

INsüßz & klettenberg

stadtteilmagazin

18. Jg. • Nr. 4 • Winter 2024 • gratis

■ leben ■ leute ■ lifestyle

■ LEBEN

Modern & angesagt:
Fahrschule StreetStarz

■ LEUTE

Goldschmiedemeisterin
Katrin Schäfer

■ LIFESTYLE

Winterlektüre:
Johanna Tüntsch



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.



F R O H E W E I H N A C H T E N

Rheingold
IMMOBILIEN GMBH

WAS IST MEINE IMMOBILIE WERT?

Einer unseren beiden Sachverständigen
sorgt für Ihre persönliche kostenfreie
Rheingold Immobilienwertanalyse -
inklusive des errechneten Wertes, des
derzeit erwarteten Marktpreises und
einer umfangreichen Analyse des Im-
mobilienstandortes.

Sichern Sie sich jetzt Ihre kostenlose
Marktwertermittlung durch einen
unserer Sachverständigen.



GUTSCHEIN
für Ihre kostenlose
Wertanalyse.

Gutschein gültig bis zum 31.12.2024
für Standardimmobilien in
Köln und dem
Rhein-Erft-Kreis

jetzt einlösen 0221-99 51 99 01

oder an info@rheingoldimmobilien.de



0221 - 99 51 99 01

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

Profitieren Sie vom lokalen
Experten, empfohlen in den
Bestenlisten von

- ✓ Bellevue
- ✓ Capital
- ✓ Focus
- ✓ Wirtschaftswoche



Liebe Leser*innen,

herzlich willkommen zur Winterausgabe! Wir freuen uns, Ihnen wieder spannende Einblicke und Geschichten aus Sülz und Klettenberg bieten zu können – gerade jetzt, wo der Winter und die festliche Jahreszeit Einzug ins Veedel halten.

Ein besonderes Highlight im Bereich **LEBEN** ist die „22. Kunst im Carrée“, die erneut viele kreative Köpfe und Kunstliebhaber*innen zusammenbringt. In rund 56 Geschäften präsentierten Künstler*innen ihre Werke und machten unser Viertel damit zur lebendigen Galerie. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Kunstwerke inspirieren und erleben Sie, wie Farben und Formen dem trüben November ein wenig Wärme verleihen konnten.

Auch in unserer Rubrik **LEUTE** gibt es viel zu entdecken: Goldschmiedemeisterin Katrin Schäfer erzählt, wie sie durch ihren unkonventionellen Weg zur Goldschmiedekunst fand und heute mit handwerklicher Präzision und Kreativität einzigartige Schmuckstücke im Weyertal anfertigt.

Wer sich für die Bewahrung und Pflege alter Kostbarkeiten interessiert, sollte zudem den Artikel über die Textilrestauratorin Anna-Maja Lyko nicht verpassen. Ihre faszinierende Arbeit zeigt, wie man Historisches mit viel Geduld und Sachverstand erhalten kann.

Und schließlich bei **LIFESTYLE**: Die Kölner Autorin Johanna Tüntsch lädt mit ihrem neuen Werk zu gemütlichen Lesestunden ein. Eine ideale Lektüre für lange Winterabende, die perfekt zur Jahreszeit passt.

Zum Jahresende wünschen wir Ihnen im Namen des gesamten INSülz- und SIMPLY-Teams frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr. Genießen Sie die Festtage und die kleinen besonderen Momente – auch hier im Veedel!

Herzlichst, Ihr

Ralf Martens
(Herausgeber)

INSülz auch
ONLINE LESEN AUF
insuelz.com

INSülz stadteilmagazin
& klettenberg 18. Jg. • Nr. 4 • Winter 2024 • gratis
leben leute lifestyle

- LEBEN**
Modern & angesagt:
Fahrschule StreetStarz
- LEUTE**
Goldschmiedemeisterin
Katrin Schäfer
- LIFESTYLE**
Winterlektüre:
Johanna Tüntsch

Auch online immer übers Veedel informiert. www.insuelz.com

Axel Käpernick von der Fahrschule
StreetStarz abgelichtet von Wenk Atkins.

INhalt



LEBEN

INKunst

22. „Kunst im Carrée: Von Türmen, Toren, Tieren und Menschen“ 05

INspiziert

Der vergessene Schutzraum von Köln – Ein Relikt des Kalten Krieges 10

„Jede*r kann was tun: Die Sauberkeit im Veedel lässt zu wünschen übrig ...“ 14

INformiert

Beschlossene Sache 19

INKürze

Neuigkeiten aus dem Veedel 21



LEUTE

INTerview

Erfolgreiche Unternehmerin: Katrin Schäfer – Goldschmiedin aus vollem Herzen! 26

Porträt Anna-Maja Lyko: Wertvolle historische und private Schätze erhalten 32

INKlein

Bunte Seiten für Pänz: Winterzeit – Ruhe und Gemütlichkeit entdecken 34

Requiem für eine sterbende Welt – „Fighters for Future“ im CASAMAX Theater 36

LIFESTYLE

INspiziert

Journalistin Johanna Tüntsch – „Sich nicht unterkriegen lassen ...“ 38

DIY-Tipp für den Winter: Lichterhäuser aus leeren Milchtüten 40

INterieur

Tipps rund ums Wohnen und Einrichten 42

INsicht

Termine für den Sommer 46

Adressen 50



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: Druckstudio GmbH, Düsseldorf, druckstudiogruppe.com

INSüß & 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.



Von Türmen, Toren, Tieren und Menschen

Carmen Grau und Silke Ferber sind die Preisträgerinnen der 22. „Kunst im Carrée“

„Kölner Leidenschaften“ schaffen im Herbst 2024 alte Leiden und zeitlose Freuden auf Leinwänden, Papier sowie weiteren Trägern. Dem Leitgedanken verpflichtet, fließen eine gewisse gotische Kathedrale, Narren-Proklamationen und gehörnte Dynastien in Fußballtempeln die Hauptverkehrsstraßen in Sülz und Klettenberg Richtung Rhein. Dom, Karneval und FC sind im Spektrum der 22. Auflage von „Kunst im Carrée“ und 56 teilnehmenden Geschäften unübersehbar.



Foto: Dahl

Aber auch subtilere Momente der Verbundenheit mit ihrer Stadt hielten die Künstler*innen in Malereien, Zeichnungen, Fotografien, Objekten und Mixed-Media-Arbeiten fest. In seiner Eröffnungsrede im

Carmen Grau (r.) und Silke Ferber (5. v. l.) wurden im Gemeindesaal St. Nikolaus zu den Preisträgerinnen der „Kunst im Carrée 2024“ gekürt. Zu den Gratulant*innen gehörten unter anderem die Vorstandsmitglieder der Interessengemeinschaft Sülz-Klettenberg, Sebastian Berges (4. v. r.) und Hans-Josef Schulte (2. v. r.), Bezirksbürgermeisterin Cornelia Weitekamp (3. v. r.) sowie Bürgermeister Ralph Elster (4. v. l.).



Foto: Dahl

Preisträgerin Silke Ferber ist mit ihrem Köllemobil in der Stadt unterwegs.

vollbesetzten Gemeindesaal St. Nikolaus hob Mitorganisator Sebastian Berges die Ideologie des Events hervor: „Mit der Veranstaltung verdient niemand etwas. Das ist trotz der Leiden im Zuge der ‚Amazonisierung‘ pure Leidenschaft der Geschäfte und Künstler*innen“, betonte Berges die schwierigen Rahmenbedingungen für den Einzelhandel. Zu den diesjährigen Gewinnerinnen kürten die Initiatoren um Kuratorin Brigitte Hellwig Carmen Grau und Silke Ferber, die bei Else Fashion und in der Apotheke am Questerhof ausstellen. INSülz & klettenberg reflektiert die Vielfalt der Arbeiten auf den folgenden Seiten mit zahlreichen Bildaufnahmen und kurzen Impressionen der Autor*innen. ■ td



Foto: Martens

Silke Ferber (l.) und Carmen Grau sind die Gewinnerinnen der 22. Auflage von „Kunst im Carrée“.

Auch anlässlich der 22. Auflage von Kunst im Carrée entschied sich das Team für individuelle „Patenschaften“.





