner Schräglage oder kommt einfach mal vorbei. Wir freuen uns auch Euch. Alle Informationen findet ihr auf der Internetseite des Chors. ■ dm

www.erstekoelnerschraeglage.de

Neu: Der Immobilienmarktbericht für Köln

86 Veedel unter der Lupe

Rheingold Immobilien präsentiert den neuen Immobilienmarktbericht 2024. Detailliert und klar strukturiert erhalten Sie Einblicke in die Miet- und Kaufangebote aller Kölner Stadtbezirke, sortiert nach Wohnflächenklassen und Immobilientypen. Erfahren Sie mehr über aktuelle Angebotspreise und tatsächliche Kaufpreise in den verschiedenen Stadtteilen.



Nutzen Sie die Möglichkeit, den Bericht online herunterzuladen, oder sichern Sie sich ein Druckexemplar – solange der Vorrat reicht – direkt im Ladenlokal von Rheingold Immobilien auf der Luxemburger Straße 202, 50937 Köln. ■

www.rheingoldimmobilien.de



Foto: Atkins

Sprachraum Logopädie: Stefanie Rox und Verena Quitmann

30 Jahre im Dienst des Veedels Mobiler Pflegedienst feiert Jubiläum

Vom Start mit bescheidenen Mitteln bis zur etablierten Institution – der Mobile Pflegedienst hat seit seiner Gründung im April 1994 im Veedel viel bewegt und viele unterstützt. Wir werfen einen Blick auf die Geschichte und das kontinuierliche Engagement des Pflegedienstes.

Mit einer Schreibmaschine, einem Anrufbeantworter und einem klaren Bekenntnis zu Ehrlichkeit und Zuverlässigkeit begann 1994 die Geschichte des Pflegedienstes. Heute, nach drei Jahrzehnten, ist dieser Dienst nicht mehr aus dem Stadtteil wegzudenken. Der Erfolg und die Langlebigkeit beruhen auf einem festen Fundament: Der Mensch steht immer im Mittelpunkt.

Das Gründungspaar, Eveline Burckardt und Klaus Kampa, damals nur mit einem Traum und einem klaren Konzept ausgestattet, hat es geschafft, eine Organisation auf die Beine zu stellen, die weit mehr ist als nur ein Pflegedienst. Durch ihr fachliches Know-how und ihre bedingungslose Hingabe haben sie ein Netzwerk aufgebaut, das sowohl Patient*innen als auch der Gemeinschaft zugutekommt. Der Pflegedienst hat sich durch regelmäßige Qualitätsprüfungen immer wieder selbst übertroffen und bestätigt, dass sein Konzept erfolgreich ist. „Diese Bestätigung macht uns nicht nur stolz, sondern ist zugleich auch ein Ansporn, den hohen Standard zu halten und uns weiterhin zu verbessern“, erklärt Klaus Kampa.

Eine besondere Dankbarkeit gilt den Netzwerkpartner*innen wie Ärzt*innen, Apotheken, Krankenhäusern und Sozialarbeiter*innen sowie den engagierten langjährigen Mitarbeitenden, ohne die dieser Erfolg nicht möglich gewesen wäre. Auch in Zukunft will der Dienst das Wohl der Patient*innen in den Vordergrund stellen und die gute Versorgung zu Hause sicherstellen, besonders da die nächste Ge-



Eveline Burckardt und Klaus Kampa mit Sohn Andreas Burckardt.

neration bereits in den Startlöchern steht, um das Unternehmen weiterzuführen.

Der Veedel-Pflegedienst ist mehr als ein Unternehmen – er ist ein Teil der Sülz-Klettenberger Gemeinschaft; ein Beispiel dafür, wie visionäres Denken und Menschlichkeit zusammen Großes erreichen können. Auf viele weitere Jahre des Engagements und der Fürsorge! ■

www.veedel-pflegedienst.de

Sprachraum Logopädie Neue Wege in vertrauter Nähe

Die vergangenen 15 Monate waren für das Team der Sprachraum-Praxis in der Siebengebirgsallee eine Phase der Entwicklung und des Wachstums. Zahlreiche Kinder und Erwachsene haben durch die professionelle Unterstützung von Stefanie Rox und Verena Quitmann (Foto rechts) wichtige Fortschritte gemacht. Doch mit steigender Nachfrage stieß die Praxis räumlich immer weiter an ihre Grenzen.

„Zum Glück war unsere Suche nach einem neuen Standort erfolgreich“, freuen sich die beiden. „In der Gustavstraße 7 haben wir großzügige, frisch renovierte Räumlichkeiten gefunden, die es uns ermöglichen, unser Angebot zukünftig noch weiter auszubauen.“

Die Entscheidung, im Veedel zu bleiben, lag den Inhaberinnen der Gemeinschaftspraxis für Logopädie besonders am Herzen. „Neben unseren bewährten logopädischen Therapien für Sprech-, Sprach-,

Schluck- und Stimmstörungen wird die Stillberatung ein zentraler Pfeiler unseres Angebots bleiben. Wir können es kaum erwarten, sowohl bestehende als auch neue Klientinnen und Klienten in der Gustavstraße willkommen zu heißen.“

Die Erweiterung der Praxis bietet auch die Möglichkeit, das Team zu vergrößern. Neue Mitarbeiter*innen werden gesucht, um den steigenden Bedarf an logopädischer Unterstützung zu decken.

Ab Mitte Mai sind Kinder, Erwachsene und alle Interessierten herzlich eingeladen, die neuen Räumlichkeiten in Sülz zu entdecken. Mit Begeisterung und Professionalität begleitet das Sprachraum-Team auch in Zukunft seine Klient*innen sowie deren Familien auf ihrem Weg zu mehr Unabhängigkeit und Lebensqualität im (Berufs-)Alltag. ■

www.sprachraum-logopaedie.com

Katrin Schäfer 10 Jahre „Goldenes Viertel“

Katrin Schäfer feiert ihr zehnjähriges Jubiläum als selbstständige Goldschmiedin. Am 14. Juni 2014 hat sie ihr Ladenlokal im Weyertal mit transparenter Werkstatt unter dem Motto „Das Veedel wird Gold“ eröffnet. Deshalb wird auch **am 14. Juni 2024 ab 14 Uhr** mit allen Kund*innen und Interessierten gefeiert – in geselliger Runde mit Sekt, Musik und kleinen Überraschungen.

Kurz nach ihrer Meisterprüfung wurde der schöne Laden frei, und da Katrin Schäfer schon seit 2008 im Weyertal wohnte, betrachtet sie das noch heute als glückliche Fügung. „Ich finde, dass rund um die Goldschmiede eine schöne Nachbarschaft entstanden ist“, beschreibt sie ihre Gefühle heute und erzählt: „Direkt am Eröffnungstag kamen nicht nur Freund*innen und Verwandte, sondern auch die ersten Kund*innen. Viele von ihnen sind bis heute geblieben – das freut mich natürlich sehr.“ Denn die Goldschmiedemeisterin kennt auch schwere Zeiten: „Corona und der Einbruch vor zwei Jahren haben mich schon schwer gebeutelt, doch meine Kund*innen haben mich auch durch diese Zeit getragen.“



Neue Kundschaft gewinnt sie zum einen durch ihr sehr dekoratives Schaufenster, in dem ihre Kreationen effektiv zur Geltung kommen, ihre offene Tür und herzliche Art. Dazu kommt natürlich auch ihre Leidenschaft, Unikate anzufertigen, die unter anderem auch Materialien schon vorhandener Schmuckstücke enthalten können. So entwickelt sie zusammen mit ihren Kund*innen individuelle Schmuckstücke mit Geschichte, wie beispielweise den „Rosenstock-Ring“. Sie selbst trägt einen Ring, in den sie den Trauring ihrer Großmutter eingearbeitet hat.

INSülz gratuliert herzlich und wünscht Katrin Schäfer noch mindestens zwei weitere Jahrzehnte Erfolg im Veedel. ■



Optik Dorn Neue Kollektionen und kompetente Beratung als wichtige Serviceleistung

Aus New York kommen die hochwertigen Brillenfassungen der Charles-Stone-Kollektion, die **Bettina Grueter-Wirth** von **Optik Dorn** unter anderen für die neue Sommersaison ausgesucht hat. „Sie haben ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis“, verrät sie.

„Hochwertiges Acetat-Material korrespondiert mit klassischen Formen, die mit frischen Details aufgepeppt werden.“ So gibt es zum Beispiel Exemplare mit hochglänzender marmorierter Farbigkeit oder mit gestreiftem Vintage-Schildpatt-Dekor. Dazu kommen feine Edelstahlfassungen in industriell inspirierten Formen, die auf den New Yorker Lifestyle Bezug nehmen.

Das Team von Optik Dorn, neben Bettina Grueter-Wirth noch Augenoptikerin Britta Struve und Augenoptiker Thomas Müffeler, kann in der eigenen Werkstatt vor Ort auf der Sülzburgstraße für diese und sämtliche anderen Brillenfassungen die gelieferten röhrenden Brillengläser auf die entsprechenden Formen schleifen. Dabei berücksichtigen sie die individuellen Parameter der Kund*innen, welche sie durch die Refraktion und die computergestützte Zentrierung erhoben haben.

Auch Menschen, die lieber Kontaktlinsen tragen, sind bei Optik Dorn gut aufgehoben. Die Kontaktlinsen werden unter Berücksichtigung der Hornhauttopografie, der Tränenfilmbeschaffenheit und der zu erwartenden Trageziele, sei es Einstärken oder Multifokal, mit modernster Technik individuell angepasst.

Kund*innen, die durch eine Augenerkrankung oder altersbedingt nur noch schlecht sehen können, erhalten eine umfassende fachliche Beratung bezüglich vergrößernder Sehhilfen, welche sowohl die verschiedensten Lupenvariationen als auch digitale Varianten in Tabletform umfasst. ■

Littau's Hair & Care Gesundes Haar im Sommer mit Calligraphy Cut und Pflege

Jede*r kennt das Gefühl: Im Sommer verhalten sich die Haare anders. Häufig sind sie gestresst durch Sonne, Salzwasser und Meer. **André Littau**, Inhaber von **Littau's Hair & Care**, weiß Rat: „Manchmal braucht das Haar Strukturaufbau, damit die Pflege wieder die Chance hat, zu wirken. Mit den hochwertigen Produkten von Olaplex und Kerastase gelingt es uns, das Haar der Kund*innen wieder geschmeidig und gesund zu pflegen. Sprechen Sie Ihre*n Friseur*in ruhig auf UV-Schutz an.“

Der erfahrene Friseur weist darauf hin, dass die langen Wallemähnen der jungen Frauen mehr Pflegeaufwand benötigen. Ein regelmäßiger Haarschnitt sei alle drei bis vier Monate notwendig. „Am besten ist der Calligraphy Cut. Er wird mit einem Instrument durchgeführt, das die Spitzen schräg abschneidet. So drehen sich die Spitzen von der Kleidung weg, und es entsteht kein Haarbruch“, erläutert Littau. Dieses Werkzeug dürfen nur Salons nutzen, die eine spezielle Schulung gemacht haben und darin geprüft worden sind. André Littau ist überzeugt: „Dann können die langen Haare gar nicht anders, als gesund weiterzuwachsen.“

Schon ein Jahr ist Littau's Hair & Care in Sülz in der Blankenheimer Straße vertreten. André Littau und seine Mitinhaber*innen Daniel Germscheid und Joana Sarris-Satrazanis sind „positiv überrascht“ von dem Standort in Sülz. Sie profitieren von der Tradition des Ortes als Friseursalon, gewinnen aber auch ständig neue Kund*innen dazu, unter anderem über Facebook und Instagram. ■



www.littaus.de



Fotos: Atkins



Fotos: Nonnenmacher

Tina Theves Weniger ist mehr ...

... ist das Motto, das die Goldschmiedemeisterinnen **Tina Theves** und **Laura Mennigen** für ihre Kollektion zum Sommer 2024 gewählt haben. Dahinter steckt der Gedanke von einzelnen Schmuckstücken als Statement – also fort vom Trend des Zarten und Unauffälligen – hin zum effektvollen Auftritt mit einem Hingucker.

Das kann ein großer Anhänger mit einem besonders leuchtenden Edelstein sein, aber auch ein extravagant breiter Ring oder auffallender Ohrschmuck aus Silber, Gold oder Platin. Tina Theves erläutert: „Wir haben uns vorgenommen, in diesem Sommer die Farben in den Mittelpunkt zu stellen und unsere Schmuckstücke dadurch mit der Sonne um die Wette strahlen zu lassen.“

Gern fertigen die beiden Goldschmiedinnen in ihrer Werkstatt Neues aus schon vorhandenen alten Schmuckstücken und mit geerbten Edelsteinen der Kund*innen an. Viele schöne Farbsteine von früher befinden sich in diversen Schubladen oder Kästchen der Menschen. Nicht mehr geliebter Schmuck liegt einfach so herum.

Auch Umarbeitungen und kleine und große Reparaturen machen die Meisterinnen gern. Sie nehmen sich Zeit für eine gute persönliche Beratung: „Wir möchten die individuellen Wünsche und Anliegen im Detail gemeinsam erarbeiten, damit die neuen Kreationen die Persönlichkeit der Kund*innen unterstreichen“, beschreibt Tina Theves ihr Vorgehen.

Diesen Sommer möchten sie den großen, auffallenden Schmuckstücken widmen, die einzeln getragen „weniger ist mehr“ verkörpern, und freuen sich schon auf die Kund*innen, die mit ihnen diesen Weg gehen. ■

www.goldschmiede-tina-theves.de

Ordnung im digitalen Zeitalter

Wie Pascale Rudolph Einsteiger*innen und Solo-Selbstständigen hilft

Für Einsteiger*innen, Solo-Selbstständige und Kleinunternehmen kann die Vielzahl digitaler Angebote und Möglichkeiten schnell überwältigend sein. **Pascale Rudolph von Strukturieren und Kommunizieren** erreicht und unterstützt genau diese Zielgruppe, die den ersten Schritt in die digitale Welt wagt oder ihre Büroorganisation und Verwaltung optimieren möchte.

Für die Einsteiger*innen: Klare Schritte in die digitale Welt

Mit maßgeschneiderten Computer- und Smartphone-Schulungen öffnet sie Neulingen behutsam die Tür zur digitalen Welt. Der Unterricht ist so konzipiert, dass er Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufbaut und die Angst vor der Technik nimmt. Jeder Schritt wird klar erklärt, jede Frage geduldig beantwortet. So werden digitale Geräte von fremden Objekten zu vertrauten Werkzeugen im Alltag. Der Einzelunterricht findet bei den Kund*innen zu Hause statt.

Für Solo-Selbstständige & Kleinunternehmen: Büroorganisation neu gedacht

Solo-Selbstständige kennen die Herausforderungen, die ein eigenes Geschäft mit sich bringt – insbesondere, wenn es um Büroorganisation und Verwaltung geht. Pascale Rudolph hilft mit ihrer langjährigen Erfahrung, Ordnung ins Chaos zu bringen. Sie unterstützt dabei, Arbeitsprozesse effektiver zu gestalten (also nerven- und zeitschonender). Denn oft sind es Kleinigkeiten, die den Unterschied machen zwischen zügigem Arbeiten oder Haareraufen. „Mein Ziel ist es, nichts überzustülpen, sondern für jede*n Selbstständige*n die im Moment individuell beste Lösung zu finden. Diese Lösung kann dann organisch weiterentwickelt werden. Und wenn die administrativen Aufgaben schneller von der Hand gehen, macht das

Kerngeschäft umso mehr Freude“, verrät die studierte Marketing-Ökonomin.

Pascale Rudolph weiß, dass sowohl Einsteiger*innen als auch erfahrene Solo-Selbstständige ihr ganz individuelles Tempo und persönliche Lernstile haben. Daher passt sie sich diesen Bedürfnissen flexibel an und stellt sicher, dass jede*r Einzelne in der Lage ist, nicht nur zu folgen, sondern aktiv mitzugestalten.

Besonders wichtig ist ihr die Flüchtlingshilfe der Lindenthaler Willkommensinitiative „NIL“. Dort ist sie Ansprechpartnerin für Ehrenamtliche und solche, die es werden wollen, sowie für Menschen, die Wohnraum zur Verfügung stellen wollen. Am Samstag, den 7. September, findet zum dritten Mal das große Sommerfest im Stadtwald statt: Alle Kölner*innen sind herzlich eingeladen.

Last, but not least möchte sie als Radfahrerin einen Tipp weitergeben: Reifen aufpumpen wirkt Wunder. Mit vollen Reifen fühlt man sich zehn Jahre jünger! ■

www.strukturieren-und-kommunizieren.de

Gisela Zilken (rechts) feiert in diesem Jahr ihren 90. Geburtstag und ist seit Jahrzehnten Vorsitzende der Kölner Hansea e. V., der „Vereinigung Ehemaliger der städtischen Kölner Handelshochschulen“. Sie organisiert mehrere kulturelle Ausflüge für die Vereinsmitglieder im Jahr. Dank Pascale Rudolph behält sie immer den Durchblick am Smartphone und am Laptop.