**HEIKE FISCHER
BEI OPTIK DORN**

Foto: Mennicken

Ein gedeckter Tisch mit umgefallenen schon trüben Gläsern, auf dem sich ein Huhn gemütlich niedergelassen hat, entfaltet seinen etwas morbiden Charme in einem der beiden großen Schaufenster von Optik Dorn. Eine Kaffeerösterei (Foto unten) und zwei Gasflammen mit Schöpfkelle sind Gegenstand der Bilder im zweiten Schaufenster, atmosphärisch dicht und dennoch sehr klar fotografiert von Heike Fischer. ■ **dm**



Foto: Mennicken



Foto: Mennicken

**SILKE FERBER
IN DER APOTHEKE AM QUESTERHOF**

„Der Dom ist immer der Mittelpunkt sowohl der großformatigen als auch der kleinformatischen Collagen von Silke Ferber, die im Schaufenster und in den Regalen der Apotheke am Questerhof ausgestellt sind. Sogar ein Bus im Stil der Bilder steht auf dem kleinen Platz daneben. Den Werken hätte man etwas mehr Raum und trotz des Themas etwas weniger „kölische Sprüche“ gönnen können. ■ **dm**



Foto: Martens

**MÖBEL COMPAGNIE ZEIGTE:
„METRO PATTERNS“ VON JÜRGEN ESCHER**

Wer sagt, U-Bahn-Stationen bieten keine ästhetischen Fotomotive, hat die Bilder von Jürgen Escher noch nicht gesehen. Der Fotograf zeigt uns die klaren Linien, leuchtenden Farben und einzigartigen Formen der Kölner U-Bahnhöfe – und lässt alltägliche Orte in neuem Licht erscheinen.

Die Ausstellung in der Moebel Compagnie beeindruckt durch eine perfekt durchdachte Bildkomposition, die den Betrachter in das Bild hineinzieht. Als Grafikerdesigner fasziniert mich besonders Eschers Gespür für Achsen und Symmetrie. Danke an Jürgen Escher für die Einblicke und Erläuterungen hinter seinen Werken! ■ **rm**



**MALEREI VON SYLVIA VON DEN HEUVEL
BEI JÄTTEFINT**

Foto: Meves-Fricke

Bilder zum Entdecken: Johanna Gruber von Jättefint hat sich für die naive Malerei von Sylvia von den Heuvel entschieden. Fast skandinavisch und damit passend zu dem skandinavischen Geschäft auf der Wichterichstraße 6-8 sind die kleinen Waldbilder im Schaufenster. Bei genauerem Hinsehen erkennt man, dass jedes einzelne Blatt fein gezeichnet ist. ■ hmf

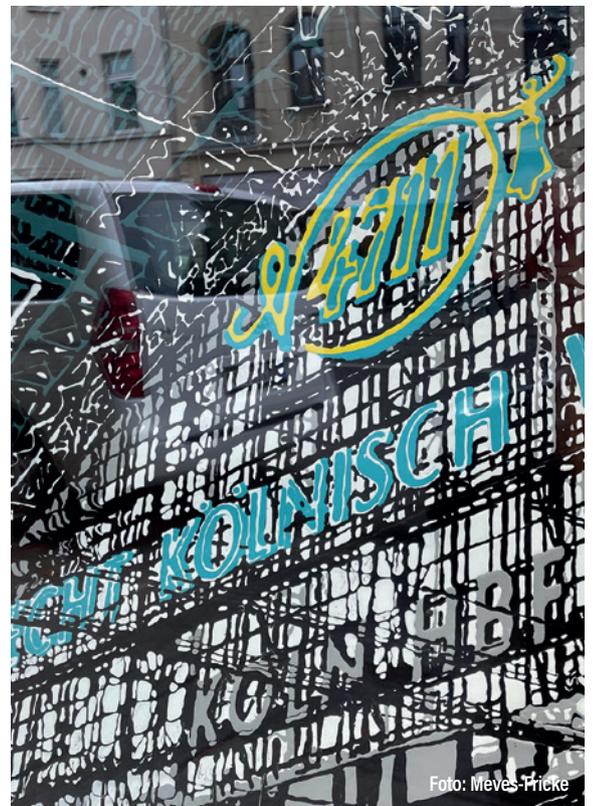


Foto: Meves-Fricke

**4711 UND DER DOM NEBENEINANDER
VON MARIO GRASBERGER BEI SPIEL UND KLEID**

Spiel und Kleid auf der Berrenrather Straße 234 zeigt in diesem Jahr naturalistische Malerei von Mario Grasberger, der für sein Gemälde „Verspätete Heimkehr“ bereits Preise gewonnen hat, neben Kunst von Kindern aus der Kindertagesstätte St. Karl Borromäus. Obgleich beides, der 4711-Schriftzug und die kleinen Dombilder, sich wunderbar ergänzen, geht die Kinderkunst leider etwas unter. Schade eigentlich, weil sie sehr gut zu dem Geschäft, das viel von Eltern und Kindern besucht wird, passt. ■ hmf



Foto: Martens

**RHEINGOLD IMMOBILIEN ZEIGTE
REALISTISCHE MALEREI
VON JOHANNES KEUSER**

In den Gemälden von Johannes Keuser erleben wir alltägliche Augenblicke, die fast beiläufig wirken, als könnten sie aus dem eigenen Leben stammen. Doch gerade in dieser Banalität liegt die Kraft seiner Kunst: Mit feinem Humor und einem Hauch Gesellschaftskritik hinterfragen seine Werke die Geschichten, die hinter den Szenen lauern. Ein spannendes Spiel mit dem Blickwinkel – mal heiter, mal nachdenklich. ■ rm

EDGE – das praktische Brett für die Küche



MOEBEL COMPAGNIE Berrenrather Straße 361 – 50937 Köln
oder im Onlineshop www.moebel-compagnie.com



MOEBEL
COMPAGNIE



**KARIN MÜHLWITZ
BEI DELI SÜLZ**

Bei einem leckeren Kaffee im Deli- Sülz konnte man sich schöne Aquarelle der Künstlerin Karin Mühlwitz anschauen.

Sie hat alltägliche Impressionen und Menschen aus Köln eingefangen und mit lockerem Strich auf Papier gebracht. Beim Betrachten der Bilder kann man sich wahrhaft vorstellen, wie die Künstlerin, mit Block und Aquarellkasten, durch Köln zieht, hier und da ein Püschchen einlegt, um das Gesehene aufs Papier zu bringen.

Leider hingen keine Originale an den Wänden. Die Bilder wurden stattdessen über einen großen Bildschirm gut sichtbar über der Theke abgespielt. ■ **sg**

Foto: Gaymann



Foto: Atkins

**„MIXED“ VON HEIDI DIETZE-NEUBER
BEI ROSENGARTEN**

Die Bilder bestechen insbesondere durch ihre Farbgestaltung. Die Inszenierung im Laden, ergänzt durch farblich abgestimmte Blumen und Accessoires, war äußerst gelungen. ■ **wa**



Foto: Nonnenmacher

JEANETTE STARK-GERDES BEI [LIVING] WOHNDISEGN

Klar fällt einem beim Thema „Kölner Leidenschaften“ der Kölner Dom ein. Hier ist er einmal ganz anders zu sehen – bunte Farben im Gegensatz zum Grau der Steine. Es erinnert an Konfetti und auch an das bunte Richter-Fenster im Dom. Und daran, dass die Stadt bunt ist – und es hoffentlich auch bleibt. ■ **mn**

Pflege dein Veedel
- seit 1994 -



Häusliche Krankenpflege
Burckardt+Kampa



Medizinische
Versorgung
Körperpflege
Hauswirtschaft
Betreuung
Beratung

Heisterbachstraße 1 · 50939 Köln · Fon (0221) 420 11 11
www.veedel-pflegedienst.de



DIE KINDER AUS DER KITA ST. NIKOLAUS

Foto: Hoffmann

Sehr schön war, dass sich auch die Kinder der Kindertagesstätte St. Nikolaus an der Kunst im Carrée beteiligten. Auch hier war die Leidenschaft für den Kölner Dom nicht zu übersehen. „Die hätten den ersten Platz auf jeden Fall verdient“, meinte auch die kunstbegeisterte Tochter unserer Fotografin Sonja Hoffmann. ■ sh



Foto: Hoffmann

CARMEN GRAU BEI ELSE FASHION

Die farnefrohen Bilder passten sehr gut in das Else-Fashion-Ambiente. Die Künstlerin verarbeitet ihre große Leidenschaft zum Kölner Karneval. Hier im Bild eine tanzende Karnevalsprinzessin mit Krokodil im Hintergrund. ■ sh

CASPAR REUTER BEI VOLKSBANK

Caspar Reuter hält in der Volksbank Köln-Bonn eG einen ungewöhnlichen Roadtrip in die Domstadt fest. Bei seinen Werken schaut man besser zweimal hin: Ein Abbild der Wirklichkeit oder doch nur Fake? ■ td



Foto: Dahl



Schon Sie Ihren Rücken. Bringen Sie Bewegung in Ihren Büroalltag. Mit unseren höhenverstellbaren elektromotorischen Schreibtischen.