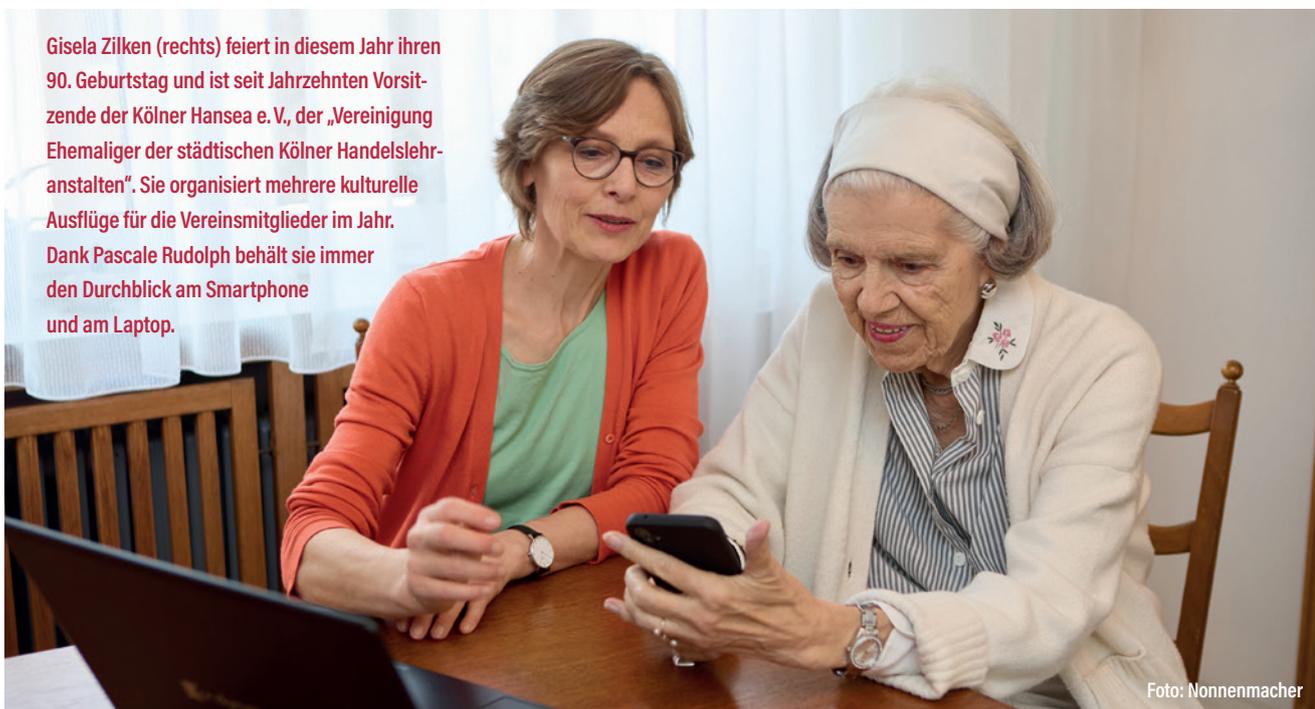


Foto: Nonnenmacher

10 Jahre!
GOLDSCHMIEDEMEISTERIN
KATRIN SCHÄFER
 www.ktrn.de

K T R N .

*Termine nach Vereinbarung.
 Ich freu mich auf Sie!*

KATRIN SCHÄFER GOLDSCHMIEDEMEISTERIN
 WEYERTAL 40 50937 KÖLN-SÜLZ T + 0221 46099013 INFO@KTRN.DE

WIR SUCHEN DICH!
 Attraktive Bedingungen für Pflegekräfte:

- gutes Arbeitsklima
- 5-Tage-Woche
- Teilzeit möglich
- oder nur Wochenendpflege
- Sommerurlaub schon gebucht – kein Problem!

JA zur Pflege!

ALT & JUNG Der Pflegedienst in Sülz
 Luxemburger Str. 323, 50937 Köln-Sülz || Telefon: 0221 9420230 || www.altundjungkoeln.de

SPRINGS Pilates Studio & Physiotherapiepraxis
 in Sülz, Köln Zentrum & Deutz

Einen Sommer lang unbegrenzt Pilates!
 Mit unserer "Sommer in Kölle" Aktion

44 Tage Pilates für nur 129€
 Angebot gültig für Neukund*innen

70 Gruppenkurse wöchentlich
 An zwei Standorten und im Livestream

Nehme Teil so oft du möchtest
 Unbegrenzt vom 08.07. bis zum 20.08.

0221-1679 467 info@springs-koeln.de @springs.friends

seit 1886

DEUTSCH
BESTATTUNGEN

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

WENN DER MENSCH DEN MENSCHEN BRAUCHT.

Brillen | Kontaktlinsen

Charles Stone
 New York

Optik Dorn
 Inh.: Bettina Grueter-Wirth
 Sülzburgstr. 76 | 50937 Köln
 Telefon 0221- 41 49 51
 Mo.-Fr. 10-18 | Sa. 10-14 Uhr

Goldschmiede TINA THEVES

Zülpicher Straße 315 • 50937 Köln • Telefon 0221 2829 6315 • www.goldschmiede-tina-theves.de

Zwei Generationen in der Urologie am Stadtwald Gemeinsam für Ihr Patientenwohl

In der Lindenthaler Praxis für Urologie an der Dürener Straße sorgt ein ungewöhnliches Ärzte-Team für Aufsehen: Zwei Generationen von Urologen arbeiten hier Hand in Hand. Jörn Schmüser und Dr. med. Oskar Ketteniß bringen frischen Wind in die Praxis, ohne dabei auf die Erfahrung der älteren Generation in Person von Dr. med. Rolf-J. Maus und Dr. med. Bernd Courage zu verzichten. Sie haben die Praxis Anfang 2023 offiziell von ihren Vorgängern übernommen und sind sowohl für Stamm- als auch Neupatient*innen da.



Das Praxisteam der Urologie am Stadtwald

Dieses besondere Modell bietet beiden Altersgruppen Vorteile im Alltag. Die jüngeren Ärzte genießen Flexibilität für Familienzeit dank der Möglichkeit, Home-Office zu nutzen, während die erfahrenen Kollegen sich langsam aus dem aktiven Berufsleben zurückziehen und mehr Zeit mit ihren Enkeln verbringen können. Diese Balance zwischen Beruf und Privatleben scheint ein Geheimnis des Erfolgs zu sein.

Ein weiterer Pluspunkt dieser Zusammenarbeit ist der ständige Wissenstransfer. Die jüngeren Ärzte profitieren von der langjährigen Erfahrung ihrer älteren Kollegen, nicht nur in medizinischen Fragen, sondern auch im täglichen Praxisbetrieb, wie etwa bei technischen Problemen im Haus. Die Älteren hingegen erhalten

neue Einblicke in Möglichkeiten, die zum Beispiel die Digitalisierung bietet.

Die Praxisgeschichte selbst reicht zurück bis in die 70er Jahre, gegründet von Dr. med. Reiner Speck, einem bekannten Kunstsammler aus Lindenthal. Dr. med. Rolf-J. Maus und Dr. Bernd Courage führten die Praxis erfolgreich ab Mitte der 90er Jahre bis zur Übergabe an Jörn Schmüser und Dr. med. Oskar Ketteniß. In der gesamten Zeit bis zum heutigen Tage wurde stets auf eine menschliche Medizin Wert gelegt, in der die Bedürfnisse der Patienten im Mittelpunkt stehen.

Neben der gesamten Bandbreite der klassischen urologischen Versorgung bietet die Praxis die Möglichkeit in einem schonenden ambulanten Operationsverfahren eine Vasektomie durchzuführen zu lassen. Im persönlichen Gespräch erzählen die Urologen, dass immer mehr junge Väter bereit sind, mit einer abgeschlossenen Familienplanung Verantwortung für die Verhütung zu übernehmen. Dr. med. Oskar Ketteniß, der auch als Proktologe (Enddarmkrankungen) tätig ist, erweitert das Leistungsspektrum der Praxis zusätzlich. ■

 www.urologen-koeln.de



UROLOGIE AM STADTWALD

*Wenn es mal
wieder nicht läuft!**

* Vereinbaren Sie jetzt einen Termin,
wir kümmern uns darum!

FACHARZTPRAXIS
FÜR UROLOGIE & PROKTOLOGIE

JÖRN SCHMÜSER

DR. MED. OSKAR KETTENIß



Apotheke im Questerhof

Nach Verletzung schnell und gut wieder gesund werden

Die Apotheke am Questerhof auf der Berrenrather Straße 296 berät ausführlich zum Thema Schmerztherapie und Versorgung von Verletzungen. „Es gibt eine breite Palette von Präparaten und Hilfsmitteln, die wir gern vorstellen“, erläutert Inhaber Sebastian Berges.

Medikamente, Spurenelemente, Salben, Pflaster, Verbände sowie stützende Orthesen und Bandagen gehören dazu. „Während viele Patient*innen in unserem Viertel sich gut mit Salben zur Schmerzlinderung wie Traumeel und Arnika auskennen, sind neue Hydrokolloid-Verbände noch nicht so bekannt. Diese legen sich wie eine Folie über die Wunde und saugen das Wundsekret auf. Unter dem Pflaster läuft eine enzymatische Wundheilung ab, die bessere Ergebnisse als bisherige Wundverbände zeigt.“ Bei langsam heilenden Wunden ist eine Beratung und Pflege durch spezialisierte Wundpfleger*innen angeraten.

Außerdem können entzündliche und schmerzlindernde Salben und Medikamente helfen, dass Verletzte keine Schonhaltung einnehmen und die Heilung dadurch verzögert wird. Ein einfaches Mittel ist Magnesium, mit dem leicht muskuläre Probleme in den Griff zu bekommen sind. „Für viele Patient*innen ist die Homöopathie auch ein Mittel der Wahl“, ergänzt Sebastian Berges, „genau wie manch einer Wärme, manch einer Kälte bei der Versorgung von Verletzungen bevorzugt.“ Empfehlenswert ist es, sich



Foto: Atkins

Apotheker Sebastian Berges hilft den Patient*innen im Veedel schon seit über 25 Jahren.

von Ärzt*in oder Apotheker*in, in diesem Fall in der Apotheke am Questerhof, ausführlich beraten zu lassen. ■

www.a-a-q.de

Gesunde Etagen

Heilung und Prävention im Vordergrund

Bei den **Gesunde Etagen** auf der Berrenrather Straße 230-232 steht der Mensch im Mittelpunkt. „Unser Ziel ist es, die Menschen auf Ihrem individuellen Weg zu langanhaltender Gesundheit zu begleiten und zu unterstützen“, berichtet uns Inhaberin **Eva Spieler**. Mit einer Kombination aus etablierten und innovativen Therapieansätzen kann so ein breites Spektrum abgedeckt werden, um auf die vielfältigen Bedürfnisse der Patient*innen einzugehen.



Foto: Adobe

„In den letzten Wochen konnten wir das Team um neue hervorragend ausgebildete Physio- und Sporttherapeut*innen erweitern. Sie bereichern die Praxis mit frischer Energie und fachlicher Kompetenz.“ Die

Gesunden Etagen bieten nicht nur Physiotherapie und Osteopathie, sondern auch ein vielfältiges Angebot im Bereich der Sporttherapie. Zu den Highlights zählen das therapeutische Training im Milon Kraft-Ausdauer-Zirkel, die onkologische Trainings- und Bewegungstherapie, T-Rena und Rehasport.

Unsere Expert*innen legen großen Wert darauf, dass der Heilungsprozess meist mit einem Rezept beginnt, den wir individuell auf Ihre Bedürfnisse abstimmen. „Durch die Verstärkung des Physioteams sind wir nun in der Lage, schneller Termine anzubieten und gemeinsam einen auf Sie zugeschnittenen Behandlungsplan zu erstellen“, versichert Eva Spieler. Entdecken Sie zusammen mit den Gesunden Etagen das vielfältige Angebote und starten Sie jetzt Ihren Weg zu einer besseren Gesundheit. Die Praxis für Physiotherapie und Physiofit freut sich darauf, Sie begrüßen zu dürfen und gemeinsam an Ihrer Gesundheit zu arbeiten! ■

www.gesunde-etagen.de

Erfolgreiche Unternehmer*innen aus dem Veedel

Stark in der Region:

REWE Richrath

Das Interview führte für die INSülz
Dorothee Mennicken

Peter (61) und Lutz Richrath (57) sind die Geschäftsführer der REWE Richrath Supermärkte GmbH & Co OHG und seit vielen Jahren im Unternehmen tätig. Nicola Richrath (31), Sohn von Peter, arbeitet nach einer Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann und einem Studium der Betriebswirtschaft ebenfalls bei Rewe Richrath und ist zurzeit stellvertretender Leiter des großen Supermarkts in den Opern Passagen in Köln.

Gegründet wurde das mittelständische Familienunternehmen 1874 als Großhandelsunternehmen für Lebensmittel. Heute betreibt das Unternehmen, das seinen Sitz seit 150 Jahren in Bergheim-Quadrath-Ichendorf hat, 16 Filialen mit circa 1.080 Mitarbeitenden in Voll- und Teilzeit. Allein drei Filialen befinden sich in Köln, unter anderem der große Vollsortimenter auf der Rhöndorfer Straße in Sülz, der im letzten Jahr aufwendig umgebaut und erneuert wurde. Peter Richrath hat der INSülz erzählt, wie sich das Unternehmen entwickelt hat und wie es ist, mit Familienmitgliedern zu arbeiten.

In diesem Jahr wird Rewe Richrath 150 Jahre alt, richtig? Feiern Sie das?

Peter Richrath: Tatsächlich, das haben wir noch gar nicht gemerkt. Mal sehen, ob wir uns dazu noch etwas überlegen.

Was hat sich im Lauf der Zeit verändert?

Peter Richrath: Mein Großvater, mein Vater und sein Bruder waren Großhändler. Sie starteten von einem landwirtschaftlichen Betrieb aus und begannen, mit Lebensmitteln zu handeln. Nach und nach wuchs der Betrieb. Nach dem Zweiten Weltkrieg entstand dann ein stattlicher Großhandel, bei dem die Supermärkte aus der Region Kunden waren. Als wir vor Ort in Quadrath-Ichendorf nicht mehr wachsen konnten, hat mein Vater sich umgesehen. So kam es, dass wir uns der Rewe Group angeschlossen haben und quasi über Nacht zum Einzelhandelsunternehmen wurden.

Was waren aus Ihrer Sicht die wichtigsten Meilensteine in den letzten 20 Jahren

Peter Richrath: Das eine war natürlich für meinen Bruder und mich, dass wir den Betrieb von unserem Vater übernommen haben. Dann haben wir tüchtig expandiert, indem wir kleine und veraltete Geschäfte aufgeben und neue Standorte aufgebaut haben. Zunächst



war das ein Supermarkt in Bergheim, einer in Köln, einer in Hürth-Efferen und einer in Erftstadt-Lechenich. Weitere kamen dann nach und nach dazu. Heute sind wir dreimal in Köln, dreimal in Hürth, dreimal in Kerpen, dreimal in Erftstadt, zweimal in Bergheim und zweimal in Pulheim vertreten.

Welche Eröffnung in den letzten Jahren ist Ihnen besonders im Gedächtnis geblieben?

Peter Richrath: Die Eröffnung des Marktes in den Kölner Opern Passagen war ganz klar ein besonderer Meilenstein. Mein Bruder und ich hatten schon immer Spaß an einer Innenstadtlage. Zu der Zeit hatten wir uns in New York Supermarktkonzepte angesehen und fanden das sehr spannend. Als dann den Markt keiner haben wollte, haben wir zugegriffen und vieles von dem, was wir gesehen hatten, umgesetzt. 2014 war das ein völlig neues Konzept: Die Kombination von Vollsortiment mit Gastronomie, einem Traktor in der Obst- und Gemüseabteilung und einer Rolltreppe. Das ist ein richtiger Treffpunkt geworden für Kolleg*innen aus der Umgebung, für Familien. Es gibt für jeden etwas, von der Currywurst bis zur Bowl.





Peter Richrath in der modernisierten Filiale
mit der großen neuen Tiefkühlkostabteilung
auf der Rhöndorfer Straße

Wodurch zeichnet sich Ihr Unternehmen heute aus?

Peter Richrath: Wir versuchen, jeden Tag besser zu sein als die Konkurrenz, nie stillzustehen und neue Entwicklungen auch bei uns in den Märkten umzusetzen. Deshalb haben wir uns auch so gefreut, als wir nach vielen Jahren endlich die Erlaubnis erhielten, den Markt hier in der Rhöndorfer Straße zeitgemäß umzubauen.

Dazu natürlich die regionale Verwurzelung: Wir haben uns schon früh auf die Umgebung konzentriert. Alles, was wir unter unserer Marke „Wir in der Region“ verkaufen, kommt von Lieferanten, die nicht weiter als 60 Kilometer von der Zentrale entfernt sind.



Die Familie Richrath weiß ein gutes und kompetentes Team in ihren Filialen vor Ort.

Außerdem haben wir ein Superteam um uns herum. Unsere Leute sind wirklich etwas Besonderes, viele von ihnen sind schon über 20 Jahre bei uns. Viele der Marktleiterinnen und Marktleiter haben schon ihre Ausbildung bei uns gemacht.

Wie kann man sich das Verhältnis zur REWE Group vorstellen?

Peter Richrath: Die REWE-Zentral AG ist mit zehn Prozent am Unternehmen beteiligt. Das ist eine sehr niedrige Quote im Vergleich zu anderen. Mit unseren 16 Märkten sind wir der zweitgrößte Partner der REWE. Es ist vertraglich geregelt, welche Aufgaben die REWE Group und welche wir zu erfüllen haben. In vielem sind wir sehr eigenständig, können eigene Produkte wie die Konserven aus der Richrath's Landmetzgerei oder von den von uns ausgesuchten regionalen Fleisch-, Obst- und Gemüselieferanten und vieles andere verkaufen. Zum anderen aber stärkt uns die Zugehörigkeit zur REWE den Rücken, zum Beispiel in den Verhandlungen mit Lieferanten.

Sie sind 1983 und Ihr Bruder Lutz 1986 bei Rewe Richrath, das zu der Zeit von Ihrem Vater geleitet wurde, eingetreten. Wie ist es, zusammen mit dem Bruder seit 40 Jahren zusammen das Unternehmen zu leiten?

Peter Richrath: Das werde ich oft gefragt, und das war natürlich auch eine Entwicklung. Damit es funktioniert, benötigt jeder seinen eigenen Verantwortungsbereich. Das hat bei uns etwas gedauert, bis wir das so richtig strukturiert hatten. Aber jetzt klappt das sehr gut.

Mein Bruder Lutz ist für die Betreuung der Märkte zuständig und für das Personal, das Vertragswesen und die Finanzen. Außerdem sitzt er in vielen Gremien der REWE Group und setzt sich dort für die Interessen der Kaufleute ein.

Ich manage die Zentrale mit Einkauf, Werbung und Marketing, die Verwaltung und halte die Verbindung zu den Lieferanten. Damit alles zusammengeht, treffen wir uns jeden Montag mit den Geschäftsleitungen und besprechen die Entwicklungen und die notwendigen Entscheidungen. Damit fahren wir sehr gut bisher.

Wie kam es, dass Ihr Sohn eingestiegen ist?