Kölns größter Bürofachmarkt mit 200 m² Drehstuhlladen.

Entspannt auswählen. Beratung genießen. Bequem liefern lassen.

topbueromoebel.com

Oskar-Jäger-Str. 117 - 123 • 50825 Köln • Tel. 0221 / 95 44 79-0
Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr • Sa. 11 - 16 Uhr • Parkplätze direkt vor der Tür



Der vergessene Schutzraum von Köln Ein Relikt des Kalten Krieges

Ganz unscheinbar unter einer Schule in Lindenthal verbirgt sich eine Zeitkapsel des Kalten Krieges, ein Ort, der einst für den schlimmsten aller Fälle gedacht war: der Zivilschutzbunker auf der Berrenrather Straße 488. Während sich über ihm das alltägliche Leben abspielte, sollte dieser Bunker im Falle einer nuklearen Katastrophe zum Herzstück der Kölner Stadtverwaltung werden. Heute, mehr als 30 Jahre nach dem Ende des Kalten Krieges, stellt sich die Frage, ob dieser vergessene Schutzraum nicht mehr ist als ein Relikt – oder ein Mahnmal, das es zu bewahren gilt. Wir von INsülz & klettenberg haben uns den „Lost Place“ aus den Zeiten des Kalten Krieges zum Tag des offenen Denkmals angesehen.



Fotos: Nonnenmacher

Eine Kommandozentrale im Untergrund

Nach einem Beschluss im Jahr 1964 der Kölner Stadtverwaltung wurde der Bunker 1970/71 fertiggestellt und umfasst 33 Räume, die ursprünglich als Ausweichsitz für die Stadtverwaltung, den Oberbürgermeister sowie den Oberstadtdirektor dienen sollten. Mit 60 Zentimeter dickem Stahlbeton und Stahltüren gesichert, bot er Platz für 100 bis 133 städtische Verwaltungsbeamte. Die Planung sah vor, dass von hier aus die Verwaltung der Stadt Köln im Falle eines Atom-, Bio- oder Chemiewaffenangriffs weitergeführt werden konnte.

Bei unserer Führung am „Tag des offenen Denkmals“ durften wir erfahren, was den Ort so besonders macht: Es ist der nahezu unveränderte Zustand der Räumlichkeiten. Schreib- und Funktische, Telefone mit Wählscheiben und alte Lochstreifen-Fernschreiber sind noch immer an ihrem Platz. Es wurde sogar eine eigens für Köln konzipierte dreifarbige Telefonanlage installiert. Selbst die Inventarlisten der einzelnen Räume hängen vergilbt an den Wänden, als hätte man sie eben erst dort befestigt. Dieser Bunker ist ein seltenes Beispiel dafür, wie die Bedrohung des Kalten Krieges in greifbaren Maßnahmen umgesetzt wurde und vermittelt einen authentischen Eindruck davon, wie man sich auf das Undenkbare vorbereitet hatte.

Vergessen und wiederentdeckt

Nachdem der Kalte Krieg endete, geriet auch der Bunker in Vergessenheit. Rund 15 Jahre lang wurde er nicht betreten, bis er um 2010 im Zuge von Planungen für eine bauliche Erweiterung der Gesamtschule Lindenthal wiederentdeckt wurde.

„Seit dieser Wiederentdeckung setzt sich der Verein ‚Dokumentationsstätte Kalter Krieg‘ dafür ein, den Bunker zu erhalten und der Öffentlichkeit zugänglich zu machen“, erzählt Robert Schwienbacher, Leiter des Vereins DOKK. Der Verein hofft, dass der Bunker unter Denkmalschutz gestellt wird, bevor die Gesamtschule Lindenthal abgerissen und das Grundstück an einen privaten Investor veräußert wird.

Ein Zeugnis der Geschichte

Dieser Bunker unterhalb der Berrenrather Straße 488 ist mehr als nur ein Relikt des Kalten Krieges. Er ist ein Mahnmal für eine Zeit, in der die Gefahr eines Atomkriegs allgegenwärtig war. Hier wird auf eindrucksvolle Weise sichtbar, wie real diese Bedrohung war und wie ernst man sie nahm. Die original erhaltene Einrichtung, die improvisierten Funktionsbereiche und das ausgeklügelte Kommunikationssystem zeugen von einem historischen Moment, der nicht vergessen werden sollte.

Warum der Erhalt wichtig ist

Der Bunker ist ein einzigartiges Zeitzeugnis, das uns daran erinnert, wie fragil der Frieden ist und wie schnell sich die Weltlage ändern kann. Er bietet die Möglichkeit, Geschichte hautnah zu erleben und zu verstehen, was es bedeutet, in einer Zeit der ständigen Bedrohung zu leben. „Der Erhalt dieser Anlage wäre ein wichtiger Schritt, die Erinnerung an den Kalten Krieg und seine Auswirkungen auf unsere Gesellschaft zu bewahren“, betont Schwienbacher.

Ohne Denkmalschutz droht dieser Ort endgültig verloren zu gehen. Der Abriss der Gesamtschule Lindenthal



könnte das Schicksal des Bunkers besiegeln. Ein privater Investor wird wahrscheinlich wenig Interesse an der Erhaltung dieser Anlage haben, die einen so bedeutenden Teil der Kölner Stadtgeschichte widerspiegelt. Diesen Ort zu bewahren, bedeutet, die Erinnerung an eine düstere, aber wichtige Zeit unserer Geschichte lebendig zu halten – für uns und für zukünftige Generationen.

Der Bunker und der Schatten der Spionage

Im Schatten der Geschichte des Bunkers liegt eine wenig bekannte, aber umso faszinierendere Episode aus der Zeit des Kalten Krieges. Während der Bunker darauf vorbereitet war, im Ernstfall die Verwaltung der Stadt zu übernehmen, wurde direkt gegenüber in den 1970er-Jahren eine sowjetische Handelsmission errichtet. Doch diese Mission war alles andere als harmlos.

In diesen unscheinbaren Gebäuden, die bis heute der Russischen Föderation gehören, waren Agenten und Agentinnen der Sowjetunion stationiert. Ihre Aufgaben waren vielfältig und beinhalteten unter an-

derem das Abhören des deutschen Gegners. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass dieser Ort eine zentrale Rolle in der Wirtschaftsspionage spielte, insbesondere im Zusammenhang mit westlicher Hochtechnologie, die für den Osten nur schwer zugänglich war. Die Nähe dieser Spionageaktivitäten zum Bunker, der selbst ein Bollwerk gegen die Bedrohung aus dem Osten sein sollte, verdeutlicht auf dramatische Weise die Spannung und das Misstrauen jener Zeit. Dieser Nebenaspekt unterstreicht die Bedeutung des Bunkers als ein Zeugnis des Kalten Krieges. Er zeigt, dass die Auseinandersetzungen zwischen Ost und West nicht nur abstrakte politische und militärische Manöver waren, sondern bis in die unmittelbare Nachbarschaft reichten. Die Bewahrung dieses Ortes bedeutet daher auch, Geschichte sichtbar zu machen und uns daran zu erinnern, wie tief der Kalte Krieg in das alltägliche Leben eingriff. ■ rm



Fotos: Nonnenmacher



Street Starz Moderne Fahrschule für junges Publikum

Fotos: Atkins

Die Fahrschule **StreetStarz** ist im Frühjahr 2024 auf der Berrenrather Straße gleich gegenüber der Nikolauskirche eingezogen. Sie hat sich modern aufgestellt, nutzt Simulator und Onlinedienste für Anmeldung und Abrechnungen und möchte so besonders junge Schüler*innen ansprechen. Wir haben mit dem Leiter der Fahrschule **Axel Käpernick** gesprochen und ihn und seine Tochter **Chiara** auf Sülzer Straßen begleitet.

Fahrschule StreetStarz

streetstarz.de
#streetstarz_cgn



Wieso bist du nach deiner Arbeit in der Gastronomie Fahrschullehrer geworden?

Axel Käpernick: Es macht Spaß, jemandem das Autofahren beizubringen. Das gehört einfach dazu, sollte jede*r können, auch wenn viele hier im Viertel das Fahrrad nutzen.

Wie wird man Fahrschullehrer?

Axel Käpernick: Die Ausbildung kann man machen, wenn man einen Beruf hat. Theorie und Praxis gehören dazu sowie eine Prüfung. Die Fahrlehrerausbildung ist mit einer Meisterausbildung vergleichbar.