Peter Richrath: Nicola wollte schon immer bei uns einsteigen. Ich hätte keines meiner Kinder gedrängt, bei uns zu arbeiten, aber

ich freue mich natürlich darüber. Er brennt für die Arbeit und freut sich auf den Tag, an dem er einen der großen Märkte als Leiter übernehmen kann. Wir sind eben ein Familienbetrieb.

Mein älterer Sohn Robin (34) hat ja auch lange bei uns gearbeitet. Als gelernter Metzgermeister und einem abgeschlossenen Studium war er einer der ersten Fleischsommeliers in Deutschland und hat lange die Landmetzgerei in den Opern Passagen geleitet. Zurzeit arbeitet er bei einem unserer Fleischlieferanten – aber vielleicht kommt er ja auch mal wieder zurück ins Unternehmen.

Meine Schwägerin leitet die Verwaltung, und meine Frau unterstützt mich in der Weinabteilung. Auch mein Neffe Paul ist ein richtiger Kaufmann. Er hat vor einigen Jahren ein Start-up gegründet und ist mit seinem Naschteig-Produkt unglaublich erfolgreich.

Was haben Sie für die Zukunft für Pläne für Rewe Richrath? Wollen Sie weiter expandieren?

Peter Richrath: Sicher wollen wir das, aber nicht um jeden Preis. Es kommt auf die Gelegenheit an – wir sind ja schon ganz schön groß mit den 16 Märkten und über 1.000 Beschäftigten. Aber wenn alles passt, expandieren wir natürlich. Dann müssen wir uns Gedanken um unsere Nachfolge machen. Das bedeutet, wir müssen das Unternehmen so aufstellen, dass es funktioniert, auch wenn wir beide mal ausfallen. Aber wir haben hoffentlich noch ein paar Jahre Zeit.

Hat Rewe Richrath auch unter dem Fachkräftemangel zu leiden? Wenn ja, was tut das Unternehmen dagegen?

Peter Richrath: Leider ja, wie alle anderen auch. Wir sind auf vielen Ebenen unterwegs, um neue Leute zu rekrutieren, auf allen Kanälen, seien es Printanzeigen, Social-Media-Kampagnen oder Jobmessen. Wir haben eine ganze Abteilung dafür, die sich um die Rekrutierung junger Leute kümmert. Außerdem bringen viele Angestellte ihre Familienmitglieder mit, die dann auch bei uns arbeiten.

Dazu bieten wir unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einige Benefits, wie etwa die REWE-Einkaufscard für Angestellte, die für den täglichen Einkauf einen großzügigen Rabatt einräumt. Hier geben wir doppelt so viel Rabatt wie die REWE. Außerdem noch eine Altersvorsorge und noch vieles mehr. Wir sind auf jeden Fall stolz auf unsere Belegschaft und haben nicht so viele Leute verloren wie andere Unternehmen.



Fotos: Atkins

Peter Richrath ist ein großer Fan der INsülz & Klettenberg.

Was halten Sie von Sülz als Standort?

Peter Richrath: Wir lieben den Standort. Ich war früher schon hier mit meiner Mutter einkaufen. Als wir den Markt 2009 übernehmen konnten, haben wir uns sehr gefreut, in diesem lebendigen Stadtteil vertreten zu sein. Wir erleben, dass die Kund*innen bereit sind, für gute Lebensmittel auch etwas mehr zu bezahlen. Sie wissen unser Angebot zu schätzen und auch, dass wir auf ihre Wünsche, zum Beispiel nach Bio-Lebensmitteln oder veganen Produkten, eingehen.

Sülz und Klettenberg ist doch überhaupt ein toller Stadtteil, so abwechslungsreich mit seiner Gastronomie und den vielen Läden und der INsülz. Ja, das meine ich ernst: Die INsülz ist das schönste Stadtteilmagazin, das bei uns auf den Tisch kommt, und wir lesen es wirklich aufmerksam mit den vielen interessanten Geschichten und Hinweisen auf inhabergeführte Läden mit guten Ideen.

Vielen Dank für dieses schöne Lob am Schluss und das ganze Gespräch. ■



Auch die Fleisch- und die Käsetheke wurden komplett neu aufgebaut und bieten eine große Vielfalt.

REWE RICHRATH

🌐 rewe-richrath.de

f [#rewerichrath](https://www.facebook.com/rewerichrath)

📷 [#rewerichrath](https://www.instagram.com/rewerichrath)





Foto: Privat

Der Weg von Sülz nach LA führt über die Musik!

Das Online-Interview führte für die INSülz Anika Pöhner

Pascal Shradly ist 1999 geboren und als Sohn amerikanischer Eltern mitten in Sülz aufgewachsen. Gesungen hat er, schon bevor er sprechen konnte. Und seine ersten Erfahrungen als Singer-Songwriter hat er in der Aula vom Schiller-Gymnasium auf der Nikolausstraße gesammelt. Wieso er inzwischen nicht mehr in Sülz, sondern in Los Angeles wohnt und was ihm sein Heimatveedel bedeutet, erzählt er uns im Interview.

Guten Morgen nach LA!

Pascal: Guten Abend nach Sülz!

*Deine Eltern sind Amerikaner*innen und vor 30 Jahren nach Deutschland ausgewandert. Kannst du kurz ihren Weg von Amerika nach Köln-Sülz für uns skizzieren?*

Pascal: Mein Vater ist in Mexiko geboren und hat für eine Weile in New Orleans und New York gelebt. Er ist in Spanien zur Grundschule und in Deutschland aufs Gymnasium gegangen, seine Mutter war Deutsche. Meine Mama ist in Iowa geboren und hat früher, genau wie mein Vater heute noch, als Schauspielerin gearbeitet. Die beiden lernten sich in einer Theaterproduktion in New York kennen. Nachdem sie nach Deutschland ausgewandert sind, haben sie zunächst in Heidelberg gelebt und sind dann nach Köln-Sülz gezogen. Ich bin 1999 in der Uniklinik Köln zur Welt gekommen.

*Erzähl mir von deiner Kindheit in Sülz. Wie hast du das Veedel und seine Veedelsbewohner*innen in den Nullerjahren wahrgenommen? Gab es Orte, an denen du dich besonders gern aufgehalten hast?*

Pascal: Ich habe die Menschen in Sülz-Klettenberg immer als sehr weltoffen und kinderfreundlich wahrgenommen. Als Kind war ich viel im Beethovenpark, wir haben dort direkt um die Ecke gewohnt. Ich erinnere mich daran, dass wir oft in der Sülzburgstraße einkaufen gegangen sind, das ist ja sozusagen auch heute noch „Downtown Sülz“. Meine Lieblingseisdiele war das Eiscafé Christina an der Zulpicher Straße, aber das gibt es inzwischen leider nicht mehr.

Mit zwölf Jahren hast du angefangen, deine eigenen Songs zu schreiben. Aber bereits lange davor konntest du dich für Musik begeistern. Erzähl uns davon.

Pascal: Ja, meine Eltern haben mir erzählt, dass ich bereits gesungen habe, noch bevor ich richtig spre-



Foto: Privat

Pascal im Beethovenpark

Hattest du noch mehr Auftritte im Veedel?

Pascal: Ja, zum Beispiel auf dem Sülzer Stadtfest. Ich erinnere mich daran, dass ich einmal direkt vor AnnenMayKantereit auftreten durfte und danach sogar noch mit ihnen reden konnte.

Du bist in Sülz auf das Schiller-Gymnasium gegangen und hast dort dein Abitur gemacht. Inwiefern hat dich deine Schulzeit geprägt?

Pascal: Besonders wichtig und prägend war für mich die Musikszene vom Schiller-Gymnasium. Ich hatte dort die Möglichkeit, bei der jährliche, kulturellen Schulveranstaltung „Schiller Musiziert“ aufzutreten. Mal mit Band und mal allein am Klavier. Dort konnte ich meine ersten wichtigen Performance-Erfahrungen sammeln. Ich weiß noch, dass die Schulleiterin nach einem Auftritt auf mich zugekommen ist und gesagt hat: „Ich wusste gar nicht, dass wir so einen Rohdiamanten haben!“

Wie schon erwähnt, hast du mit zwölf Jahren deinen ersten eigenen Song geschrieben. Das war sicher ein besonderer Moment für dich.

Pascal: Ja, das war auf einer Ski-Klassenfahrt vom Schiller-Gymnasium. Ich erinnere mich daran, dass alle Schüler*innen in mein Zimmer gekommen sind und ich ihnen meinen ersten Song direkt vorsingen konnte!

Du sagst, dir war recht früh klar, dass du beruflich als Singer-Songwriter durchstarten möchtest. Gab es in deiner Kindheit noch andere Berufswünsche?

Pascal: Als ich noch ganz klein war, hatte ich die Idee, Zirkusdirektor zu werden. Wie es aussieht, wollte ich schon immer Performer sein. Damals als Zirkusdirektor und heute als Sänger! (Pascal grinst)

Nach deinem Abitur auf dem Schiller-Gymnasium bist du einen großen Schritt gegangen: Vom Sülzer Veedel in die USA! Wie kam es dazu?

Pascal: Ich hatte den Wunsch, an einen Ort zu gehen, an dem ich eine richtig gute musikalische Ausbildung erhalte. Deshalb entschied ich mich für das Berklee College of Music in Boston. Dort sind schon berühmte Musiker*innen wie John Mayer, Charlie Puth und Meghan Trainor unterrichtet worden.

chen konnte. (lacht) Mein Vater spielt, seit ich denken kann, Gitarre, und wir haben gemeinsam dazu gesungen. Während eines Hortfestes in meiner Grundschule hatte ich meinen ersten Auftritt. Wir haben zusammen den Song Mexican Wine von der Gruppe Fountains of Wayne performt. Mit sechs Jahren fing ich an, Schlagzeug zu spielen. Da mir beim Schlagzeug aber die Melodie gefehlt hat, kam mit acht Jahren das Klavier hinzu.

Darüber hinaus hatte ich schon immer den Traum, eines Tages in Amerika zu leben. In meiner Kindheit sind wir oft nach Kalifornien und New York gereist, um unsere dort lebenden Angehörigen zu besuchen. Die Zeit in Boston war sehr intensiv und lehrreich, eben noch einmal ein ganz anderer Input als am Schiller-Gymnasium.

Hattest du manchmal Heimweh nach Sülz?

Pascal: In der ersten Zeit habe ich mein altes Viertel in Köln vermisst, vor allen Dingen die Familie und meine Freunde.

Nach deinem Jahr in Boston hast du einen Stipendienplatz auf dem Los Angeles College of Music erhalten. Der Standort LA und der Start in eine Musikkarriere scheint gut zusammenzupassen!

Pascal: Ja, das stimmt, aber man kann hier auch verlieren! Hier leben sehr viele Menschen, die eine Musikkarriere beginnen möchten. Dennoch habe ich das Gefühl, hier an der richtigen Adresse zu sein. In LA kann man viele kreative Menschen kennenlernen. Beinahe jeder Mensch, der einem begegnet, schauspielert, modelt oder singt.

Was fällt dir spontan dazu ein, wenn ich dich frage, was der größte Unterschied zwischen LA und Köln-Sülz ist?

Pascal: Der größte Unterschied ist, dass man in Köln-Sülz überallhin laufen kann. In LA fährt man überallhin, zu Fuß gehen ist hier nicht so angesagt und auch praktisch unmöglich. Aber der Sülzer Lifestyle steckt immer noch in mir drin. und deshalb laufe ich wenigstens manchmal in meiner Nachbarschaft herum. Man kann den Kölner aus Köln herausnehmen, aber nicht das Kölsche aus dem Kölner!

Wie bist du es neben dem Studium angegangen, dich in LA als Singer-Songwriter zu etablieren?

Pascal: Einer meiner College-Freunde ist gleichzeitig mein Producer. Wir haben auch schon gemeinsam Songs geschrieben. Zusammen mit meinen Freunden habe ich außerdem schon einige Musikvideos gedreht. Auch in Clubs trete ich auf, aber es ist am Anfang ganz schön hart, wenn man 30 Tickets verkaufen muss, aber keine 30 Leute hat, die Tickets kaufen wollen.

Was bedeutet es dir, auf einer Bühne vor Publikum zu performen?



Foto: Privat

Erste Auftritte im Schillergymnasium

EINKAUFEN WO MAN ZUHAUSE IST!



MEHR AUSWAHL!
MEHR FRISCHE!
MEHR BIO!
MEHR REGIONALITÄT!
MEHR VEGETARISCHE
UND VEGANE PRODUKTE!



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



#hiermitherz

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

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

hiermitherz.de



Sparkasse
KölnBonn



Foto: Privat

Pascal: Sehr viel, ich bekomme auf der Bühne immer einen Adrenalinrausch, einen Rush! Aber ich habe immer schon gern performt, und der Rush ist gleich geblieben, egal, ob in der Aula vom Schiller-Gymnasium oder hier in einem Club in LA, das macht kaum einen Unterschied.

Wieso möchtest du gerade in LA als Musiker Fuß fassen?

Pascal: Ich singe auf Englisch, und hier ist das Zentrum der englischsprachigen Musikindustrie. Hier trifft man viele Singer-Songwriter. Ich möchte als Künstler arbeiten, aber ich möchte auch für andere Künstler*innen Songs schreiben. Viele große Stars haben auch so angefangen, dass sie zunächst für andere Menschen Songs geschrieben haben. Hier trifft man diese Leute, zum Beispiel auf Events.

Apropos Events. Ist LA wirklich so glamourös, wie es uns die meisten Hollywoodfilme suggerieren?

Pascal: Nein, es ist nicht alles Glanz und Glamour, wie es in den Filmen oft scheint. In LA gibt es viel Müll und viel Schmutz. Wenn man in den Filmen die Kamera schwenken würde, könnte man auch die dreckigen Straßen und vielen Obdachlosen sehen. Jeder muss hier hart kämpfen, um erfolgreich zu sein, und ich hoffe, dass ich Erfolg haben werde.

Inwiefern unterscheidet sich deine aktuelle Musik von den Liedern und Texten, die du als Zwölfjähriger geschrieben und gesungen hast?

Pascal: Ich habe inzwischen von großen Songwritern gelernt, die unter anderem für Whitney Houston, Britney Spears und Lady Gaga Lieder geschrieben haben. Die Songs, die ich mit zwölf geschrieben habe, waren sicher etwas chaotischer. Ich mache heute Musik, die Menschen aufmuntert und die Menschen dazu inspiriert, glücklich zu sein. Ich singe Synthesizer-Songs und Balladen. Der Output ist dabei aber immer positiv!

Hat LA dich als Person verändert?

Pascal: Ich würde sagen, ich verstehe mich immer noch als Europäer. Gerade wenn es

um politische Fragen geht, bin ich eher von Europa geprägt und von meinem Aufwachsen in Köln, wobei Kalifornien und LA auch sehr progressiv und fortschrittlich sind. Das Schöne daran, multikulturell aufzuwachsen, ist, dass man ganz verschiedene Seiten kennenlernt und erlebt. Es gibt Dinge, die mag ich sehr an den USA, und es gibt Dinge, die mag ich sehr an Deutschland.

Bist du ab und zu noch in Sülz?

Pascal: Ja, ich komme zweimal im Jahr, an Weihnachten und im Sommer. Es ist dann immer ein schönes Gefühl, wieder zu Hause zu sein, durch die Nachbarschaft zu laufen und meine Freunde zu treffen. Wenn ich nach Sülz komme, fällt mir immer wieder auf, wie riesengroß LA ist!

Hast du das Gefühl, dass sich das Viertel über die Jahre verändert hat?

Pascal: Ja, ich habe das Gefühl, in Sülz ist alles etwas teurer geworden. In meiner Kindheit war Sülz noch eher ein Arbeiterviertel, jetzt ist alles ein bisschen mehr High End!

Möchtest du irgendwann nach Deutschland zurückkehren?

Pascal: Irgendwann auf jeden Fall, aber aktuell möchte ich hier weiter an meiner Karriere arbeiten und meine Fanbase ausbauen.

Was steht in diesem Jahr noch bei dir an?

Pascal: Ich will mein Studium beenden, ein paar Songs rausbringen und noch mehr Songs für andere Künstler*innen schreiben.

Dabei wünsche ich dir viel Erfolg und bedanke mich für das Interview! ■

Für alle, die mehr über Pascal Shradly wissen oder seinen aktuellen Song „Smoke Alarm“ streamen möchten, sind diese Links interessant:

PASCAL SHRADY

Stream via QR-Code

f #pascalshradly

@ #pascalshradly



PRAXIS³
— SCHICK & DURDU —
PRIVATPRAXISGEMEINSCHAFT

Osteopathie · Physiotherapie · Training

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

www.praxishochdrei.de

Ein Umschlag für jeden Wunsch



Foto: Atkins



Ist es euch auch schon so gegangen, dass das Taschengeld bereits vor Ende des Monats ausgegeben war? Wir haben mit **Leylis Achsnick** gesprochen und uns schlaugemacht, wie Kinder und auch Erwachsene besser mit Geld umgehen lernen.

Verhandeln lernen

Jeden Monat bekommt ihr Taschengeld. Doch warum erhält Marian 15 Euro, Tim jedoch 20 und Mara 5? Wichtig ist es, mit euren Eltern darüber zu sprechen, warum ihr wie viel Geld bekommt. Es staffelt sich nach Alter und nach dem Einkommen der Eltern. Mädchen sollten bei gleichem Alter genauso viel Taschengeld bekommen wie Jungen. Wenn Eltern nicht so viel wie andere verdienen, können sie nicht so viel Taschengeld wie diese geben. Ihr könnt jedoch mit euren Eltern sprechen, warum ihr wie viel Geld bekommt, und um mehr zu verhandeln.



Spardose, Umschlag, Marmeladenglas?

Wenn ihr euch entschieden habt, wofür ihr euer Geld ausgeben möchtet, könnt ihr Dosen, Umschläge oder Gläser nutzen, um euer Geld darin aufzuteilen. Die Dosen sollten verschließbar sein, damit ihr selbst Geld herausnehmen könnt. Umschläge oder Marmeladengläser sind vielleicht besser geeignet. Diese könnt ihr beschriften mit den Worten: Schulsachen, kleine und große Wünsche oder Spenden ... Ihr könnt aber auch Aufkleber nutzen. Der Delfin kann für die Freiheit stehen, sich einen Wunsch zu erfüllen, die Gans für das Sparen über längere Zeit. Ihr könnt aber auch einfach verschiedenfarbige Umschläge verwenden, wenn die Farben für euch eine klare Bedeutung haben.