Warum seid ihr mit eurer Fahrschule nach Sülz gekommen?

Axel Käpernick: Ich habe bereits einige Jahre hier für eine Fahrschule gearbeitet und mag das Viertel und die Menschen hier. Selbst wohnte ich in der Südstadt, aber es macht mir Freude, hier besonders jungen Menschen das Autofahren beizubringen. In Sülz und Klet-

tenberg gibt es weiterführende Schulen und so viele junge Leute, denen wir als Fahrschule zur Seite stehen können.

Was unterscheidet euch von anderen Fahrschulen?

Axel Käpernick: Wir sind digital unterwegs. Anmeldungen, Nachfragen, Abrechnungen und Terminabsprachen für Fahrstunden können online erfolgen. Informieren kön-





nen sich Interessierte ebenfalls über Social Media über uns. Natürlich kann, wer möchte, anrufen und bekommt eine Antwort von meiner Mitarbeiterin Alexandra oder mir. Zudem ist es uns wichtig, dass unsere Schüler*innen zügig ihre Fahrerlaubnis machen können.

Wie schafft ihr das?

Axel Käpernick: Den Theorieunterricht bieten wir im Block an sieben Werktagen an. Wer regelmäßig unsere Fahrschul-App nutzt, ist auch sicher bei der Prüfung. Ich kann in die App schauen und erfahre, wo die Teilnehmenden stehen. Dann sehen wir, dass die Schüler*innen zügig hintereinander ihre praktischen Fahrstunden absolvieren. Zudem telefoniert Alexandra viel, damit die Prüfung zeitnah erfolgen kann.

Und warum setzt ihr einen Simulator ein?

Axel Käpernick: Piloten lernen einen Großteil ihrer Ausbildungsinhalte auf Simulatoren. Ich bin mir sicher, dass diese mehr und mehr beim Autofahren eingesetzt werden, und zwar nicht nur bei uns. Wir sehen, dass die Jugendlichen, besonders diejenigen, die so gut wie keine Erfahrung als Mitfahrende haben, sicherer auf der Straße fahren. Sie lernen im Simulator, zu schalten und sich

auf dem Bildschirm Übersicht zu verschaffen bei dem oft sehr unübersichtlichen heutigen Verkehr. Das Lernen am Simulator schafft Routinen, die das Fahren auf der Straße erleichtert.

Ist das Fahren auf dem Simulator ein Muss?

Axel Käpernick: Nein, auf keinen Fall. Die Entscheidung bleibt den Schüler*innen überlassen.

Ist es in den letzten Jahren schwieriger geworden, Autofahren zu lernen?

Axel Käpernick: Auf den Straßen sind heute mehr verschiedene Fahrzeuge unterwegs: Es halten Lkw zum Ausladen, Pkw überholen. Dazwischen fahren Fahrräder und die großen Lastenfahrräder. Es gibt Fahrradstraßen. Da ist schon viel Übersicht gefragt, und wir beobachten, dass die Stunden auf dem Simulator dazu nutzen können, die Anzahl der benötigten Fahrstunden auf der Straße zu reduzieren.

Unterrichtet ihr Schaltung oder Automatik?

Axel Käpernick: Die meisten Schüler*innen machen eine Kombination aus beidem. In der Fahrschule wird die Schaltkompetenz vermittelt, während der Rest der Ausbildung sowie die praktische Prüfung auf einem Fahrzeug mit Automatikgetriebe absolviert werden.

Wie lange brauchen denn Teilnehmende bei euch bis zur erfolgreichen Prüfung?

Axel Käpernick: Nach einem halben Jahr haben wir bereits 18 Schüler*innen durch die Prüfung gebracht. Wir gehen davon aus, dass wir in Zukunft drei bis vier Monate vom Beginn der Ausbildung bis zum Abschluss brauchen.

Vielen Dank für das Gespräch! ■ hmf



- 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

„Jede*r kann etwas tun

„Die Sauberkeit im Veedel lässt zu wünschen übrig ...“



... meint **Andrea Kaltwasser**, die mit ihrem Mann Jörg den **Meisterbetrieb für Elektrotechnik Kaltwasser** führt und viel mit ihrem Enkelkind in Sülz und Klettenberg unterwegs ist. „Jeden Tag sehe ich überall leere Flaschen stehen, Bier, Wein, Limo, aber auch Schnapsflaschen. Auf Spielplätzen trinken Mütter und Väter Getränke aus dem Kiosk oder dem Supermarkt und lassen die Flaschen einfach stehen. Das ist für Kinder und auch Hunde gefährlich und sieht auch schäbig aus“, beklagt die engagierte Sülzerin den Zustand der Allgemeinflächen im Veedel.

Sie sieht auch viele Coffee-to-go-Becher und anderen Müll herumliegen. Rund um den Platz vor der Nikolauskirche würden die Abfalleimer von den dort verzehrten Eisbechern überquellen, als gäbe es nicht einige Schritte weiter andere Mülleimer, die nicht so voll sind. Auch die Unsitte, Kartons herauszustellen mit Dingen zum Verschenken und diese dann tagelang im Regen stehen zu lassen, ärgert Andrea Kaltwasser.

Sie appelliert an alle Bürger*innen von Sülz und Klettenberg, wieder etwas mehr auf Sauberkeit zu achten, leere Getränkebecher, Dosen und Flaschen oder Imbisschalen nicht auf Fensterbänken im Erdgeschoss abzustellen und auch nicht in bepflanzte Baumscheiben zu werfen. „Jede*r kann etwas tun“, sagt sie, „damit es in unseren Straßen und auf den Plätzen wieder schöner aussieht.“ ■



Perlhund
Gottesweg 171 50939 Köln

**FAIR
GRÜN
NACHHALTIG**

Slow Fashion
von Größe 34 - 46



ming brill

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



CALIDA

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

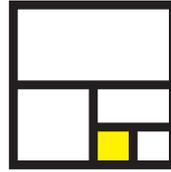


DIE LAUFMASCHE
Wäsche und Strümpfe

Goldschmiede TINA THEVES



**Erinnerungen
schenken**



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

Ihre Druckerei

Digitaldruck

Buchbinderei

Copyshop

gen^{druck} hier



Poster und
Plakate

Satz und
Layout

**im Herzen
von Sülz**

www.hundt-druck.de



Gisela Graw
TRAUERREDNERIN

*Meine Trauerreden feiern das Leben.
Der Schmerz des Abschieds wird sanft
begleitet von Dankbarkeit und Liebe.*



| 0177 8823654 | kontakt@trauerredenkoeln.de |
| trauerredenkoeln.de | werduwarst.de/trauerredner/gisela-graw |



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.



PHOTOGRAPHIE
NONNENMACHER

Menschen
Industrie
Stills
Landschaften

Telefon +49 221 5506409
nonnenmacher-photographie.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



www.fitnessstreff-fuer-frauen.de

Telefon 427574

Sülzburgstraße 104 (Innenhof)

**Kostenloses Probetraining
jederzeit möglich!**

jetzt auch mit Thai-Massage
täglich geöffnet

Radiologie am Questerhof Fachpraxis überzeugt durch Expertise und zeitnahe Termine

RADIOLOGIE AM QUESTERHOF

www.radiologie-suelz.de

Telefon: 0221/96 98 62-0

Mail: suez@radiologie-suelz.de



Wer kennt das Problem nicht: Der Hausarzt empfiehlt eine weiterführende bildgebende Diagnostik, und die Jagd nach einem Termin beim Radiologen beginnt. Häufig erhält man die Antwort, dass der nächste Termin erst in einigen Monaten frei sei. Auch Selbstzahlern und Privatpatienten ist diese Problematik inzwischen nicht mehr fremd.



Das Ärzteteam sorgt für eine direkte Befundung.

Die Inhaber der im Jahr 2016 gegründeten **Radiologischen Fachpraxis am Questerhof** in der Berrenrather Straße 296 verfolgen ein anderes – sehr persönliches Konzept.

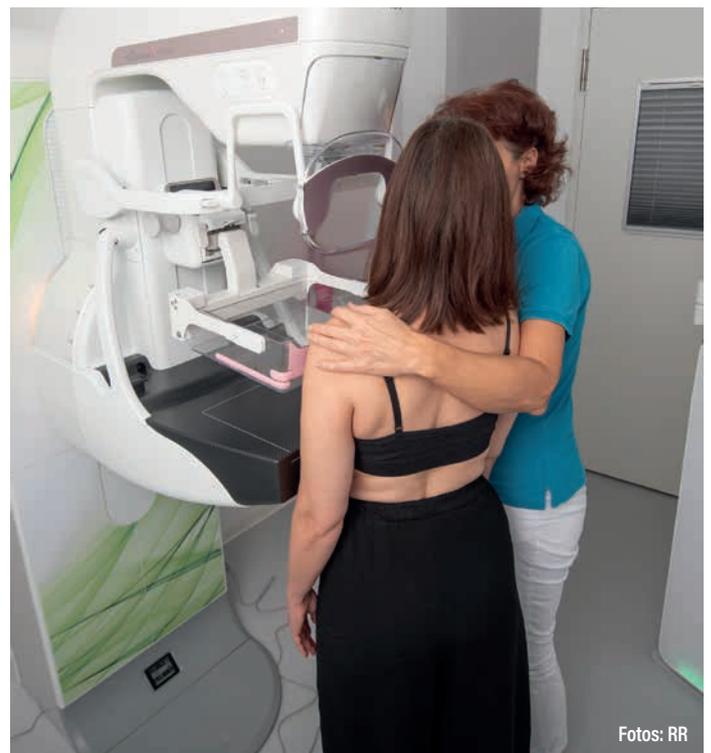
„Wir verstehen, dass sich viele Patientinnen und Patienten einen schnellen Befund und eine persönliche Ansprache in menschlicher Atmosphäre wünschen“, erklärt **Dr. Verena Schauer**, Mitinhaberin der Radiologie in Sülz. „Unser Anspruch ist es, nicht nur eine erstklassige Diagnostik zu bieten, sondern auch ein vertrauensvolles Miteinander. Bei uns stehen die Patientinnen und Patienten von der Terminvereinbarung bis zur Befundbesprechung im Mittelpunkt“, so Schauer weiter.

Das Leistungsspektrum der Praxis umfasst das gesamte Spektrum der radiologischen Diagnostik wie Computertomographie (CT) einschließlich CT-gesteuerter periradikulärer Schmerztherapie, Kernspintomographie (MRT) inklusive Brust- und Prostatauntersuchungen und der gesamte Umfang der Mammographie einschließlich Tomosynthese sowie Untersuchungen mit Kontrastmittel und Biopsien. „Wir arbeiten ausschließlich mit hochmodernen Geräten auf dem neuesten Stand der Technik. Diese ermöglichen den Ärzten präzise Befunde und reduzieren die Strahlenbelastung auf ein Minimum“, erläutert Radiologe Dr. Peter Pickel, Ehemann von Dr. Verena Schauer und seit Praxisgründung Teil des Ärzteteams.

Das gesamte Fachärzteteam besteht aus Dr. Verena Schauer, Dr. Peter Pickel, Dr. Folkert Becken und Dr. Human Kasemian, allesamt erfahrene Radiologen. Unterstützt werden die Ärzte durch ein engagiertes Praxisteam, das bereits seit Jahren in der gleichen Konstellation zusammenarbeitet. „Wir sind davon überzeugt, dass sich ein gutes Arbeitsklima auf die herzliche und empathische Betreuung unserer Patientinnen und Patienten auswirkt“, unterstreicht Schauer.

Auch die Räumlichkeiten an der Berrenrather Straße, welche barrierefrei erreicht werden können, sprechen für sich. Die Gestaltung der Räume wurde durch das Architekturbüro Wiho Heidermann Architekten geplant und zeigt, dass sich Funktionalität und Behaglichkeit auch in einer medizinischen Einrichtung nicht ausschließen müssen.

Die Vorteile einer Privat- und Selbstzahlerpraxis in Köln-Sülz überzeugen: kurze Wartezeiten, modernste Technik, ein erfahrenes Team und eine persönliche Betreuung, bei der man sich gut aufgehoben fühlt. ■



Fotos: RR

Für die Diagnostik stehen Geräte der neuesten Generation zur Verfügung.

Licht und vergrößernde Sehhilfen sind bei Augenerkrankungen das A & O

Wenn die Tage kürzer werden, stellen viele Menschen fest, dass sie schlechter sehen können. Gerade beim Lesen eines Buches oder der Zeitung an langen Winterabenden kann das mit normalem Zimmerlicht schwierig werden.

Bettina Grueter-Wirth von **Optik Dorn** empfiehlt deshalb: „Schauen Sie, dass Sie sich Licht machen, und zwar gutes Licht.“ Eine Möglichkeit ist etwa eine Lampe der Firma Eschenbach, die es in drei verschiedenen Farbtemperaturen gibt. „Je nach individueller Sehfähigkeit ist mal die eine oder mal die andere Farbtemperatur besser“, erläutert die Augenoptikermeisterin und weist auf weitere Vorteile der Lampe hin, wie Schlagschattenfreiheit, gleichmäßige Ausleuchtung und fünf verschiedene Beleuchtungsstärken. Die Lampe, die man bei Optik Dorn ausprobieren und kaufen kann, ist mobil und formschön. Auch als Weihnachtsgeschenk ist sie durchaus geeignet.

Der zweite wichtige Schritt zum besseren Sehen in der dunklen Jahreszeit ist eine auf die individuelle Sehstärke hin angefertigte Lesebrille. Eine große Auswahl an modernen Brillenfassungen und eine fachlich-kompetente Beratung sind bei Optik Dorn garantiert.

Wenn das alles nicht reicht, gibt es für erkrankte Augen noch die vergrößernden Sehhilfen. So zeigt Bettina Grueter Wirth unter anderem einen handlichen Lesestab, der Texte angenehm vergrößert, oder die Scribolux-Standlupe mit Beleuchtung, unter der man gut schreiben oder Kreuzworträtsel lösen kann. Solche Sehhilfen kann man sich auch vom Augenarzt verschreiben lassen, dann



Fotos: Atkins

beteiligt sich die Krankenkasse in erheblichem Maße an den Kosten. Optik Dorn hat eine Krankenkassenzulassung zur Abrechnung von Sehhilfen! ■

www.optik-dorn.de

Umfassender Service – dafür stehen wir

„Wir nehmen uns Zeit für unsere Kund*innen, wenn sie zu uns in die **Apotheke im Questerhof in der Berrenrather Straße 296** kommen“, erklärt Inhaber **Sebastian Berges**. Im Herbst ist Erkältungssaison.

Darum bietet die Apotheke auch Impfungen gegen Influenza, auch Grippe genannt, an. Die Mitarbeiter*innen sind dafür ausgebildet und können so ganz in der Nähe des Wohnorts und ohne Aufenthalt in einem vollen Warteraum impfen. Dies ist besonders wichtig für Menschen mit Vor-

erkrankungen und ab 60 Jahren, weil das Immunsystem im Alter schwächer wird. Die Kosten übernehmen die Krankenkassen für Ältere, für viele andere Zielgruppen ebenfalls. Den Termin für die Impfung können Interessent*innen bequem online buchen. „Wir bieten die Impfungen an, weil wir neben der Beratung, Medikamenten und Kosmetika einen umfassenden Service für unsere Kund*innen bieten möchten, damit sie nicht etwas kaufen, was für sie gar nicht passend ist“, ergänzt Sebastian Berges.

Wen eine Erkältung erwischt hat, der kann sich von den Mitarbeiter*innen ausführlich beraten lassen, was gegen Husten, Schnupfen, Kopfschmerz und Co. hilft. Übrigens können E-Rezepte auch gut in der Apotheke am Questerhof eingelöst sowie Medikamente außerhalb der Öffnungszeiten über den Automaten abgeholt werden. Und wenn es Fragen dazu gibt, nicht zögern: einfach hineinschauen und die Mitarbeiter*innen fragen. ■



Fotos: Atkins

www.a-a-q.de

Menschen wieder in Bewegung bringen ...

... das ist das Credo von **Miriam Pambor** und ihrem siebenköpfigen Team bei **PhysioAktiv**. Sie hat die Praxis für Sportphysiotherapie und Manuelle Therapie, 2018 gegründet. Zielgruppe sind vor allem ambitionierte Breitensportler*innen. „Das können Menschen sein, die regelmäßig joggen oder walken, aber auch Spieler verschiedenster Sportarten und ebenso Leute, die gern an den Geräten im Stadtwald trainieren oder wandern“, so Pambor.