Mut, Größe, Willenskraft ...

Aus Sagen und Märchen wisst ihr, dass Tiere für bestimmte Eigenschaften stehen, der Löwe für Mut und königliches Verhalten, der Elefant für Größe, Kraft, Stärke und Weisheit, der Tiger für Willenskraft, Stärke und Mut, die Katze für Freiheit, Intuition und Selbstbestimmtheit, der Hund für Geselligkeit, Loyalität und Lebensfreude. Wenn ihr dies für eure Briefumschläge nutzen möchtet, dann könnte der Elefant für einen besonders großen Wunsch stehen, zum Beispiel für ein Fahrrad, der Hund für einen Wunsch zur Geselligkeit, zum Beispiel für Geschenke zu Feiern.



Das Geld aufteilen

Wichtig ist es jetzt, dass ihr euer Geld aufteilt und in die Umschläge, Marmeladengläser oder Spardosen füllt. Dazu eignen sich besonders Münzen. Wenn ihr dann etwas herausnimmt für einen Kinobesuch, könnt ihr es in ein kleines Heft, zum Beispiel in ein Vokabelheft eintragen.

So könnte das aussehen

Für kleine Wünsche wie den Kinobesuch:

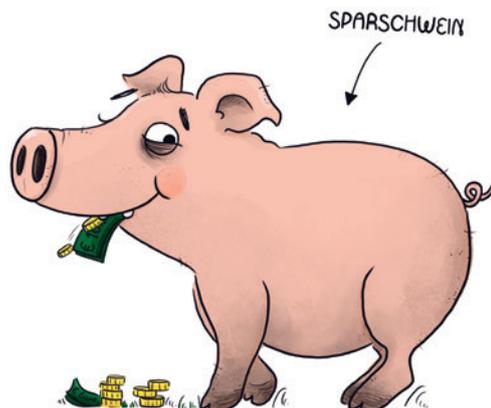
Haben:	10 Euro
Herausgenommen:	5 Euro
Übrig:	5 Euro



Das nennen Erwachsene ein Haushaltsbuch.

Ein Haushaltsbuch kann auf dem Handy sein

Ein solches Buch könnt ihr in einem Heft, aber auch auf eurem Handy führen, zum Beispiel unter der App Notizen. Ihr könnt auch eine Pinnwand gestalten, bei der ihr jederzeit Überblick über euer Geld habt. Wenn ihr schon auf der weiterführenden Schule seid, dann ist das Computerprogramm Excel dafür sehr gut geeignet.



Ab wann ist ein Konto sinnvoll?

Wenn ihr 14 Jahre alt werdet, bekommt ihr oft mehr Taschengeld. Viele Eltern richten dann für ihre Kinder ein Konto bei einer Bank ein. Wichtig ist, dass ihr dieses Konto nicht überziehen könnt, ihr also nicht mehr Geld abheben dürft, als auf dem Konto ist. erinnert euch an das Haushaltsbuch, weil sonst Schulden entstehen.

Für kleine Wünsche wie den Kinobesuch:

Haben:	10 Euro
Herausgenommen:	15 Euro

Das geht nicht, denn das wäre eine Überziehung von 5 Euro, und somit entstehen Schulden.

SPARFUCHS



Wofür und warum sparen?

An dem Tag, an dem ihr euer Taschengeld bekommt, sieht es nach viel Geld aus. Sinnvoll ist es, es aufzuteilen und etwas davon zu sparen, zum Beispiel für folgende Zwecke:

1. für Geschenke zum Kindergeburtstag
2. für große Wünsche
3. für kleine Wünsche wie zum Beispiel ins Kino gehen
4. für Spenden

LEUTE INklein Unsere bunten Seiten für Pänz



Ein großer Sparerfolg

Wenn ihr so vorgeht, gelingt es euch bestimmt, etwas Geld am Ende des Monats übrig zu behalten. Gebt euch aber ruhig etwas Zeit, bis ihr euch an diese Organisation gewöhnt habt. Manch eine oder einer spart schon nach zwei Monaten, manch eine oder einer braucht dazu ein Jahr. Als Gewinn könntet ihr euch eine Schatzkiste einrichten, in der ihr das Geld aufbewahrt, bis es in euren großen Wunsch, vielleicht ein Fahrrad, umgemünzt wird. Vielleicht geben euch eure Eltern oder Großeltern etwas Extrageld hinzu?

Ein Konto mit zwei Karten

Das erste Mal habt ihr wahrscheinlich noch nicht so viel Überblick, wie viel Geld ihr auf eurem Konto habt. Deshalb ist es wichtig, dass eure Eltern auch eine Karte von eurem Konto haben. So können sie sehen, dass ihr nicht mehr Geld ausgeben, als zwischen euren Eltern und euch vereinbart ist. Und sie können euch beraten, wie ihr besser mit eurem Geld umgeht. Dazu könnt ihr auch eine Vereinbarung mit euren Eltern abschließen und dies auf einem Blatt Papier aufschreiben. Das ist eine Art Eltern-Kind-Taschengeldvertrag.



Schön gestaltet, guter Platz

Wichtig ist auch, dass ihr für eure schönen Sparbriefumschläge und Marmeladengläser einen passenden Platz findet, damit ihr euer Geld immer wieder findet. Ihr könntet zum Beispiel eine Wäscheleine in eurem Zimmer aufhängen und die Briefumschläge daran mit Klammern befestigen.



Foto: Atkins



Tipps für Eltern

Leylis Achsnick ist Finanzexpertin, Börsencoachin, Investorin und Mutter von drei Kindern.

Sie gibt Workshops und Weiterbildungen für

Familien und Eltern zum Thema Finanzen und Investieren an der Börse. Das kann für Groß und Klein interessant sein, Schulden verhindern, Schuldentilgung leichter machen und auch beim Vermögensaufbau unterstützen.

Ferienworkshops

In diesem Sommer bietet Leylis Achsnick Ferienworkshops für Kinder und Jugendliche an, in denen sportliche Aktivitäten wie Fußball mit kurzen Einheiten zum Thema Geld, Börse und Finanzen kindgerecht verbunden werden.

Mehr dazu auf Leylis Website:

www.earlyboers.de



Illustration: SIMPLY Communicate

Die Zukunft ist weiblich

Neue CASAMAX-Produktion „Heureka!“ rückt bedeutsame Erfinderinnen ins Rampenlicht

Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft – die drei Begrifflichkeiten vereint neben der Beschreibung für eine Zeiteinheit ihr weibliches grammatisches Geschlecht. Bücher wie digitale Datenbanken sind dagegen in Bezug auf wichtige Persönlichkeiten vor allem mit Männern gefüllt. Waren oder sind Frauen als Mitgestalterinnen der Menschheitsgeschichte so unbedeutend, um sie in Erinnerung zu behalten?

Dieser Frage geht das CASAMAX Theater im neuen Stück „Heureka! – Ein gutes Wunder braucht seine Zeit“ nach. Das Moment der Überraschung nimmt in der rund 60-minütigen Inszenierung von Regisseurin Carina Mischke (u. a. „I, Carus“) und Dramaturgin Ragna Kirck in allen Belangen eine Hauptrolle ein. So gilt es nicht nur, die Zeitmaschine der jungen Erfinderin Mila mit großer Spielfreude dargestellt von Mo Schluchter), sondern auch ein magisches Kabinett, das als aufklappbares Laboratorium, Schlafzimmer und Domizil verschiedenster Persönlichkeiten durch die Epochen fungiert (Ausstattung: Annika Garling), zu bestaunen. In diversen Rollen ist zudem Ricarda Clahsen als besorgte wie gestresste Mutter, bahnbrechende Konstrukteurin für Eismaschinen, erste Autofahrerin der Welt, Fallschirmspringerin oder beachtenswerte Apollo-Raumfahrtingenieurin zu sehen, die allen bis dato bekannten Gemütszuständen als wandelndes Gleichnis begegnet.

Die unterhaltsame Geschichte für Kinder ab sechs Jahren überzeugt mit den traditionellen Qualitätsmerkmalen der CASAMAX-Produktionen: mitreißendes Tempo, Fantasie, Einbeziehung des Publikums, Musik von Hauskomponist Claus Jacobs, sensible Beleuchtung durch Techniker Marco ten Wolde und überaus nachhaltige Lerneffekte. Letztere liegen bei „Heureka!“ in der Erkenntnis, dass selbstverständlich auch Frauen für überragende Erfindungen verantwortlich sind, die jedoch aufgrund der jeweils herrschenden gesellschaft-

lichen Verhältnisse nicht selten Männern übertragen wurden (werden), um auf den Markt zu gelangen. So treffen die jungen Zuschauer*innen im Laufe der Darbietung auf die Softwareentwicklerin Margaret Hamilton, die entscheidend mit zum Erfolg der ersten Mondlandung 1969 beitrug. Nancy Johnson stellte bereits im 19. Jahrhundert mittels ihrer handbetriebenen Maschine Speiseeis für Massen her, und Käthe Paulus gilt als Produzentin des zusammenlegbaren Fallschirms, den sie in unzähligen Sprüngen am eigenen Leib testete. ■ td



Foto: Nonnenmacher

Softwareentwicklerin Margaret Hamilton (Ricarda Clahsen, l.) und Zeitreisende Mila (Mo Schluchter) verstehen sich schnell.

CASAMAX Theater, Berrenrather Straße 177, 50937 Köln

SPIELTERMINE:

21. Juni, 10.30 Uhr, und 22. Juni, 16.00 Uhr

weitere Aufführungen nach der Sommerpause

Kartentelefon: 0221 / 44 76 61 · www.casamax-theater.de

Lese- und Ausflugstipps für die Sommerferien

Wisst ihr, wer den Zinnenkranz auf den Römerturm gesetzt oder warum der 1. FC Köln den Hennes als Maskottchen hat? Lasst euch von der Ziege Malu zeigen, was es in Köln zu entdecken gibt. Malu lüftet Geheimnisse, übersetzt dir Kölsch ins Hochdeutsche, erzählt spannende und lustige Geschichten und gibt Tipps für Ferianausflüge.

Unsere Autorin **Hanka Meves** hat gemeinsam mit der Illustratorin **Julia Echterhoff** aus Ehrenfeld das Bilderbuch „Unser Köln“ veröffentlicht. Es ist in allen Buchhandlungen im Viertel zu kaufen.



Jamileh Mehdi Araghi

Pinkfarbener Vollmondanz im Schneewehen

Die freischaffende Kölner Künstlerin Jamileh Mehdi Araghi verarbeitet in ihren Werken Themen wie Flucht, Spiritualität sowie die Einheit zwischen Mensch und Natur.

„Ich male, also bin ich“, sagt Jamileh Mehdi Araghi. Dem ist eigentlich nichts mehr hinzuzufügen. Doch Blicke hinter die Konturen der gebürtigen Iranerin sind nicht nur in Bezug auf ihr künstlerisches Werk bereichernd. Die Lebenserfahrungen einer Frau zwischen Flucht, Zuflucht und Sehnsucht nach Grenzenlosigkeit erzählen Geschichten über das tragische Element im Manuskript der Menschheit, die im wahrsten Sinne des Wortes zur Leidenschaft verurteilt ist. „1986 musste ich meine Heimat aufgrund der dortigen politischen Verhältnisse verlassen. Ich wurde verfolgt. Das war ein Trauma“, berichtet Araghi.

Über die Türkei gelangte die junge Frau in die damalige DDR und von da nach Westdeutschland ins Ruhrgebiet. Seit 2008 lebt sie in Köln. Ihre künstlerische Ausbildung an der Universität von Teheran sollte der Migrantin im Ausland nicht anerkannt werden. Sie schlug sich mit Gelegenheitsjobs durch. „Ich habe alles gemacht. Von Arbeiten im Supermarkt oder auf Weihnachtsmärkten bis hin zu Beschäftigungen in Eisdielen und Kneipen. Ich habe damals nicht gejammert und war für alle Chancen, die mir ermöglicht wurden, dankbar, aber ich wollte immer zur Kunst zurück“, erzählt die Bayenthalerin. Schließlich nahm sie ihr Studium in Münster und Köln wieder auf. Themen wie Spiritualität, Identität und Natur charakterisierten ihre Werke. Nach dem Hochschulabschluss in den Fächern Kunst und Philosophie etablierte sich die Akademikerin mit Aus-

stellungen in Deutschland, Italien und den USA. „Ich trage dennoch meine Wurzeln in mir. Ich lebe mit Versen und Gedichten von vielen alten Dichtern aus Persien“, verweist die im Klettenberger Atelier arbeitende Malerin, Zeichnerin und Skulpteurin auf den poetischen Gehalt ihrer Kreationen. Darin vereinen sich Naturalismus, Impressionismus sowie abstrakte Form-Kompositionen.

Aktuell widmet sich die Künstlerin einer Serie aus Mixed-Media-Schöpfungen. Dabei kombiniert sie alte Familienfotografien mit Öl- oder Acrylmalereien. Auch der Kohlestift kommt zum Einsatz. Neben den Figuren halten Gebäuderuinen Einzug auf die Leinwände, die zur Reflexion über die Vergänglichkeit der Dinge auffordern. Das Endliche ist dennoch kein unumstößliches Prinzip: „Ich denke, Künstler werden nie fertig mit der Arbeit. Mich interessiert die Ästhetik der Welt und ihre Gegensätzlichkeiten. Dazu gehört auch die Politik. Sich unpolitisch zu begreifen wäre ein Irrtum. Das geht gar nicht, denn wann immer wir eine Entscheidung treffen, wählen wir zwischen verschiedenen Optionen.

Wir befinden uns im permanenten Kampf mit dem Ich, aber auch gegen andere. Die Malerei ist dabei meine Sprache, um die Hoffnung auf ein friedliches Miteinander auszudrücken. Ohne diese Zuversicht könnten wir nicht überleben“, glaubt Jamileh Mehdi Araghi und gibt den Blick auf neu entstandene Werke mit Titeln wie „Vollmond“, „Schneeflocken“, „Kiki“, „Maman“, „Hinterhof“ oder „Tanz in Pink“ frei. ■ td

Malerei ist meine Sprache

Jamileh Mehdi Araghi



INFOS

www.jamilehmehdiaraghi.com
Atelier: Luxemburger Straße 333,
50939 Köln

Öffnungszeiten: mittwochs und
samstags, 15 bis 17 Uhr

Die Künstlerin bittet um vorherige
Anmeldung per E-Mail
an jamileh.mehdi@gmail.com.



Fotos: Hoffmann

Ihre Druckerei

Digitaldruck

Buchbinderei

Copyshop

genutzt hier



Poster und Plakate

Satz und Layout

im Herzen von Sülz

www.hundt-druck.de

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

HECHTER
PARIS

ming brill

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

PHOTOGRAPHIE NONNENMACHER

Menschen
Industrie
Stills
Landschaften

Telefon +49 221 5506409
nonnenmacher-photographie.de

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



**SO
HO**
FOTOGRAFIE
SONJAHOFFMANN

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

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

fitnesstreff

FÜR FRAUEN

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

**Kostenloses Probetraining
jederzeit möglich!**

jetzt auch mit Thai-Massage
täglich geöffnet

Every Body In.
SKINY.



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



DIE LAUFMASCHE
Wäsche und Strümpfe



Gottesweg 171 50939 Köln

FAIR GRÜN NACHHALTIG

Slow Fashion
von Größe 34 - 46



Moebel Compagnie Holzmöbel fürs Leben

Sophie und Gunnar Brand verbindet so einiges: die Leidenschaft fürs Kochen, die Leidenschaft fürs Essen in netter Gesellschaft und die Leidenschaft fürs Holz. Und wer jetzt noch weiß, dass Sophie Architektin und Gunnar Architekt und Tischler ist, ahnt, dass die beiden eine weitere Leidenschaft miteinander verbindet: das Designen von Holzmöbeln fürs Leben und darüber hinaus!

MOEBEL COMPAGNIE

www.moebel-compagnie.com

#moebelcompagnie

#moebel_compagnie



2012 gründeten Sophie und Gunnar Brand das Label **Moebel Compagnie**, und seit August 2023 präsentieren und verkaufen

sie ihre selbst entworfenen Holzmöbel bei uns auf der Berrenrather Straße 361.

Wer schon mal da war, weiß, das Architektenpaar legt die Messlatte bei seinem Holzdesign ganz schön hoch: „Uns fasziniert es, traditionelles Handwerk mit modernem, zeitlosem Design zu kombinieren. Wir wollen die perfekte Harmonie von Funktionalität, Ästhetik und Haltbarkeit. Wir designen für ein Leben und darüber hinaus. Da sind wir mehr als anspruchsvoll!“



Foto: Nonnenmacher

Man betrachte beispielsweise den massiven, mit traditionellen Holzverbindungen gefertigten Esstisch Maria. Die Silhouette ist zeitgenössisch. Die Tischbeine sind zugleich klassisch gedrechselt und kantig modern.

Wer es sich im Sülzer Showroom mit einer Tasse Espresso an Maria bequem macht, kann ganz unmittelbar erleben, was es bedeutet, sich mit einem Möbel zu umgeben, das fürs Leben gemacht ist. Lieber etwas kleiner, größer oder eine andere Holzart? Da richten sich Gunnar und Sophie Brand ganz individuell nach den Wünschen ihrer Kundschaft.

Alle Produkte, wie Tische, Hocker und auch Schneide- oder Frühstücksbretter, können über den Internetshop bestellt werden. Aber auch ein sommerlicher, inspirierender Spaziergang Richtung Berrenrather Straße 361 lohnt sich definitiv! Selbst wenn man das Architektenpaar dort konzentriert arbeiten sieht: Stören ist ausdrücklich erwünscht! ■



Fotos: [living] wohndesign

[living] wohndesign ganzheitliche Einrichtungen mit individueller Note

Was macht [living] wohndesign auf der Luxemburger Straße eigentlich so besonders? Diese Frage lässt sich einfach beantworten: Das Einrichtungshaus ist einfach anders! Aber was genau ist anders an dem Furnishing Store für Designermöbel, der 1978 von **Lina und Terry Palmer** gegründet und inzwischen seit bereits zwölf Jahren bei uns im Veedel beheimatet ist?

Das Team von [living] wohndesign verkauft nicht einfach nur Möbel – es hat eine Passion, eine Passion für schöne Einrichtung! Mit purem Vergnügen am Einrichten hat das Familienunternehmen innerhalb von inzwischen 45 Jahren eine enorm umfangreiche Expertise bei der Gestaltung von Räumen mit Persönlichkeit aufgebaut: „Mit wechselnden Ausstellungen geben wir Anregungen, beraten zu Einzelmöbeln oder erstellen Konzepte für ganzheitliche Einrichtungen mit individueller Note. Gemeinsam mit den Kund*innen erarbeiten wir ein Konzept, welches den jeweiligen Vorstellungen und Ansprüchen an eine Einrichtung gerecht wird!“

Nach einer Bedarfsanalyse gehen die passionierten Einrichtungsexpert*innen ganz konkret auf die Wünsche ihrer Kund*innen ein und planen mithilfe von Grundriss- und Ansichtszeichnungen. Dabei berücksichtigen sie natürlich immer innenarchitektonische Aspekte des jeweiligen Zuhauses, wie Raumaufteilung, Beleuchtung, Material- und Farbauswahl sowie Möblierung – gern in Form eines Vor-Ort-Termins.

Gerade jetzt, in den warmen Sommermonaten, interessant: Das etwas andere Einrichtungshaus nimmt sich nicht nur der Räume im Haus an. Viele Möbel gibt es auch in der Outdoorvariante. Zwei sehr schöne Beispiele sind das lässige Elementsofa Bullfrog, Modell Akito, und der loungige Sessel Prostorja, Modell Polygon.

[living] wohndesign

www.living-wohndesign.de

#living.wohndesign

#living_wohndesign



Ein Besuch bei [living] wohndesign lohnt sich also auch in den Wochen des Jahres, in welchen wir uns lieber draußen statt drinnen aufhalten! ■

brune küchen

Individuelle Küchenplanungen mit Tradition

An der Luxemburger Straße in Hürth-Efferen, unweit unseres Doppelveedels, findet man **brune küchen**, ein Familienunternehmen, das sich durch Leidenschaft und Präzision auszeichnet. Bereits in der vierten Generation von **Pascal Brune-Rütt** geführt, ist brune küchen für maßgeschneiderte Küchenlösungen und herausragenden Service bekannt.



Foto: Nonnenmacher

brune küchen

www.brune-kuechen.de

#brunekuechen

#brunekuechen



Der Anspruch von brune küchen vereint Ästhetik mit Funktionalität und zeichnet sich durch individuelle Planung aus, die präzise auf die Wünsche und Räumlichkeiten der Kundschaft abgestimmt ist. Bei

brune küchen stehen die Kund*innen im Mittelpunkt. Pascal Brune-Rütt und sein Team in der Küchenplanung und Innenarchitektur betreuen jeden Schritt – von der ersten Idee bis zur finalen Montage – mit größter Sorgfalt, um sicherzustellen, dass jedes Küchenprojekt den Vorstellungen und Ansprüchen der Kund*innen entspricht. Vereinbaren Sie einfach einen Termin, damit genügend Zeit für Ihre Wünsche genommen wird. brune küchen – für Persönlichkeiten. ■



Herzlich willkommen bei uns in Hürth!

Vereinbaren Sie am besten einen Termin mit uns, damit wir Zeit für Ihre Wünsche haben.



brune küchen

brune küchen gmbh

Luxemburger Straße 118

50354 Hürth

(0 22 33) 96 89 60 00

info@brune-kuechen.de

www.brune-kuechen.de



EDGE – das praktische Brett für die Küche



MOEBEL COMPAGNIE Berrenrather Straße 361 – 50937 Köln Mit dem Stichwort: **InSüß** bekommst Du oder im Onlineshop www.moebel-compagnie.com 10% auf die EDGE. Online und im Laden.

MOEBEL COMPAGNIE



FINDEISEN



TEB



EGE



FORBO

KNOW-HOW, ERFAHRUNG UND QUALITÄT FÜR EIN BESONDERES AMBIENTE.

Ob Privathäuser, Büros, Restaurants, Hotels, Konzertsäle, Kliniken oder Arztpraxen. Wir sind die Spezialisten in Sachen Bodenbeläge, planen individuell und mit größter Sorgfalt. Die Verlegung erfolgt professionell und serviceorientiert. So entsteht mit Präzision ein unverwechselbares Ambiente.

Besuchen Sie uns doch mal in unseren Ausstellungsräumen und machen Sie sich selbst ein Bild von unserer Arbeitsweise und unserer großen und vielfältigen Produktpalette.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Parkett
Treppenläufer
Teppichboden
Vinyl

DER BODEN MACHT DEN RAUM

**TEN EIKELDER
BODENBELÄGE**

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

prostoria

POLYGON
OUTDOOR

[living]
wohndesign by tony palmer

www.living-wohndesign.de



Wir haben was gegen Rücken.

Unsere „Sitzexperten“ raten:

- Ein Stuhl muss passen wie ein Schuh.
- Vor dem Kauf unbedingt probesitzen!

30 TOP
BÜROMÖBEL



**Sofort:
Kaufen.
Wir liefern.**

topbueromoebel.com

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

**Kölns größter Bürofachmarkt
mit 200 m² Drehstuhlladen**

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9 bis 18 Uhr
Sa. von 11 bis 16 Uhr
eigene Parkplätze

Parkett Kirion

Für passenden Boden unter den Füßen

Im Sommer barfuß durch das Haus laufen kann soooo angenehm und wohltuend sein. Vorausgesetzt, man hat den passenden Boden unter den Füßen. Aber darüber müssen sich die Sülz-Klettenberger*innen nun wirklich keine Gedanken machen, denn seit über 66 Jahren gibt es ein erfahrenes Fachgeschäft für Bodenbeläge im Veedel.

Das Traditionsunternehmen **Parkett Kirion** sorgt dafür, dass bei den Bewohner*innen in unserem charmanten Doppel-Viertel alles „parketti“ läuft! Denn **Heinz Kirion** und Söhne sowie sein kompetentes Team sorgen von der Beratung über den Verkauf bis zum Verlegen des qualitativ hochwertigen Bodens dafür, dass alle Kund*innen rundum zufrieden sind. Ob Parkett, Vinyl, Kork oder textile Bodenbeläge: Nach Terminvereinbarung lässt sich während einer Beratung vor Ort oder im Showroom auf der Luxemburger Straße 348 garantiert für jeden Fuß der richtige Untergrund finden. Wer beispielsweise ein hochwertiges Parkett für sein Zuhause sucht, findet im Musterraum des Unternehmens eine Vielzahl unterschiedlicher Holz- und Farbmuster.

Parkett Kirion verkauft und verlegt übrigens ausschließlich Materialien von ausgesuchten, zertifizierten Herstellern, darunter Parkett von Weitzer, Scheucher und Boen oder Vinylboden von Gerflor und Objectflor. Entsprechende Leisten und Pflegemittel runden das Angebot ab. Und auch wenn man bereits den passenden Boden hat, dieser sich aber nicht mehr so schön präsentiert, kann Parkett Kirion ihm mit mitgeschickten Händen und entsprechenden Maschinen wieder zu neuem Glanz verhelfen.



Foto: Nonnenmacher

Wer also einen passenden oder wieder schönen Boden unter seinen Füßen spüren möchte, ist bei Heinz Kirion und seinem Team in den besten Händen. ■

www.parkett-kirion.de



Foto: Lennert

TOP Büromöbel

Eine spürbar sinnvolle Investition

Ob im Homeoffice oder Büro – unbequem sitzen ist anstrengend, ermüdend, verursacht Rückenbeschwerden und vermindert die Konzentrationsfähigkeit. Sobald im Sommer noch hohe Temperaturen dazukommen, träumen wir uns schnell weg vom Büroschreibtisch hinein in einen bequemen Liegestuhl am Strand ...

Gerade dann, wenn der Sommerurlaub noch lange auf sich warten lässt, ist eine auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmte Büroeinrichtung eine spürbar sinnvolle Erleichterung und Investition. **TOP Büromöbel** in Köln-Ehrenfeld bietet auf 1.600 Quadratmeter Fläche mit einem 300 Quadratmeter großen Drehstuhlladen ein umfassendes und qualitativ hochwertiges Sortiment an Büroeinrichtungen. Ganz egal, ob wir einen Schreibtischstuhl, Schreibtisch, Aktenschrank oder eine komplette Büroeinrichtung suchen. Unterteilt in die Kategorien Basic, Standard, Profi und Exklusiv, ist für alle das Passende dabei.

Und wer nicht weiß, was genau das Passende ist, erhält von den beiden erfahrenen Geschäftsführer*innen **Elke Maria Esser und Stefan Dreetz** eine fachkundige Beratung – gern in dem Ladenlokal auf der

Oskar-Jäger-Straße 117-123 oder direkt vor Ort. Während einer Beratung können verschiedenste funktionale, ästhetische und ergonomische Möglichkeiten präsentiert und erprobt werden. Sehr praktisch ist auch, dass die Büromöbel mit einem eigenen Liefer- und Montage-Team gebracht und aufgebaut werden. 500 Drehstühle gibt es außerdem direkt ab Lager.

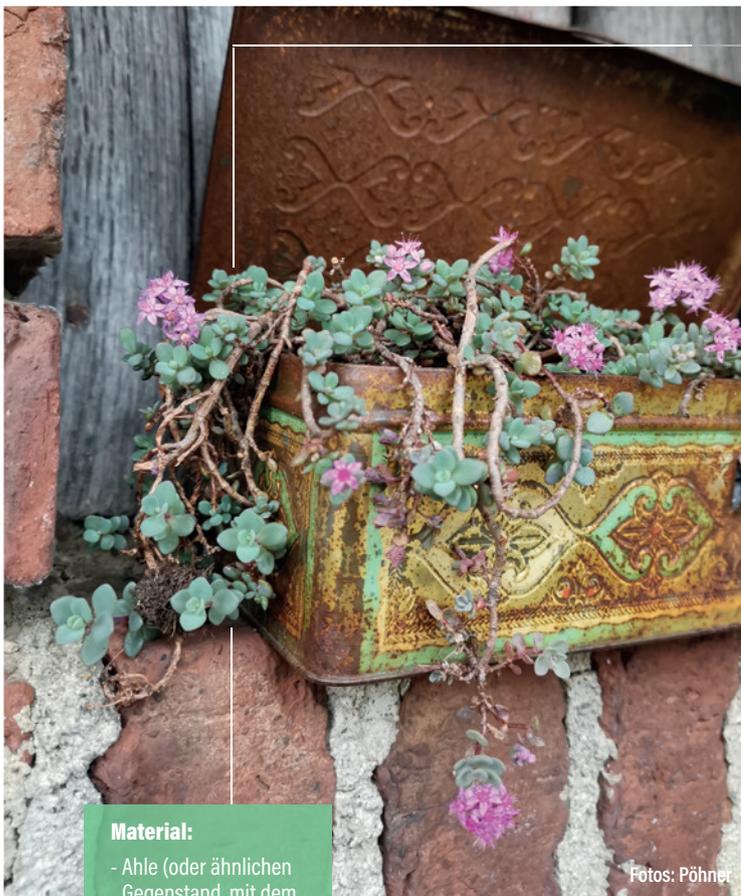
Kleiner Tipp: Es lohnt sich ebenfalls ein Blick auf die umfangreiche Internetseite des Unternehmens. Einfach virtuell oder direkt persönlich in Ehrenfeld bei TOP-Büromöbel vorbeischaun! ■

www.topbueromoebel.com

DIY-Tipp für den Sommer

Kreative Bepflanzung mit Sukkulenten

Lust auf eine sommerlich-mediterrane Atmosphäre im eigenen Garten oder auf dem heimischen Balkon? Eine besonders schöne und kreative Möglichkeit bietet die Bepflanzung einer alten Dose mit Sukkulenten.



Fotos: Pöhner

Material:

- Ahle (oder ähnlichen Gegenstand, mit dem man Löcher in eine Dose stechen kann)
- alte Dose
- Holzbrett
- Kieselsteine und Kies
- 2, 3 winterharte Sukkulenten wie Hauswurz oder Opuntien
- Kakteenerde

Tipp: Bei der Auswahl an Sukkulenten sollte darauf geachtet werden, dass die Sorte winterhart ist. Optional können nicht winterharte Sukkulenten auch prima in Innenräumen wachsen.



KLEINE SUKKULENTENKUNDE

Sukkulenten können viel Wasser speichern, mit Stau-nässe kommen sie nicht so gut zurecht. Sie mögen Steine, lieben die Sonne und benötigen nicht viel Erde. Deshalb gedeihen sie auch gut in flachen Gefäßen. Wer es gern ungewöhnlich mag, kann Sukkulenten sogar in eine alte Backform, eine Tasse oder in einen Rollschuh pflanzen. Bei unserem DIY-Tipp haben wir uns für die Variante Sukkulenten in alter Dose entschieden.

SO GEHT'S

- 01** Da Sukkulenten keine Staunässe vertragen und deshalb eine gute Drainage benötigen, stechen wir zunächst mit einer Ahle einige Abflusslöcher in den Boden der Dose. Das Holzbrett wird dabei als Unterlage genutzt.
- 02** Eine Drainageschicht aus kleinen Kieselsteinen wird anschließend verteilt.
- 03** Im nächsten Schritt pflanzen wir die Sukkulenten mit etwas Kakteenerde ein.
- 04** Zum Schluss werden kleine und etwas größere Steine und Kies um die Sukkulenten herumdrapiert.
- 05** Zu guter Letzt etwas angießen, an einen schönen Platz in die Sonne stellen und den mediterranen Anblick des kreativen DIY-Projektes genießen!



- 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



Seit 60 Jahren
Facherfahrung...

Heinrich Kirion GmbH
MEISTERBETRIEB

Luxemburger Straße 348,
50937 Köln
Telefon (0221) 46 17 56
Telefax (0221) 46 66 22
www.parkett-kirion.de

Parkett
Stab-, Mosaik- und Fertigparkett
Musterböden • Massivdielen

Bodenbeläge
Teppich • PVC • Laminat
Design-Bodenbeläge



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
Graffitienschutz
Dekorative Maltechniken
Bodenverlegung
Schimmelbeseitigung
www.die-maler-koeln.de

Von Sülz in die Welt
Möbeltransporte und Umzüge
Willi Hövel

Alles, was zu einem
reibungslosen Umzug gehört.

Wir bringen Sie hin
oder zurück!

60 Jahre
Umzüge

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

Willi Hövel GmbH
Berrenrather Str. 349 . 50937 Köln
Tel.: 0221/444705. Fax.:0221/419533
umzuege@moebelspedition-hoewel.de
www.moebelspedition-hoewel.de



Gesunde Etagen
machen glücklich...

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

Nach Hüft-OP beweglich...

Schwangerschaftsfolgen
wieweg...

gesunde etagen
gesund werden - gesund bleiben

Gesunde Etagen
Berrenrather Straße 230 · 50939 Köln
PhysioFit: Tel. 4 75 83 98
PhysioTherapie: Tel. 4 75 87 90
E. Spieler
www.gesunde-etagen.de

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



Dr. med. Dietmar Große-Drieling
Privatpraxis für Frauenheilkunde

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

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



Gynäkologische Vorsorge



Brustultraschall



Schwangerenvorsorge und
Dopplersonographie



Onkologische Vor- und
Nachsorge



Pränataldiagnostik



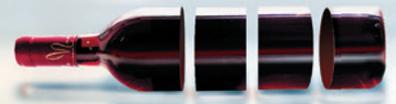
Präventionsmedizin

Probleme mit Alkohol?

Ich unterstütze Sie bei der
Konsumreduktion



Psychotherapeutische Praxis
Dr. Dr. Andreas Bell
Heilpraktiker für Psychotherapie



Emmastr. 1 | 50937 Köln | 0221 790 028 51 | bell@praxis-bell.koeln
www.praxis-bell.koeln

TIPP

Während eines Aufenthalts auf dem Naturerlebnishof Vulkaneifel lohnt sich auch ein Ausflug nach Ulmen. Mit Ulmener Maar, Maar-Stollen, Burgruine und Jungferweiher hat der staatlich anerkannte Erholungsort so einiges zu bieten.



Fotos: Atkins

Geheimtipp: Naturerlebnishof Vulkaneifel Ein besonderer Ort für Menschen und Tiere

Da Träume eigentlich nur schön sind, wenn sie in die Realität umgesetzt werden, haben Carmen Wendels und ihr Mann Mätty eine besondere Idee mit viel Arbeit, aber auch mit viel Herzblut in die Tat umgesetzt: einen Mitmachhof für Menschen jeden Alters, eingebettet in die Natur der schönen Vulkaneifel!

Oder genauer gesagt in Ulmen. Ulmen liegt in Rheinland-Pfalz und ist ein idyllischer Eifelort, an dessen Ortskern sich ein kleines, aber feines Maar schmiegt. Und in diesem schönen Ort ist das Paar 2019 auf ein 10.000 Quadratmeter großes, naturbelassenes Grundstück mit Haus gestoßen und wusste sofort: „Hier wollen wir leben, und hier wollen wir unseren Naturerlebnishof aufbauen“, erzählt die studierte Erziehungswissenschaftlerin Carmen, die genau wie ihr Mann Mätty eine Ausbildung zur Wildnispädagog*in absolviert hat.

Zu einem Mitmachhof gehören natürlich auch Tiere. Angefangen hat alles mit Katze Whisky, Hündin Bella und Flaschenlamm Merlin, das nach einem schwierigen Start ins Leben inzwischen zu einem stattlichen Schaf herangewachsen ist. Heute haben auf dem Hof viele weitere Tiere wie Schweine, Kaninchen, Hühner, Gänse, Ziegen und Honigbienen ein schönes und artgerechtes Zuhause gefunden. Ganz gleich, welches, alle Tiere bekommen von Mätty und Carmen dieselbe Fürsorge, Liebe und

Aufmerksamkeit. Und inmitten der Natur dürfen nicht nur viele Tiere, sondern auch die beiden Töchter Ylvie und Lotta aufwachsen.