Alle Therapeuten*innen bei PhysioAktiv sind auf Sportphysiotherapie und Krankengymnastik am Gerät spezialisiert und können deshalb Patient*innen nach einer Verletzung oder einer Operation optimal unterstützen. Ob nach Kreuzbandverletzungen oder nach Gelenkimplantaten: Für die Rehabilitation ist es wichtig, ein Training an Geräten zu absolvieren. Dafür gibt es einen eigens eingerichteten Trainingsraum in der Praxis auf der Berrenrather Straße. Auch Training mit Kleingeräten gehört zum therapeutischen Spektrum, um den Genesungsprozess zu unterstützen. Häufig kommen zusätzlich osteopathische Techniken zur Anwendung. „Uns geht es darum, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben“, erläutert die Inhaberin. „Wir entwickeln für unsere Patienten ein Erste-Hilfe-Paket von Mobilisations- und Kräftigungsübungen. Dabei schauen wir, dass wir für jeden etwas finden, das individuell Spaß macht, denn so bleibt man kontinuierlich dabei und in Bewegung.“

Auch wer präventiv etwas für seine Gesundheit tun will, ist bei PhysioAktiv willkommen. Der ganzheitliche Behandlungsansatz umfasst physiotherapeutische Maßnahmen und Trainingsthera-



Fotos: Feuss

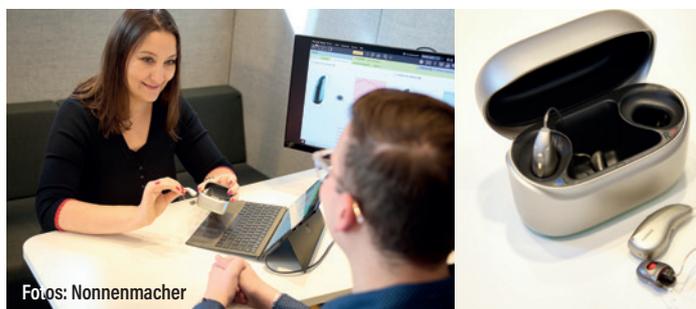
pie und geht so Beschwerden auf den Grund. Dabei ist die aktive Mitarbeit der Patienten notwendig, betont Pambor, „denn Physiotherapie ist nicht mit Wellness zu verwechseln“. ■

www.physioaktiv.koeln

Neues Hörgerät von Phonak setzt Maßstäbe: künstliche Intelligenz für ein optimales Hörerlebnis

Das **Hörzentrum Lux** in Köln präsentiert stolz die neueste Innovation aus dem Hause Phonak: Das „Audéo Infinio Sphere“. Laut **Helene Betcher**, Hörakustikmeisterin im Hörzentrum Lux auf der Luxemburger Straße, bietet das Gerät eine völlig neue Hörqualität.

„Phonak verfolgt seit Langem das Ziel, Sprache und Geräusche klar voneinander zu trennen, um in anspruchsvollen Hörsituationen eine bessere Sprachverständlichkeit zu ermöglichen. Mit der neuen DNN-Technologie, Deep Neural Network, setzt Phonak diesen Ansatz konsequent fort und bietet eine hervorragende Lösung für alle, die störende Hintergrundgeräusche vermeiden möchten. Das macht es viel einfacher, gesprochene Worte klar und deutlich zu verstehen“, erklärt sie begeistert.



Fotos: Nonnenmacher

„Trinken Sie lieber Rotwein, oder genießen Sie gern Weißwein? So individuell wie die Antwort auf diese Frage, so individuell sind die Hörbedürfnisse jedes einzelnen Kunden“, ergänzt Helene Betcher. Nicht jeder empfindet seine Hörumgebung gleich: Einige Menschen schätzen es, alle Geräusche in ihrer Umgebung wahrzunehmen, egal, ob Stimmen, Verkehrslärm oder das Summen von Geräten. Andere hingegen empfinden selbst das Rascheln der Haare als störend und wünschen sich eine präzisere Fokussierung auf Gespräche. Die Hörakustikmeisterin weiß, dass es auf diese feinen Unterschiede ankommt: „In unseren Beratungsgesprächen nehmen wir uns viel Zeit, um herauszufinden, was unseren Kunden wichtig ist. Darauf basierend finden wir das passende Hörgerät.“ Helene Betcher ist überzeugt, dass es wichtig ist, den Kunden die Unterschiede dieser High-End-Modelle erlebbar zu machen. Dafür steht auch ihr Motto: Wir wollen, dass Sie glücklich hören. ■

gluecklich-hoeren.de/fachgeschaef/hoerzentrum-lux

Beschlossene Sache

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

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

Die nächste Sitzung der Bezirksvertretung findet am 2. Dezember um 16 Uhr im großen Sitzungssaal des Bezirksrathauses (7. Stock), Aachener Straße 220, 50931 Köln statt. Für die Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung an folgende E-Mail-Adresse erforderlich: steffen.wagener1@stadt-koeln.de



Fotos: Nonnenmacher

NEUE SCHAUKEL

Auf Antrag der SPD-Fraktion beschloss das Bezirksparlament eine zweite Kleinkindschaukel am Spielplatz auf dem Nikolausplatz zu installieren.

MEHR PERSONAL

Mehrheitlich votierten die Bezirksvertreter*innen für die Bereitstellung von Geldern für die Projektgruppe „Gürtelbahn Linie 13“. Damit sollen Personalkapazitäten geschaffen werden, um eine Verlängerung der Linie von Klettenberg zum Rheinufer zu prüfen.

ÖFFENTLICHER BÜCHERSCHRANK

Die Lokalpolitiker*innen stimmten einheitlich für die Aufstellung eines offenen Bücherschranks an der Petersberger Straße. Das Objekt wird von der Bürgerstiftung Köln gefördert.

SCHUTZSTREIFEN FÜR RADFAHRENDE

Ohne Gegenstimme sprachen sich die Bezirksvertreter*innen für die Einrichtung eines Schutzstreifens für Radfahrende auf der Gleueler Straße aus. Die Markierung erfolgt zwischen der Freiligrathstraße und der Decksteiner Straße. Die Kosten der Maßnahme belaufen sich auf rund 85.000 Euro.



BEBAUUNGSPLANVERFAHREN

Die Mitglieder der Bezirksvertretung unterstützten in ihrer letzten Sitzung die Aufhebung des Aufstellungsbeschlusses zum Bebauungsplanverfahren für das Gebiet zwischen Paul-Schallück-Straße, Weißhausstraße und Luxemburger Straße in Sülz und folgten damit dem Stadtentwicklungsausschuss. Der Aufstellungsbeschluss erfolgt nach Prüfung der Rechtslage und drückt die Absicht einer Gemeinde oder Kommune für einen Bebauungsplan aus.

MOTORISIERTER INDIVIDUALVERKEHR

Das vom Kölner Rat beschlossene sogenannte „Grundnetz für den motorisierten Individualverkehr“ (MIV-Grundnetz) soll den vorhandenen Straßenraum für den MIV reduzieren und neuen Funktionen zuordnen. Die Bezirksvertretung Lindenthal beschloss nun eine Veränderung der Verordnung. Demnach werden Stadtwald-, Lindenthal- und Sülzgürtel perspektivisch aus dem Grundnetz herausgenommen. Die Abstimmung sprach sich mehrheitlich für den Änderungsantrag von Bündnis 90/Die Grünen aus.



Garten Praxis für Gestalttherapie
und Psychotherapie (HPG)

Ursula Schilling

Gestalttherapeutin · Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

Heisterbachstraße 47 (Eingang durch die Hoftür) · 50939 Köln

Telefon: (02 21) 42 10 10 13 · Mobil: (01 77) 3 01 37 96

kontakt@beraten-schulen-begleiten.de · www.beraten-schulen-begleiten.de

OPTIK DORN

Brillen | Kontaktlinsen



prodesiqn : denmark

AUTHENTIC EYEWEAR FOR GENERATIONS

Optik Dorn

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



Ihre Praxis
für Sportphysiotherapie
in Köln Sülz

Rehabilitation Training Prävention

Berrenrather Strasse 339
50937 Köln
0221 42327477

www.physioaktiv.koeln

e / e
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



Frisch eingetroffen:

PHONAK INFINIO SPHERE

Die neuen Premiumhörgeräte aus der Schweiz



- Beste und zuverlässige Schweizer Ingenieurskunst
- **Weltneuheit:** KI Technologie ermöglicht bestes Sprachverstehen im komplexen Störlärm
- Flexible universelle Konnektivität, die mit Ihnen Schritt halten kann - für Telefon und Streaming

Jetzt Termin vereinbaren

Luxemburger Str. 248, Köln Sülz
Tel.: 0221 - 986 507 05
www.hoerzentrum-lux.de


Hörzentrum Lux

Karneval im Herzen von Sülz

Die Karnevalsgesellschaft Sülzer Kletten e. V.