Ob Klassenfahrten, Ferienprogramme, Schulausflüge, Kindergartenausflüge, Familienfeiern, Erwachsenenprogramme oder Firmenevents: Seit Sommer 2020 kann man auf dem Naturerlebnishof Vulkaneifel natur- und wildnispädagogische Programme buchen. Bei den Inhalten richten sich Carmen und Mätty ganz nach den Wünschen ihrer kleinen oder großen Besucher*innen: Von Teamabenteuern, Kreativaktionen über Naturerlebnisse bis zum Teambuilding ist alles buchbar. Und natürlich kann man während eines gebuchten Aufenthalts auch den täglichen Hofroutinen, wie Tiere füttern und ausmisten beiwohnen oder einen gemütlichen Abend am Lagerfeuer verbringen. Der Naturerlebnishof Vulkaneifel ist ein Mitmachhof, und wer mag, darf hier gern auch selbst tätig werden.

Es ist übrigens auch möglich, eine Tierpatenschaft zu übernehmen. Honig von den eigenen Bienen, selbst gemachte Kleinigkeiten und bald auch regionale Produkte können in dem kleinen Hofladen der Familie erworben werden.



Stellung gehalten. Mitten in der Nacht kletterte Katze Whisky über den Baum und die Verstrebrungen zu uns ins Zelt, und wir haben bis zum Morgen zu viert dort übernachtet“, lacht Mätty.

Gruppen können gern direkt alle Übernachtungsmöglichkeiten zusammen buchen. Zu bestimmten Zeiten ist es aber auch als Einzelpersonen oder Familien möglich, auf dem Naturerlebnishof zu übernachten und dabei die besondere Hofatmosphäre zu genießen.

Auch wenn es bereits jetzt sehr viel auf dem Mitmachhof zu entdecken gibt, werden Mätty und Carmen nicht müde, neue Ideen in die Tat umzusetzen. Gerade in der Mache sind beispielsweise ein Küchengarten und ein Barfußpfad. Der Naturerlebnishof Vulkaneifel ist ein ganz besonderer Geheimtipp und definitiv eine Reise wert! ■ ap

Und da ein Mitmachhof besonders reizvoll ist, wenn man dort nicht nur einen, sondern gleich mehrere Tage Zeit verbringen kann, gibt es bei Mätty und Carmen seit 2022 ein paar ganz besondere Übernachtungsmöglichkeiten. Wer hat schon mal die Gelegenheit, in einem Eifelhüttchen, Schäferwagen, Glamping- oder sogar Baumzelt zu übernachten?



An ihre erste Probeübernachtung im Baumzelt mit Blick auf den klaren Eifler Sternenhimmel erinnert sich Familie Wendels noch gern zurück: „Wir lagen ganz gemütlich zu dritt mit unserer kleinen Tochter Ylvia in dem schwebenden Zelt, und unter uns hat Hündin Bella die

Buchungen, Tierpatenschaften und mehr Infos gibt es im Internet und in den sozialen Netzwerken:

■ www.naturerlebnishof-vulkaneifel.de

Naturerlebnishof
Vulkaneifel

Asternweg 4a
56766 Ulmen
(Ortsteil Vorpochten)

Mobil 0176 / 420 671 81





**Garten Praxis für Gestalttherapie
und Psychotherapie (HPG)**

Ursula Schilling

Gestalttherapeutin · Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

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



entdecken / entwickeln
FLACHSBARTH COACHING SUPERVISION

Empfinden Sie Erschöpfung, Stress oder das Gefühl des Feststeckens? Stehen Sie vor einer großen Veränderung? Erkennen Sie sich selbst nicht mehr oder fragen Sie sich wie es für Sie weiter gehen kann?

Dann ist Coaching der nächste Schritt. Lassen Sie uns gemeinsam an Ihren Themen arbeiten – ich freue mich auf Sie!

Vereinbaren Sie einen ersten kostenfreien Informationstermin
www.entdecken-entwickeln.de

Petra Flachsbarth
Coaching | Supervision
Rhöndorfer Str. 14 b
50939 Köln
(0163) 510 60 64
info@entdecken-entwickeln.de





Foto: Kühr

Denia Schönges, Patrick Koch, Viktoria Cycon, Helene Betcher, Domenica Trejo (v.l.)

Hörzentrum Lux Glücklich hören

Im hektischen Trubel des Alltags ist es leicht, die kleinen Dinge zu übersehen, die unser Leben wirklich bereichern. Eines dieser wertvollen Dinge ist zweifellos das Hören. Es verbindet uns mit der Welt um uns herum, ermöglicht es uns doch, Geschichten zu erleben, Musik zu genießen und die Stimmen unserer Liebsten zu lauschen. Doch was, wenn dieses kostbare Geschenk allmählich schwindet?

„Wenn Sie gut hören, aber immer schlechter verstehen, ist es Zeit für einen Besuch im **Hörzentrum Lux!**“ Mit über 23 Jahren Erfahrung in der Hörakustik empfängt Sie **Helene Betcher** in den freundlichen Räumlichkeiten im Sülzer Veedel. Hier steht nicht nur modernste Technologie im Vordergrund, sondern vor allem Ihre individuelle Hörlösung.

Das Hörzentrum Lux bietet eine breite Palette von Hörgeräten in allen Preis- und Leistungsklassen an. Die Spezialität liegt in der Herstellung maßgeschneiderter Im-Ohr-Hörsysteme – klein, kosmetisch unauffällig und äußerst komfortabel.

„Unsere Passion für Innovation macht uns besonders“, sagt Helene Betcher. Das „Meisterwerk der Miniaturisierung“, das Phonak Lyric, ist ein Paradebeispiel dafür: ein nahezu unsichtbares Gerät, das einen unvergleichlich natürlichen Klang bietet und das Leben seiner Nutzer*innen nachhaltig verbessert.

Die Vision des Hörzentrums Lux beschreibt Helene Betcher klar: „Wir wollen nicht nur helfen, besser zu hören, sondern das Leben unserer Kund*innen positiv zu verändern. Gemeinsam finden wir heraus, wie moderne Hörgeräte das Leben bereichern können.“

In einer Welt, die oft von Lärm und Hektik geprägt ist, ist das Geschenk des Hörens von unschätzbarem Wert. Das Hörzentrum Lux steht bereit, dieses Geschenk zu bewahren und zu verbessern – damit Menschen nicht nur hören, sondern glücklich hören können.

Erleben Sie den Unterschied, den ein maßgeschneidertes Hörgerät machen kann. Vereinbaren Sie noch heute einen unverbindlichen Beratungstermin und gehen Sie gemeinsam mit dem Hörzentrum Lux den ersten Schritt zu einem erfüllteren Hörerlebnis. ■

www.hoerzentrum-lux.de

Urologie am Beethovenpark Die Adresse für persönliche urologische Gesundheit

In der ruhigen und diskreten Atmosphäre der kleinen Privatpraxis von Frau **Dr. med. Feinen** erwartet Patient*innen ein freundliches, gut geschultes Team, das schnelle Terminvergaben gewährleistet – ohne lange Wartezeiten. Sogar mittwochnachmittags ist die Praxis geöffnet.

Nach 25 Jahren Tätigkeit in einer großen Gemeinschaftspraxis leitet die erfahrene Urologin nun ihre eigene, kleinere Praxis. Dort kann Dr. Feinen ihren Patient*innen – Männer, Frauen und Kinder – in einer entspannten Umgebung mehr Zeit widmen und das gesamte Spektrum der Urologie abdecken. Dies umfasst die Behandlung von Entzündungen, Reizbeschwerden, Tumoren und die Krebsvorsorge sowie die Unterstützung bei Kinderwunsch.



Foto: Nonnenmacher

„Mir liegt besonders die Gesundheit von Frauen am Herzen“, erklärt die Urologin. „Hierbei lege ich großen Wert auf die Behandlung spezieller Probleme, wie zum Beispiel wiederkehrende Blasenentzündungen, Harnröhrenreizungen, Reizblase, Beckenbodenprobleme und Inkontinenz.“ Mit Zusatzqualifikationen in medikamentöser Tumorthherapie, Andrologie, psychosomatischer Grundversorgung, Palliativmedizin und Akupunktur sind auch naturheilkundliche Behandlungsansätze ganzheitliche Aspekte ihrer Therapieangebote.

Die persönliche und individuelle Sichtweise auf die Gesundheit ihrer Patient*innen macht die Praxis zu einem Ort, wo sowohl die körperlichen als auch die seelischen Bedürfnisse verstanden und ernst genommen werden. Ein Ort, der nicht nur heilt, sondern auch präventiv zur Gesundheit beiträgt. ■

www.urologie-feinen.de

Zentrum für Sport und Medizin Vor der Operation aktiv werden

In der Ausbildung von Musiker*innen gehört die Alexander-Technik längst zum Standard. Jetzt zieht sie auch in das Angebot des **Zentrums für Sport und Medizin, ZSM**, des Evangelischen Klinikums Köln Weyertal mit dem speziellen Fokus auf Knie und Hüfte ein. „Einseitige Belastungen oder unbewusste Schonhaltungen lassen oft ungünstige Bewegungsmuster entstehen“, erklärt **Cathrin Pohl**, Kursleiterin beim ZSM. Sie ist Musikpädagogin und Konzertflötistin und hat eine dreijährige Ausbildung zur Alexander-Technik absolviert.



Fotos: Hoffmann

Cathrin Pohl, Musikpädagogin und Konzertflötistin

Bücken wie meine Mutter

„Vor ein paar Jahren ist mir aufgefallen, dass ich mich wie eine alte Frau bücke, weil ich dieses Bild von meiner Mutter aufgenommen habe“, ergänzt Cathrin Pohl. „Das Bücken war mühselig und mit einem Ächzen verbunden.“ Bei der Alexander-Technik geht es darum, möglichst balancierte Bewegungen zu machen. Teilnehmende üben in den Kursen, sich so zu bewegen, dass sie nicht zu viele Muskeln anspannen, sich bei der Arbeit nicht verkrampfen und ihre erlernten Bewegungsmuster überprüfen. Während des Kurses analysieren Teilnehmende und Kursleiterin die Bewegungsabläufe gemeinsam. Nach dem Kurs sollte jede*r flüssiger gehen und sich bewegen können. Cathrin Pohl selbst bückt sich inzwischen wieder ohne Beschwerden.



Jörg Gommersbach-Löffler, Leiter des ZSM

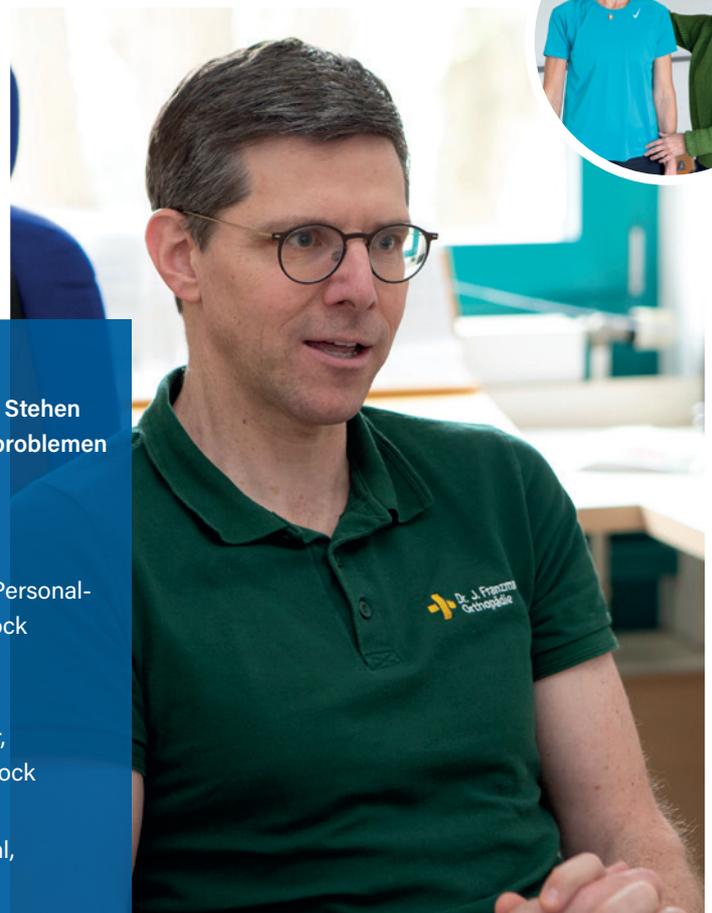
Mit Sport Operationen hinauszögern

„Mit sportlicher Aktivität kann man Operationen hinauszögern“, bringt sich Chefarzt und Orthopäde **Dr. med. Joachim Franzmann** zum Thema ein. „Bereits vor Operationen können Patient*innen etwas für eine schnellere Heilung tun. Übungen der Arm- und Schultermuskulatur können das Laufen an Gehhilfen erleichtern. Patient*innen können insgesamt fitter werden, damit sie nach einer Operation schneller wieder auf die Beine kommen.“ Der Leiter des ZSM, **Jörg Gommersbach-Löffler**, betont zudem, dass dieses präventive Training vor Operationen in Köln einmalig ist.

Interessent*innen an den Kursen können sich bei ihren Krankenkassen erkundigen, ob die Kurse gefördert werden. ■

🌐 www.evk-koeln.de (Infos Orthopädie EVK Weyertal)

🌐 www.evk-gesund.de (Infos Gesundheitskurse)



Chefarzt und Orthopäde Dr. med. Joachim Franzmann

KURSTERMINE

Leichter Gehen und Stehen bei Knie- oder Hüftproblemen

Vormittagkurs:

10.06.–01.07.2024
von 10.00–11.30 Uhr,
Raum KölnBlick im Personalwohnheim im 12. Stock

Abendkurs:

10.06.–01.07.2024
von 19.00–20.30 Uhr,
Elternschule im 7. Stock
des Hauptgebäudes

Leitung: Cathrin Pohl,
viermal 90 Minuten,
Kursgebühr 112 Euro

Dr. Dr. Andreas Bell

Sommerliebe oder Beziehungsdürre?



Foto: Hoffmann

Sonnenuntergänge am Strand, gemeinsame Abenteuer und die Wärme der langen Tage: Der Sommer bringt oft eine Sehnsucht nach Leidenschaft und Erneuerung in Beziehungen. Doch was passiert, wenn die anfängliche Begeisterung der Sommerliebe in den Alltag übergeht und das Feuer zu erlöschen scheint? „Die Magie ist verschwunden“, hört man dann über den Zustand der Beziehung. Gibt es ein Sommergewitter, das frischen Wind in langjährige Partnerschaften bringen kann?

„Durchaus“, meint **Dr. Dr. Andreas Bell**, psychoanalytischer Paartherapeut in Sülz. „Es kommt auf die tiefe Bedeutung an, die die Beziehung für beide Partner hat.“ Er legt großen Wert darauf, die Geschichte des ersten Funkens zwischen den Partnern zu erfahren. „Wir sind uns des Verliebenseins bewusst, aber die wahren Gründe dafür liegen meist im Verborgenen.“ Einige suchen in ihrem Partner das, was ihnen in ihrer Kindheit gefehlt hat, sei es die väterliche oder mütterliche Figur. Andere sind von Personen angezogen, die ihr eigenes Ich ergänzen. „Die akribische, fleißige Tochter findet ihren Gegenpol in einem lebensfrohen Träumer“, erklärt Bell. „Beide helfen einander, die unterdrückten Seiten des anderen zu entdecken und zu leben.“

Doch mit der Zeit können diese Unterschiede zur Quelle von Konflikten werden. „Die offene Zahnpastatube ist oft nur ein Symptom. Die wahren Ursachen sind tiefergründiger und den Partnern meist nicht bewusst.“ In der Therapie werden diese Beziehungsmuster aufgedeckt. Wenn die Partner verstehen, was sie ursprünglich zusammengebracht hat, können sie die verlorene Dynamik möglicherweise wiederbeleben. „Darum sind immer drei Therapeuten im Raum: der Mann, die Frau und ich. Der Patient ist die Beziehung selbst, die wir heilen wollen.“ Ist es möglich, sich erneut zu verlieben? „Nein, das Verlieben als solches ist einmalig. Aber die Partner können ihre Liebe vertiefen und zusammenwachsen. Das ist der eigentliche Gewinn.“ ■

www.praxis-bell.koeln



Foto: Adobe



Urologie
am Beethovenpark

Privatpraxis

Sprechstundenzeiten
Mo, Mi, Do 8.00 – 13.00 und 13.30 – 17.00 Uhr
Di, Fr 8.00 – 14.00 Uhr

Dr. med. Gisela Feinen
Neuenhöfer Allee 82 . 50935 Köln . Tel.: 0221 - 56 08 44 13
E-Mail: info@urologie-feinen.de . Web: www.urologie-feinen.de



DESIGN AZUBI AUGUST 2024 m|w|d

WERDE UNSER TEAM **PRO**

VIDEO SOCIAL MEDIA
FOTO WEB GRAFIK
ILLUSTRATION

DAS IST DER WEG
jobs@simply-communicate.de
02232 92323-0

*Mediengestalter:in Digital und Print

IT-SERVICE BIZ-TEL MARKETING | simply communicate | MENSCHEN WERDEN FREUNDE

Köttgen Hörakustik Die Spezialisten aus der Region für die Region

Das Unternehmen **Köttgen Hörakustik** wurde bereits 1951 in Köln gegründet. Inzwischen blicken die Experten für gutes Hören auf über 70 Jahre Erfahrung zurück und sind aktuell mit 58 Filialen im Rheinland vertreten. Drei der gut vernetzten Standorte befinden sich bei uns im Veedel. Köttgen Hörakustik ist in Klettenberg seit 34 Jahren, in Zollstock seit 31 Jahren, und in Sülz seit 12 Jahren der Ansprechpartner vor Ort, wenn es um besseres Hören und somit bessere Lebensqualität geht.

KÖTTGEN HÖRAKUSTIK

www.koettgen-hoerakustik.de

#koettgen

#koettgenhoerakustik



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. ■

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



Foto: Köttgen Hörakustik



Foto: Hoffmann

IHR ANSCHLUSS ANS LEBEN.

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



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

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

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

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

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

JUN

KUNST & KULTUR

Kunsthalle Lindenthal

02.-29. Juni

Kunstaussstellung „4Elemente“

Marion Becker, Anna Chulkova und Izabella Chulkova

Vernissage: 02. Juni, 15.00-20.00 Uhr mit Kunstauktion ab 16.00 Uhr
3 Werke werden bis zur Erlösnisse versteigert; 30% des Erlöses gehen an einen guten Zweck.

Öffnungszeiten und Infos unter www.artmaterie.com

Finnissage: 29. Juni, 15.00-20.00 Uhr mit Lesung des Journalisten und Autors Thomas Dahl aus seinem noch in Arbeit befindlichen, Buch „Der Durst“.

16. Juni, 17.00 Uhr im Rahmen der **Kunstaussstellung „4Elemente“**
Klassische/moderne Darbietung dreier besonderer Musiker*innen:
Hiroko Nakano, Piano (Preisträgerin internationaler Klavierwettbewerbe, Konzertpianistin), Karin Mikolasch, Geige, Kim Junil, Geige

23. Juni, 17.00 Uhr im Rahmen der **Kunstaussstellung „4Elemente“**
Midissage: Klassisches Konzert eines Ensembles des Ehrenfelder Kammerorchesters

26. Juni, 18.00 Uhr
Lesung mit Musik
im Historisches Archiv mit Rheinischem Bildarchiv der Stadt Köln
Hanka Meves, Autorin
Margita Linde, Pianistin



Der Eintritt ist frei.
Anmeldung unter:
AnmeldungArchiv@stadt-koeln.de

MUSIK

Hildegard-von-Bingen-Gymnasium

14. Juni, 16.00 Uhr

Sinfoniekonzert des HvB-Ensembles
Aula des Hildegard-von-Bingen-Gymnasiums
Eintritt frei.

Sülzer Abendmusiken

23. Juni, 17.00 Uhr

Feierliches Orgelkonzert
Orgel: Marius M. Horstschäfer
Pfarrkirche St. Nikolaus

KINDER

CASAMAX Theater

01. Juni, 16.00 Uhr

07. Juni, 10.30 Uhr

I, Carus - Halt dich fest an deinen

Flügel (ab 6 Jahren) Ein Mythos für Nicht-Schwimmer*innen und Flugexpert*innen

02. Juni, 16.00 Uhr

03. Juni, 10.30 Uhr

Heimat A.T. (ab 10 Jahren)

Ein Solo für heimatverbundene Menschen

08. Juni, 16.00 Uhr

Froschkönig? So ein Quaaaak!

(ab 3 Jahren) Eine Forschungsreise für alle Neugierigen und sich Sicherern

09. Juni, 15.00 Uhr

10. Juni, 10.30 Uhr

WUT IM BAUCH. (ab 4 Jahren)

Immer wenn Wutilde vor der Tür steht. – Ein Stück über jede Menge Katastrophengefühle

14. Juni, 10.30 Uhr

15. Juni, 17.00 Uhr

WE ARE ...VR?!

(ab 11 Jahren) Wenn die Realität nicht mehr reicht und eine neue Realität dein Zuhause wird. Für reale und virtuelle Menschen

16. Juni, 15.00 Uhr

17. Juni, 10.30 Uhr

Wer? Wie? Was? Wo? Wal! Warum?

(ab 3 Jahren) Kleine Tat mit großen Folgen – eine Ozeanfabel aus unserer Zeit für Weltverbesserer

21. Juni, 10.30 Uhr

22. Juni, 16.00 Uhr

HEUREKA! Ein gutes Wunder braucht seine Zeit (ab 6 Jahren)

Für forschende Menschen

23. Juni, 15.00 Uhr

Heldenhaf! (ab 8 Jahren)

Ein superheldisches Stück über den Kampf gegen kosmische Bedrohungen

GESUNDHEIT

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)

03. Juni-04. Juli, 14.30-15.30 Uhr

Gesund und Mobil: Fit für 100

03. Juni-22. Juli, 18.30-20.00 Uhr

Hatha-Yoga in der Schwangerschaft

03. Juni-08. Juli, 20.30-22.00 Uhr

Geburtsvorbereitung/Paare

04. Juni, 18.00-19.30 Uhr

Kinderärztlicher Infoabend für werdende Eltern

05. Juni, 16.00-17.15 Uhr

Knie- und Hüftgelenk-OP optimal vorbereiten

07. Juni, 10.00-11.30 Uhr

Stillgruppe (Still- und Babytreff)

07. Juni-05. Juli, 16.45-18.15 Uhr

Babymassage

08. Juni, 09.00-12.00 Uhr

Notfall am Kind

08./09. Juni, 09.00-13.00 Uhr

Geburtsvorbereitung für Paare/ Wochenende

10. Juni-01. Juli, 10.00-11.30 Uhr

Leichter gehen und stehen bei Knie- oder Hüftproblemen

10. Juni-01. Juli, 19.00-20.30 Uhr

Leichter gehen und stehen bei Knie- oder Hüftproblemen

14. Juni, 17.00-20.00 Uhr

Entspannte Schulter - gelöster Nacken

17. Juni-02. September, 14.00-15.30 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnstraining

19. Juni-21. August, 11.15-12.15 Uhr

Rückbildung mit Kind

21. Juni, 10.00-11.30 Uhr

Stillgruppe (Still- und Babytreff)

22./23. Juni, 09.00-13.00 Uhr

Geburtsvorbereitung für Paare/ Wochenende

22. Juni, 09.30-16.30 Uhr

Geburtsvorbereitung kompakt für Mütter

23. Juni, 10.00-13.30 Uhr

Fit fürs Enkelkind - Seminar für werdende Großeltern

VERSCHIEDENES

Evangelische Kirchengemeinde

Jeden Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr

Lebensmittelausgabe, Essensausgabe, Kleiderausgabe mit Beratung an St. Karl Borromäus

KSG 50+ KölnerSeniorenGemeinschaft

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr

Offener Gesprächskreis „Miteinander und Füreinander“ in der KSG, zum Kennenlernen, Diskutieren und Mitwirken in unserem Verein.

Rosengartenteam Klettenbergpark

Ehrenamtliche Gärtner im Rosengarten

Jeden Mittwoch von 15.00-17.00 Uhr und

jeden Donnerstag von 10.00-12.00 Uhr

Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestr./ Siebengebirgsalle

Seniorennetzwerk Klettenberg

Montags fortlaufend, 9.45 Uhr

im Tersteegenhaus, Emmastr. 6

Gedächtnstraining -

Mit gezielten Übungen das Kurzzeitgedächtnis verbessern.

Anmeldung im Seniorennetzwerk

Sülzer Körvje

jeden Freitag von 13.00 - 15.00 Uhr

Verteilung von Lebensmittel im Teerstegenhaus an Menschen ab 60 aus Sülz/Klettenberg mit Köln-Pass

Weißhauskino

04. Juni, 14.30 Uhr

Seniorenkino

Die Gleichung ihres Lebens

WG-Küche vor der Agneskirche

07. Juni-12. Juni, 14.30 Uhr

Ein soziales Experiment im öffentlichen Raum.

Die Sülzer Künstlerin Christiane Rath lädt in ihre WG-Kücheninstallation, um dort zu essen, zu trinken und zu klönen.

Bruchhaus Optik

8. Juni, ab 10.00 Uhr

Firmenjubiläum 25 Jahre

Bruchhaus Optik & Akustik

Es wird gefeiert mit Getränken, Snacks und Musik.

Seniorennetzwerk Einhardstraße

13. Juni, 19.00 Uhr

Café Lamerdin

Sommerliches Serenadenkonzertchen mit dem Celloensemble FIORINO der Rheinischen Musikschule Köln-Sülz.

(Eintritt frei, Spende gern gesehen.)

28. Juni, 14.00-18.00 Uhr

Café Lamerdin

Sommerfest im Seniorennetzwerk (Eintritt frei.)

Hildegard-von-Bingen-Gymnasium

22. Juni, 11.00-15.00 Uhr

Social Festival

Großes Schulfest für einen guten Zweck im Hildegard-von-Bingen-Gymnasium mit Spiel & Spaß und der HvB-Big- und Small-Band

TanzZentrum Weißhausstraße

Freitags, 21.15 bis 24.00 Uhr

Sonntags, 16.00 bis 18.00 Uhr

Tanzparty à Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.

03. Juni, 9.30-10.30 Uhr u. 11.45-11.45 Uhr

Start: fitdankbaby® MINI/Maxi-Kurs (mit Anmeldung)

08. Juni, 19.00-21.00 Uhr

Treffpunkt Tanz-Singles

11. Juni, 16.00-16.50 Uhr

Start: Windelflitzer®-Kurs

ab ca. 1,5 Jahren (mit Anmeldung)

14. Juni, 15.30-17.00 Uhr

Tanz-Café 60+

paarweise, als Gruppe oder einzeln

17. Juni, 20.05-22.30 Uhr

West Coast Swing-Party

19. Juni, 16.00-16.50 Uhr

Start: Windelflitzer®-Kurs

ab ca. 1,5 Jahren (mit Anmeldung)

19. Juni, 17.30-18.20 Uhr

Tanz- und Bewegungskonzept 55+

gesundheitsorientiertes Tanz- und Bewegungs-Programm mit einer Kombination aus tänzerischer Gymnastik (keine Bodenübungen) und unterhaltsamen Gesellschafts- und Partytänzen

Schlemmer- und Abendmarkt

auf dem Auerbachplatz

21. Juni, 16.00-22.00 Uhr

Bis Oktober immer jeden dritten Freitag des Monats

Fierabendmarkt

auf dem Heremeskeiler Platz

21. Juni, 15.00-22.00 Uhr

Seniorennetzwerk Palanterstraße

26. Juni, 17.00 Uhr

Grannies for Future

Die Kölner Klimagruppe stellt sich und ihre Arbeit vor.

SchmitzundKunzt

- 01.06.2024, 20:00-22:30 Uhr
Science in Fiction
- 02.06.2024, 13:00-15:00 Uhr
Offene Gesprächsrunde
- 02.06.2024, 16:00-18:00 Uhr
Impro-Theater „CreArtivo“
- 05.06.2024, 16:30-17:30 Uhr
Heilkreis
- 05.06.2024, 17:30-18:00 Uhr
Meditation
- 05.06.2024, 18:00-19:00 Uhr
Entdecke die Yogawelt
- 05.06.2024, 19:30-22:30 Uhr
GUTes Kino
- 09.06.2024, 16:00-18:00 Uhr
Impro-Theater „CreArtivo“
- 12.06.2024, 14:00-17:00 Uhr
Silberperlen Café
- 12.06.2024, 17:30-18:00 Uhr
Meditation
- 12.06.2024, 18:00-19:00 Uhr
Entdecke die Yogawelt
- 12.06.2024, 20:00-23:00 Uhr
Schreibwerkstatt Köln
- 14.06.2024, 18:00-19:45 Uhr
Infotermin Balkonkraftwerke

Aktuelle Termine
jederzeit auch unter
www.insuelz.com

- 14.06.2024, 20:00-23:00 Uhr
„Mit anderen Worten“
- 15.06.2024, 11:00-13:00 Uhr
Kleidertausch
- 16.06.2024, 16:00-18:00 Uhr
Impro-Theater „CreArtivo“
- 23.06.2024, 11:30-15:00 Uhr
Repair-Café
- 23.06.2024, 16:00-18:00 Uhr
Impro-Theater „CreArtivo“
- 26.06.2024, 14:00-17:00 Uhr
Silberperlen Café
- 26.06.2024, 17:30-18:00 Uhr
Meditation
- 26.06.2024, 18:00-19:00 Uhr
Entdecke die Yogawelt
- 26.06.2024, 20:00-23:00 Uhr
Schreibwerkstatt Köln
- 29.06.2024, 11:00-13:00 Uhr
Kleidertausch
- 30.06.2024, 12:00-15:00 Uhr
Pflanzentausch
- 30.06.2024, 16:00-18:00 Uhr
Impro-Theater „CreArtivo“

KIRCHE

**Evangelische Freie Gemeinde -
Kölner Stadtmission**

Jeden Sonntag 10.00 Uhr
Gottesdienst mit Kinderbetreuung
in 3 Altersgruppen

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

Jeden Sonntag 11.00 Uhr: **Gottesdienst**

St. Nikolaus

- 01. Juni, 18.30 Uhr
Wortgottesfeier „Gottes Wort Raum geben“
- 07. Juni, 06.00 Uhr
Frühschicht

St. Karl

- 02. Juni, 18.00-22.00 Uhr
Heilsame Nacht mit Kintsugi-Workshop
- 07. Juni, 06.00 Uhr
Frühschicht

St. Bruno

- 04. Juni, 10.00 Uhr
Schriftgespräch im Kryptavorraum
- 07. Juni, 19.30 Uhr
Ökumen. Gespräche im Kryptavorraum
- 08. Juni, 16.00 Uhr
Johannisfeier im Beethovenpark
auf der Wiese vor dem Pilzberg

Jugend St. Bruno

- 8. Juni, ab 16.00 Uhr
Johannisfeier
Im Beethovenpark am Weg
unterhalb vom Pilzberg
Das traditionelle Johannisfeuer von der
Gemeinde St. Bruno findet mit Getränken
und Leckereien vom Grill im Park statt. Alle
sind herzlich willkommen.
- 9. Juni, ab 11.30 Uhr
Pfarrfest von St. Bruno
bietet ein nettes Zusammensein
mit Essen, Getränken, musikalischer Begleitung
und viele Attraktionen für Kinder

Ev. Kirchengemeinde Johanneskirche

- 09. Juni, 11.00 Uhr Gottesdienst
50 Jahre Johannesfest
12.00-18.00 Uhr rund um Johanneskirche
- 09. Juni, 11.00 Uhr

Verabschiedung von Bettina Kurbjeweit
in den Ruhestand (im Gottesdienst)

- 16. Juni, 11.00 Uhr
Weitergeben - Einprägen - Einschärfe
Gelingt Glaubensweitergabe an die
nächste Generation?
Gottesdienst mit Gaby und Lia Masanek
- 30. Juni, 11.00 Uhr

Reisesegegottesdienst Open-Air
im Park neben der Johanneskirche
mit Julia Strecker, Mareike Maeggi
und Einführung neuer Vikarin Lisa Kluge

Ev. Kirchengemeinde Tersteegenhaus

- 15. Juni, 19.15 Uhr
FeierAbendZeit mit Mareike Maeggi
- 16. Juni, 15.30 Uhr
MiniGottesdienst Open Air mit Taufen
- 23. Juni, 19.30 Uhr
Abendgespräch
Reichtum gerecht umverteilen mit
Professor Dr. Christoph Butterwege



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

0221 - 57 02 68 50
kita.bruno-sk@erzbistum-koeln.de

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

0221 - 46 36 36
kita.bab-sk@erzbistum-koeln.de

**Kath. Kindertagesstätte
St. Karl Borromäus**

0221 - 42 64 73
kita.karl-sk@erzbistum-koeln.de

Kath. Kindertagesstätte St. Nikolaus

0221 - 41 13 56
kita.nikolaus-sk@erzbistum-koeln.de

**Kindertagesstätte
SKM-Zentrum Klettenberg**

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

**Katholische Erziehungs-
und Familienberatung**

06.06.2024 · 9.00 – 11.00 Uhr
Kita St. Bruno am Beethovenpark

13.06.2024 · 9.00 – 11.00 Uhr
Kita St. Bruno

20.06.2024 · 8.30 – 10.30 Uhr
Kita St. Karl Borromäus

Bitte jeweils bei der Kitaleitung anmelden!

08.06.2024 · ab 16.00 Uhr
Johannisfeier im Beethovenpark

09.06.2024 · ab 11.30 Uhr
Pfarrfest St. Bruno
(Kirchplatz, Ölbergstraße 74)

21.06.2024 · ab 18.00 Uhr
Sommerfest Kirche Karl

25.08.2024 · um 10.00 Uhr
Ökumenisches Gemeindefest
(rund um St. Nikolaus)
im Anschluss an den Gottesdienst



JUL

GESUNDHEIT

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)

- 02. Juli, 18.00-19.30 Uhr
Kinderärztlicher Infoabend für werdende Eltern
- 03. Juli, 16.00-17.15 Uhr
Knie- und Hüftgelenk-OP optimal vorbereiten
- 05. Juli, 10.00-11.30 Uhr
Stillgruppe (Still- und Babytreff)
- 06. Juli, 10.00-15.00 Uhr
Geburtsvorbereitung für Frauen/Wochenende
- 13./14. Juli, 9.00-13.00 Uhr
Geburtsvorbereitung für Paare/Wochenende
- 17. Juli-18. September, 20.30-21.30 Uhr
Rückbildung ohne Kind
- 19. Juli, 10.00-11.30 Uhr
Stillgruppe (Still- und Babytreff)
- 20./21. Juli, 9.00-13.00 Uhr
Geburtsvorbereitung für Paare/Wochenende
- 22. Juli-23. September, 12.45-13.45 Uhr
Rückbildung mit Kind

VERSCHIEDENES

Evangelische Kirchengemeinde

Jeden Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr
Lebensmittelausgabe, Essensausgabe, Kleiderausgabe mit Beratung an St. Karl Borromäus

KSG 50+ KölnerSeniorenGemeinschaft

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr

Offener Gesprächskreis „Miteinander und Füreinander“ in der KSG, zum Kennenlernen, Diskutieren und Mitwirken in unserem Verein.

Rosengartenteam Klettenbergpark

Ehrenamtliche Gärtner im Rosengarten
Jeden Mittwoch von 15.00-17.00 Uhr und jeden Donnerstag von 10.00-12.00 Uhr
Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestraße/ Siebengebirgsalle

Seniorennetzwerk Klettenberg

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

Sülzer Körvje

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

Weißhauskino

2. Juli, 14.30 Uhr

Seniorenkino

Seniorennetzwerk Einhardstraße

09. Juli, 15.00 Uhr
Café Lamerdin
Was Sie immer schon mal zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung wissen wollten (Eintritt frei.)