Mitten im Herzen von Sülz und Klettenberg begeistert die Karnevalsgesellschaft Sülzer Kletten e.V. seit 2016. Was einst mit 16 Gründungsmitgliedern begann, ist heute eine lebendige Gemeinschaft von über 140 „Kletten“, die Karneval, Tradition und Gemeinschaft verbindet. Neben der Teilnahme am Sülzer Zoch engagieren sich die Kletten das ganze Jahr über, um kölsches Brauchtum zu fördern und das Miteinander im Veedel zu stärken.

Beim Sülzer Zoch ziehen sie mit einer großen Fußgruppe und einem nicht zu übersehenden Festwagen durch die Straßen. In der Menge fällt besonders das schlichte schwarz-weiße Ornat mit der schwarzen Kopfbedeckung auf, die mit den charakteristischen, bunten Kletten geschmückt ist.

Doch die KG Sülzer Kletten steht nicht nur für Karneval, sondern auch für soziales Engagement: Regelmäßig organisieren sie Mitsing-Konzerte im Seniorenhaus SBK, bei denen die Senior*innen nicht nur zum Mitsingen eingeladen, sondern zusätzlich mit frisch gebackenen Waffeln verwöhnt werden. Auch die jüngsten Veedelsbewohner*innen kommen nicht zu kurz: In der Sülzer Juzi bringen die Kletten den Kindern den Karneval und die „kölsche Sproch“ näher. Zudem unterstützen sie tatkräftig die „Sülzer Tafel“ und organisieren seit drei Jahren eine Weihnachtsfeier, die sie auch finanziell fördern.

Neben dem Brauchtum pflegen die Kletten auch die Gemeinschaft untereinander: Monatliche Stammtische im Demmer, ein jährliches Sommerfest und eine Kostümparty im Januar gehören ebenso zum Programm wie Fahrradtouren und Stadtpaziergänge mit selbst gestalteter Führung durch Köln. Die Sülzer Kletten sind damit ein leben-



Susanne Jost, Schatzmeisterin,
und Uwe Krämer, 1. Vorsitzender,
KG Sülzer Kletten e. V.



Die Sülzer Kletten bei der diesjährigen Martinsfeier im Seniorenhaus SBK

diger Bestandteil des Sülz-Klettenberger Veedels und verbinden auf besondere Weise Karneval und Gemeinschaft.

Besonders festlich wird es im November, wenn die Kletten im Garten des SBK eine Martinsfeier gestalten – mit einem Umzug und Martinsfeuer für die Senior*innen und ihre Angehörigen, unterstützt von der „Weinschmeckerei“ und einem örtlichen Kindergarten. ■ rm

 suelzer-kletten.de

Ein Bücherschrank für Klettenberg

Ein Treffpunkt für alle Generationen

Im Grünen von Klettenberg erfreut sich seit fünf Jahren eine kleine „Bücherkiste“ an der Geisbergstraße 53 großer Beliebtheit. Was als privates Projekt begann, ist mittlerweile ein fester Anlaufpunkt für Bewohnerinnen des Altenzentrums, Nachbar*innen und zahlreiche Passant*innen auf ihrem Weg zum Einkaufen, zum Südpark oder dem DJK-Sportplatz geworden.

Nun möchten engagierte Anwohner*innen und die Bürgerstiftung Köln das Projekt erweitern: Ein öffentlicher Bücherschrank, gut sichtbar und generationsübergreifend, soll ganz in der Nähe, auf dem Gelände des Caritas-Altenzentrums in der Geisbergstraße 37, entstehen. Ziel ist es, einen gemütlichen Treffpunkt zu schaffen, an dem Jung und Alt zusammenkommen können. Der geplante Standort ist ideal, da er nahe an weiteren sozialen Einrichtungen wie dem SKM-Familienzentrum und einem Flüchtlingsheim liegt.

Mit einem Kostenrahmen von rund 5.000 bis 6.000 Euro und einer großzügigen Spende des Vereins „Unser Kalscheurer Weiher e.V.“ steht ein Teil der Finanzierung bereits. Ein Zuschussantrag wurde bei der Bezirksvertretung eingereicht. Dieser Bücherschrank soll die Nachbarschaft bereichern und noch mehr Menschen zum Austausch und Miteinander einladen – ein weiteres Kapitel für ein lebendiges Klettenberg! ■



Visualisierung: Greve

Kultur und Aktivitäten für alle ab 50

Die **Kölner Seniorengemeinschaft für Sport & Freizeitgestaltung e.V., KSG**, hat sich für diesen Herbst besonders viel Kultur auf das Programm geschrieben. Lesungen, Vorträge, Kunstausstellungen, Konzerte und Workshops zu Kunst stehen auf dem Programm für die mehr als 400 Mitglieder und alle Interessierten im Unicenter im ersten Stock an der Luxemburger Straße.

„Wir ermöglichen vielfältige Angebote, andere Menschen zu treffen, aktiv zu werden, Sport zu treiben oder auch gemeinsam Kaffee zu trinken“, erläutert Kamilla Bachtiosina, kommissarische Vorsitzende der KSG. „Dabei freuen wir uns, wenn sich unsere Mitglieder auch bei der Programmgestaltung oder in der generellen ehrenamtlichen Arbeit einbringen“, ergänzt Klaus Zimmermann, stellvertretender Vorsitzender.



Foto: Nonnenmacher

Aus diesen Aktivitäten sind bei der KSG ein Kreativ-Singkreis und ein Theaterkurs entstanden, die sich regelmäßig treffen. Besonders beliebt ist zudem der offene Gesprächskreis. „Zum Abschluss unserer Kunstausstellung haben wir Musiker eingeladen, und sofort haben alle angefangen zu tanzen. Für mich gibt es nichts Schöneres, als zu sehen, wie Teilnehmende hier aktiv werden und Spaß am Leben haben“, ergänzt Kamilla Bachtiosina.

Das Kernanliegen des Vereins ist weiterhin ein umfangreiches Kursangebot. Es umfasst Sport- und Bewegungskurse, Aquafitness, Sprachkurse, Shiatsu, Gedächtnistraining, Computerseminare und Yoga. Bei den Kursen können Interessierte gern erst einmal hineinschnuppern, bevor sie sich festlegen. Und nicht zuletzt bietet die KSG auch Wanderungen und Ausflüge an. ■

koelner-senioren.de



Fotos: Hoffmann

Kölner Geburtshaus - jetzt auch in Süß

Stolz führen uns **Friederike Hoffmann**, Hebamme, und Kursleiterin **Rania Dimtsia** durch ihre neuen Räume am Hermeskeiler Platz 12, gleich neben den Ärzt*innen und der Buchhandlung Baskerville. Ein heller Kursraum mit Blick ins Grüne, zwei Räume für Beratungen und Untersuchung sowie der kleine Garten, in dem Kinderwagen überdachte Stellplätze finden, das nennen sie nun ihr Eigen.



Das Team des **Kölner Geburtshauses e. V.** bietet hier viele verschiedene Kurse an und berät Schwangere und junge Eltern: Geburtsvorbereitung am Wochenende, und das sogar in Englisch, Rückbildungsgymnastik ohne Zuzahlungen

sowie Baby- und Kleinkindkurse bieten Vorbereitung auf die Geburt und einen guten Start ins Elternsein. Einführungen zum Stillen, gemeinsamer Sport und Tanzen für die Kinder oder auch der Geschwisterkurs, bei dem die zukünftigen Großen sogar ein Diplom erhalten, zeigen die Breite des Angebots. Die gemeinsamen Aktivitäten helfen, ein Netzwerk aufzubauen. Dies benötigen junge Eltern heute mehr als früher, weil viele Großeltern und Familienangehörige nicht in der Nähe wohnen. „Wir sind froh, dass wir hier in Wohnortnähe Kurse und unsere Beratungen anbieten können“, erklärt Friederike Hoffmann. Interessent*innen können sich im Internet über die Kurse informieren und sich direkt in der Praxis per Telefon oder persönlich beraten lassen. ■

geburtshaus-koeln.de

BRUCHHAUS Optik & Akustik

Gutes Hören muss man nicht sehen

Signia bringt das kleinste wiederaufladbare Hörgerät der Welt auf den Markt



Foto: Getty Images

Unser Leben ist bewegt, dynamisch und laut. Jeden Tag sind Millionen von Menschen Alltagslärm ausgesetzt – wie lauter Musik, Krach im Straßenverkehr oder auf Baustellen. Das hat Folgen: Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass bis zum Jahr 2050 über 700 Millionen Menschen an einer Art von Hörverlust leiden werden. Doch um sozial aktiv und gesund zu bleiben, ist gutes Hören unerlässlich. Hier helfen Hörgeräte. Aber: Viele sehen diese noch immer als Stigma, scheuen deshalb den Gang zum Hörakustiker. Im Schnitt, zeigen Studien, werden Hörprobleme sieben bis zehn Jahre zu spät behandelt.