09. Juli, 18.30 Uhr

Café Lamerdin

Krimilesung
„Liebhaber und andere Leichen“
Eintritt 8 €, Anmeldung empfohlen

12. Juli, 18.00 Uhr

Bürgerinitiative „Grüngürtel für Alle“

Spaziergang im Äußeren Grüngürteln
Treffpunkt: Geißbockheim, Franz-Cremer-Allee 1-3 (ohne Anmeldung)

Schlemmer- und Abendmarkt

auf dem Auerbachplatz
19. Juli, 16.00-22.00 Uhr
Bis Oktober immer jeden dritten Freitag des Monats

Feierabendmarkt auf dem Heremeskeiler Platz

19. Juli, 15.00-22.00 Uhr

SchmitzundKunzt

- 01.07.2024, 16:30-17:30 Uhr
Heilkreis
- 03.07.2024, 17:30-18:00 Uhr
Meditation
- 03.07.2024, 18:00-19:00 Uhr
Entdecke die Yogawelt
- 07.07.2024, 11:30-15:00 Uhr
Repair-Café (Zusatztermin)
- 07.07.2024, 16:00-18:00 Uhr
Impro-Theater „CreArtivo“
- 10.07.2024, 14:00-17:00 Uhr
Silberperlen Café
- 10.07.2024, 17:30-18:00 Uhr
Meditation
- 10.07.2024, 18:00-19:00 Uhr
Entdecke die Yogawelt
- 10.07.2024, 20:00-23:00 Uhr
Schreibwerkstatt Köln

Aktuelle Termine jederzeit auch unter www.insuelz.com

- 17.07.2024, 17:30-18:00 Uhr
Meditation
- 17.07.2024, 18:00-19:00 Uhr
Entdecke die Yogawelt
- 21.07.2024, 12:00-15:00 Uhr
Pflanzentausch
- 21.07.2024, 16:00-18:00 Uhr
Impro-Theater „CreArtivo“
- 24.07.2024, 14:00-17:00 Uhr
Silberperlen Café
- 24.07.2024, 17:30-18:00 Uhr
Meditation
- 24.07.2024, 18:00-19:00 Uhr
Entdecke die Yogawelt
- 24.07.2024, 20:00-23:00 Uhr
Schreibwerkstatt Köln
- 28.07.2024, 13:00-15:00 Uhr
Offene Gesprächsrunde
- 28.07.2024, 16:00-18:00 Uhr
Impro-Theater „CreArtivo“
- 31.07.2024, 17:30-18:00 Uhr
Meditation

TanzZentrum Weißhausstraße

- Freitags, 21.15 bis 24.00 Uhr
- Sonntags, 16.00 bis 18.00 Uhr
- Tanzparty** à Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.
- 01. Juli, 9.30-10.30 Uhr und 10.45-11.45 Uhr
Start: fitdankbaby® MINI/Maxi-Kurs (Fitness für Dich und Dein Baby) mit Anmeldung
- 04. Juli, 19.05-20.05 Uhr
Line Dance
- 06. Juli, 21.00-24.00 Uhr
West Coast Swing-Party
davor: 17.30 bis 21.00 Uhr West Coast Swing-Bootcamp-Workshop für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse
- 09. Juli, 16.00-16.50 Uhr
Start: Windelflitzer®-Kurs
ab ca. 1,5 Jahren (Tanzen mit Bezugsperson) mit Anmeldung
- 12. Juli, 15.30-17.00 Uhr
Tanz-Café 60+
paarweise, als Gruppe oder einzeln
- 13. Juli, 19.00-21.00 Uhr
Treffpunkt Tanz-Singles
- 15. Juli, 20.05-22.30 Uhr
West Coast Swing-Party
- 17. Juli, 16.00-16.50 Uhr
Start: Windelflitzer®-Kurs
ab ca. 1,5 Jahren (mit Anmeldung)
- 24. Juli, 17.30-18.20 Uhr
Tanz- und Bewegungskonzept 55+
- 29. Juli, 9.30-10.30 Uhr u. 11.45-11.45 Uhr
Start: fitdankbaby® MINI/Maxi-Kurs (mit Anmeldung)

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde - Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr
Gottesdienst mit Kinderbetreuung in 3 Altersgruppen

Internationale freievangelische Gemeinde Sülz UBF e. V. (Universität Bibelfreundschaft)
Jeden Sonntag 11.00 Uhr: **Gottesdienst**

Ev. Kirchengemeinde Tersteegenhaus

05. Juli
Um die Mittagszeit mit Segen in die Ferien starten, Vorplatz von St. Nikolaus

15. Juli, 19.15 Uhr
FeierAbendZeit Mareike Maeggi und Lisa-Kluge

19. Juli, 18.30 Uhr
Geh mit beim CSD CSD-Gottesdienst (St. Johannes-Kirche Köln-Deutz)

21. Juli, 11.00 Uhr
Segen zur CSD-Aufstellung (St. Johannes-Kirche Köln-Deutz)

Ev. Kirchengemeinde Johanneskirche

28. Juli, 11.15 Uhr
Sommer Open-Air im Park neben der Johanneskirche mit Susanne Beuth



Gemeinsam mehr erleben!

Wir bieten:

- ◆ **Bewegung**
- ◆ **Bildung**
- ◆ **Kultur**
- ◆ **Geselligkeit**

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

KSG, Kölner Seniorengemeinschaft e.V., Luxemburger Str. 136, 50939 Köln * Telefon 0221 - 42 10 23 30 *
info@koelner-senioren.de * www.koelner-senioren.de * Öffnungszeiten Büro: Montag - Freitag 09:30 - 12:30 h

AUG

KINDER

CASAMAX Theater

25. August, 15.00 Uhr

26. August, 10.30 Uhr

Froschkönig? So ein Quaaaak!

(ab 3 Jahren) Eine Forschungsreise für alle Neugierigen und sich Sicherem

30. August, 10.30 Uhr

31. August, 16.00 Uhr

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

MUSIK

Sülzer Abendmusiken

24. August, 18.00 Uhr

Sülzer Sommernachtsmusik

unter den Linden an St. Nikolaus
Musizierende gesucht!

Mail an: marius.horstschaefer@kirche-sk.de

GESUNDHEIT

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)

02. August, 10.00-11.30 Uhr

Stillgruppe (Still- und Babytreff)

03. August, 10.00-13.00 Uhr

Nordic-Walking Kompakt

06. August, 18.00-19.30 Uhr

Kinderärztlicher Infoabend

für werdende Eltern

07. August, 16.00-17.15 Uhr

Knie- und Hüftgelenk-OP optimal vorbereiten

10./11. August, 9.00-13.00 Uhr

Geburtsvorbereitung

für Paare/Wochenende

16. August, 10.00-11.30 Uhr

Stillgruppe (Still- und Babytreff)

17. August, 09.00-12.00 Uhr

Notfall am Kind

24./25. August, 09.00-13.00 Uhr

Geburtsvorbereitung

für Paare/Wochenende

VERSCHIEDENES

Evangelische Kirchengemeinde

Jeden Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr

Lebensmittelausgabe,

Essensausgabe, Kleiderausgabe mit Beratung an St. Karl Borromäus

KSG 50+

KölnerSeniorenGemeinschaft

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat,

15.00-17.00 Uhr

Offener Gesprächskreis „Miteinander und Füreinander“ in der KSG, zum Kennenlernen, Diskutieren und Mitwirken in unserem Verein.

Rosengartenteam Klettenbergpark

Ehrenamtliche Gärtner im Rosengarten
Jeden Mittwoch von 15.00-17.00 Uhr und jeden Donnerstag von 10.00-12.00 Uhr
Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestr./Siebengebirgsalle

Seniorennetzwerk Klettenberg

Montags fortlaufend, 9.45 Uhr

im Tersteegenhaus, Emmastr. 6

Gedächtnistraining -

Mit gezielten Übungen das Kurzzeitgedächtnis verbessern.

Anmeldung im Seniorennetzwerk

Sülzer Körvje

jeden Freitag von 13.00 - 15.00 Uhr

Verteilung von Lebensmittel

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

Weißhauskino

06. August, 14.30 Uhr

Seniorenkino

TanzZentrum Weißhausstraße

Freitags, 21.15 bis 24.00 Uhr

Sonntags, 16.00 bis 18.00 Uhr

Tanzparty à Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.

01. August, 19.05-20.05 Uhr

Line Dance

09. August, 15.30-17.00 Uhr

Tanz-Café 60+

paarweise, als Gruppe oder einzeln

13. August, 16.00-16.50 Uhr

Windelflitzer®-Kurs

ab ca. 1,5 Jahren Tanzen mit Bezugsperson

(mit Anmeldung)

19. August, 20.05-22.30 Uhr

West Coast Swing-Party

28. August, 16.00-16.50 Uhr

Start: Windelflitzer®-Kurs

ab ca. 1,5 Jahren Tanzen mit Bezugsperson (mit Anmeldung)

Schlemmer- und Abendmarkt

auf dem Auerbachplatz

16. August, 16.00-22.00 Uhr

Bis Oktober immer

jeden dritten Freitag des Monats

Feierabendmarkt

auf dem Heremeskeiler Platz

16. August, 15.00-22.00 Uhr

SchmitzundKunzt

04.08.2024, 11:30-15:00 Uhr

Repair-Café (Zusatztermin)

04.08.2024, 16:00-18:00 Uhr

Impro-Theater „CreArtivo“

07.08.2024, 14:00-17:00 Uhr

Silberperlen Café

07.08.2024, 17:30-18:00 Uhr

Meditation

07.08.2024, 18:00-19:00 Uhr

Entdecke die Yogawelt

07.08.2024, 20:00-23:00 Uhr

Schreibwerkstatt Köln

11.08.2024, 16:00-18:00 Uhr

Impro-Theater „CreArtivo“

14.08.2024, 16:30-17:30 Uhr

Heilkreis

14.08.2024, 17:30-18:00 Uhr

Meditation

14.08.2024, 18:00-19:00 Uhr

Entdecke die Yogawelt

18.08.2024, 12:00-15:00 Uhr

Pflanzentausch

18.08.2024, 16:00-18:00 Uhr

Impro-Theater „CreArtivo“

21.08.2024, 14:00-17:00 Uhr

Silberperlen Café

21.08.2024, 17:30-18:00 Uhr

Meditation

21.08.2024, 18:00-19:00 Uhr

Entdecke die Yogawelt

21.08.2024, 20:00-23:00 Uhr

Schreibwerkstatt Köln

24.08.2024, 10:00-16:00 Uhr

Hofflohmärkte

24.08.2024, 11:00-13:00 Uhr

Kleidertausch

24.08.2024, 13:00-18:00 Uhr

Sommerfest & Offene Tür

25.08.2024, 13:00-15:00 Uhr

Offene Gesprächsrunde

25.08.2024, 16:00-18:00 Uhr

Impro-Theater „CreArtivo“

28.08.2024, 17:30-18:00 Uhr

Meditation

28.08.2024, 18:00-19:00 Uhr

Entdecke die Yogawelt

28.08.2024, 20:00-23:00 Uhr

Schreibwerkstatt Köln

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde -

Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr

Gottesdienst mit Kinderbetreuung

in 3 Altersgruppen;

teils auch online als

„Wohnzimmertagesdienst“

Internationale freievangelische

Gemeinde Sülz UBF e.V.

(Universität Bibelfreundschaft)

Jeden Sonntag 11.00 Uhr: Gottesdienst

St. Nikolaus

25. August, 10.00 Uhr

Ökumenischer Gottesdienst

in St. Nikolaus

25. August, 11.00-18.00 Uhr

Fest rund um St. Nikolaus

Ev. Kirchengemeinde Tersteegenhaus

15. August, 19.15 Uhr

FeierAbendZeit mit Susanne Beuth

„ge-lassen“ - Abendgottesdienst zur

Sommerzeit

31. August, 15.30 Uhr

MiniGottesdienst

Angaben ohne Gewähr.



Evangelisches Klinikum

Köln Weyertal

Zentrum für Sport und Medizin

Kurse - Seminare - Vorträge

Fitness & Prävention

Rehasport

Entspannung & Stressbewältigung

Schwangerschaft & Geburt

Kinder & junge Familien



EVK- GESUND.DE

Bleiben Sie gesund – Werden Sie fit.

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)
am Evangelischen Klinikum Köln Weyertal
Weyertal 76 | 50931 Köln
Tel.: 0221/ 479-7000 | zsm@evk-gesund.de

ADRESSEN

68elf-studio

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

Atelier Susanne Beucher

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

Begegnungsstätte St. Bruno

Ölbergstraße 70
0221 2 6112 17
www.kirche-sk.de

Bruchhaus Optik & Akustik

Berrenrather Str. 213
0221 9 4110 03
www.bruchhaus-optik.de

Brunosaal

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

Buchhandlung Olitzky

Luxemburger Straße 275
0221 9 4170 16
www.olitzky.de

Bürgerzentrum Nippes

Altenberger Hof
Auenheimer Str. 92

Café Lamerdin

Einhardstraße 5
www.kirche-klettenberg.de

Caritasverband für die Stadt Köln e. V.

Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfe
Geisselstr. 1, 50823 Köln
0162 6 95 09 79

CASAMAX Theater

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

Die Waldgänger

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

DJK Südwest Köln 1920/27 e. V.

Berrenrather Straße 173
0221 9 41 56 09

Evangelische Freie Gemeinde

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

Evangelische Kirchengemeinde

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

Evangelisches Krankenhaus Weyertal

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

Freiraum e. V.

Gottesweg 116
0221 8 2312 40
verein.freiraum-salon.de

Funtastico-Musical

0221 81 45 84
www.funtastico-musical.de

GGG Manderscheider Platz

Berrenrather Straße 352
0221 9 92 25 93-0

Garten-Praxis für Gestalttherapie

Heisterbachstr. 47
0221 42 10 1013 (Garten-Praxis)
02274 70 4185 (Home-Office)
www.beraten-schulen-begleiten.de

hallo in sülz -

Willkommensinitiative Sülz & Klettenberg

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

Heliosschule

Mommensenstraße 5
0221 33 77 08 40

Hildegard-von-Bingen-Gymnasium

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

Historisches Archiv mit Rheinischem

Bildarchiv der Stadt Köln

Eifelwall 5, 50674 Köln
0221-22 12 23 27

Individuelle Stadtführung

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

Interessengemeinschaft

ISK Carrée Sülz-Klettenberg e. V.

c/o Hans-Josef Schulte
Gustavstraße 25, 50937 Köln
0221 34 66 94 17
www.carree-suelz-klettenberg.de

ICZ - Internationales Caritaszentrum

Zülpicher Str. 273 b
0221 84 6413 26
www.caritas-koeln.de

Johanneskantorei Klettenberg

Nonnenwerthstr. 78

Jugend- und Kulturzentrum /JUZI e. V.

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

JWK gGmbH Jugendwerk Köln

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

Katholische Kirchengemeinden

St. Bruno, Klettenberggürtel 71
St. Karl Borromäus, Zülpicher Straße 275
St. Nikolaus, Nikolausplatz 2

Pfarrbüros:

St. Bruno, Klettenberggürtel 71
0221 26 112-10

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

Katholische Hochschulgemeinde

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

Kölner Seniorengemeinschaft

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

Kolping Bezirksverband Köln

Kolpingsfamilie Sülz/Klettenberg
Josef Schneider
Ittenbacher Str. 15
0221 46 51 52
www.kolping-koeln.de

Kunsthalle Bezirksrathaus Lindenthal

Aachener Str. 220, 50931 Köln

KunstKAFFeE Köln

Nonnenwerthstr. 2-4, 50937 Köln
www.kunstkaffee-koeln.de
0176-61 27 09 60

Kunstraum 383

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

Lebenswert e.V.

Psychoonkologie, Leben mit Krebs
an der Uniklinik Köln, CIO-Gebäude (70)
Kerpener Str. 62
0221 478-9 71 89
www.vereinlebenswert.de

Lindenthaler Willkommensinitiative

Lindenthalgürtel 30
c/o Evangelische Kirchengemeinde
Köln-Lindenthal
www.netzwerk-integration-lindenthal.de

Malerei

Susanne Beucher
Palanterstr. 9f, 50937 Köln
www.offene-ateliers-koeln.de
www.susannebeucher.de
0172 7 76 23 83

Malort

Sabine Schunk
Luxemburger Straße 284 a (Innenhof)
0172 2 01 22 18
www.sabineschunk.de

Querwaldein e. V.

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

Raum für Mehrsprachentheater Köln

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

SBK Sozial-Betriebe-Köln

Städtisches Seniorenzentrum

Blankenheimer Straße 51
0221 9 92 12 10

Seniorennetzwerk Klettenberg

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

SNW Sülz, Klettenberg & Lindenthal

Palanter Str.13
0176 15834073
www.diakonie-koeln.de

Schmitzundkuntz

Richard-Wagner-Str. 8, 50674 Köln
0221 16 83 54 82
www.schmitzundkuntz.de

TanzZentrum

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

Uniklinik Köln - Blutspendezentrale

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

Verein der Freunde und Förderer

des Lindenthaler Tierparks e. V.

www.lindenthaler-tierpark.de

Volkssternwarte Köln

Nikolausstraße 55
0221 41 54 67
www.volkssternwartekoeln.de

Weißhaus Kino

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



Apotheke am Questerhof
Ihre Partner für Ihre Gesundheit in Köln



Vielen Dank für Ihre Treue!

Profitieren Sie von unserer Erfahrung und lassen Sie sich von vielen attraktiven Angeboten überraschen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Apotheke am Questerhof

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

Lyric - DIE KONTAKTLINSE FÜRS OHR



Erfüllen Sie sich den Traum vom unsichtbaren Hören.

IHR VORTEIL MIT LYRIC...

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

Signia Silk IX



Das erste, super diskrete Im-Ohr Hörgerät mit **Akku-Technik!**

Ihr Spezialist für Im-Ohr-Hörgeräte!

Luxemburger Str. 248, Köln Sülz

Tel.: 0221 - 986 507 05



Hörzentrum Lux



Eva und John

400 m² plus normales WG-Chaos.

Gemeinsam und selbstbestimmt: Das macht den Alltag von Eva und John aus – im inklusiven Wohnprojekt für Studierende und Menschen mit Behinderung. Denn wer bei uns wohnt, bekommt nicht nur Wohnraum, sondern:
ein Zuhause mit Plus. Bei der GAG.



Mehr dazu:
gag-koeln.de/plus

GAG
Immobilien AG 