**Kleinste Wunderwerk im Ohr:
Unsichtbar und jetzt auch aufladbar**

Das muss gar nicht sein. Denn heutzutage haben Hörgeräte nichts mehr mit den klobigen Hörhilfen von früher zu tun. Längst sind sie zu wahren Wunderwerken in Miniaturform geworden. Eines der kleinsten auf dem Markt ist das Silk von Signia. Jetzt bringt der Erlanger Hörgerätehersteller eine neue Generation des Silk heraus, die noch näher an dem dran ist, woran wir uns mittlerweile bei elektronischen Geräten gewöhnt haben: Einfaches Aufladen statt umständlichem Batteriewechsel. Denn mit Silk Charge&Go IX präsentiert Signia das Gerät auch als wiederaufladbare Akku-Variante.

„Kaum zu glauben, was so ein kleines Gerät alles kann.“, sagt **Giulio Kellner** (Hörakustikmeister & Pädakustiker, *rechts im Bild*). „Bei Silk handelt es sich um ein sogenanntes CIC-, also Completely-in-the-Canal-Hörgerät. Mit gerade mal zwölf Millimeter Größe sitzt es fast unsichtbar im Ohr. Und durch den eingebauten Lithium-Ionen-Akku schaffen die Hörgeräte eine Laufzeit von bis zu 28 Stunden. Ohne Pause.“



Foto: Bruchhaus



Foto: Signia

Der Silk Charge&Go IX: modernes, maximal diskretes Design

Der dazugehörige Charger wird über USB 3.0 oder per Induktion aufgeladen und verfügt über eine eingebaute Powerbank für unterwegs. So können die Hörgeräte ohne externe Stromquelle bis zu viermal voll aufgeladen werden.

Auch sonst steckt große Technologie in dem kleinen Gehäuse: Das Silk Charge&Go IX basiert auf der neuen Integrated Xperience Plattform von Signia und ist dank sogenannter binauraler OneMic Direktionalität das weltweit einzige CIC-Hörgerät mit Direktionalitätstechnologie. Die hilft HörgeräteträgerInnen, Sprache in lauten Umgebungen klar zu hören.

Verschiedene Aufsätze („Click Sleeves“) sorgen für flexiblen Komfort im Ohr, so dass die Silk Geräte ohne Maßanfertigung schnell verfügbar und trotzdem bequem zu tragen sind. „Mit dem Silk Charge&Go IX erfüllen wir jetzt einmal mehr den Kundenanspruch an Hörgeräte mit modernem, maximal diskretem Design, gepaart mit leichter und alltagstauglicher Handhabung und Spitzentechnologie, die wir von moderner Consumer Electronic kennen.“, freut sich Giulio Kellner. „Denn brillantes Hören ist wichtig für unseren Alltag. Dass wir hier mit Hörgeräten ein bisschen nachhelfen, muss ja keiner sehen.“



Signia Silk schwarz



Signia Silk mokka



Silk Mobile Charger

Die neuen **Signia Silk Charge&Go IX** sind jetzt im Fachhandel erhältlich. Testen Sie das kleinste wiederaufladbare Hörgerät der Welt bei **BRUCHHAUS Optik & Akustik**. ■

5 Jahre Friseursalon MAJELI Ein Dank an das Veedel

Im November feierte der Friseursalon MAJELI auf der Luxemburger Straße sein 5-jähriges Jubiläum – ein Anlass, der Inhaberin Martina Arndt besonders am Herzen liegt. Seit dem 5. November 2019 bringt sie zusammen mit ihrem Team nicht nur frische Haarschnitte in den Stadtteil, sondern auch gute Laune und ein Lächeln, das jeden Besuch zu etwas Besonderem macht. Denn das Motto bei MAJELI lautet: Spaß an der Arbeit und Freude an den Menschen, die den Salon täglich beleben.

DANKE an das Team und die Kund*innen

„Ohne mein großartiges Team wäre dieser Weg kaum möglich gewesen“, sagt Martina mit einem stolzen Lächeln. In den letzten fünf Jahren haben Martina, Jenny, Anna und Lisa von MAJELI – und seit diesem Jahr neu dabei: Mascha – viele Herausforderungen gemeistert, einschließlich der unerwarteten Schwierigkeiten, die die letzten Jahre mit sich brachten. Aktuell pausiert Anna für vier Monate, um ihre Meisterschule zu absolvieren, und wird ab Februar 2025 wieder mit frischem Wissen zum Team zurückkehren. Durch Zusammenhalt, Optimismus und die Treue unserer Kund*innen hat der Salon diese Zeit überstanden und blickt nun voller Vorfreude auf eine erfolgreiche Zukunft.



bei MAJELI geht es um mehr als nur Haare. Martina und ihr Team engagieren sich auch sozial: Ob Spendenaktionen für Flut- oder Kriegsopfer oder die Unterstützung der Initiative „Süße Zitronen“ – immer wieder zeigen die Kund*innen von MAJELI, wie groß das Herz im Veedel ist. „Wir haben so tolle Kundinnen und Kunden, die uns immer bei unseren Aktionen unterstützen“, erzählt Martina. Auch für dieses Jahr ist schon eine weitere Aktion in Planung, denn Helfen liegt dem Team von MAJELI einfach am Herzen.

Ein Lächeln verändert die Welt

Was MAJELI ausmacht, ist neben der handwerklichen Präzision vor allem die gute Stimmung, die im Salon herrscht. „Ein Lächeln bringt einen immer weiter“, so Martina. Das spüren auch die Kund*innen, die oft nicht nur wegen des Haarschnitts, sondern auch wegen der herzlichen Atmosphäre zurückkommen. Hier wird nicht nur Wert auf einen perfekten Style gelegt, sondern auch auf das Zwischenmenschliche – und das macht den Unterschied.

Zum Jubiläum sagt MAJELI nochmal laut und herzlich „DANKE“ an alle, die den Salon auf diesem Weg begleitet haben. Und auch wir von INSüß & klettenberg gratulieren zum 5-jährigen Bestehen des Salons und wünschen weiterhin viel Erfolg! ■

■ majeli.de

Gestalttherapie in der Eifel Lebensphasen leben – Veränderungen gestalten

Ab 2025 erwartet die Menschen ein spannendes neues Angebot: **Uschi Schilling**, eine Gestalttherapeutin mit über 22 Jahren Erfahrung, erweitert ihre Praxis in die Eifel. Seit über 37 Jahren begleitet sie Menschen durch Lebensphasen und Veränderungsprozesse. Ihre „Hof-Praxis für Gestalttherapie“ auf einer idyllischen Hofanlage in Hellenthal bietet künftig Platz für Menschen, die eine Auszeit suchen oder intensive Therapie und Training – sowohl für sich als auch für ihre Hunde.

In enger Zusammenarbeit mit ihrer Tochter **Sarah Nau**, die als Hundetrainerin arbeitet, wird ein einzigartiges Konzept angeboten, das Mensch und Tier gemeinsam stärkt. Intensive Trainings und Seminare schaffen einen Raum für Wachstum und Veränderung in einer ruhigen, natürlichen Umgebung. Die Hof-Praxis bietet zudem einen Seminarraum und eine Ferienwohnung für Gäste. Trotz des neuen Projekts bleibt Ursula Schilling ihrer „Garten-Praxis“ in

Klettenberg treu. Auch 2025 wird es weiterhin die kostenlosen Angebote „Zeit und Raum für Begegnung“ sowie „Ich höre Ihnen zu“ geben, bei denen sie Menschen die Möglichkeit gibt, in geschütztem Rahmen Gehör und Unterstützung zu finden. ■

■ beraten-schulen-begleiten.de



GENIESSEN SIE DIE KLÄNGE DES HERBSTES

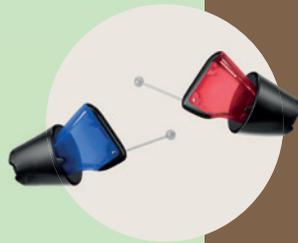
Der Herbst ist nicht nur ein Fest für die Augen, sondern auch für die Ohren. Die Klänge des Windes, das Rascheln der Blätter und der Regen auf dem Dach – all diese Geräusche machen den Herbst so gemütlich.

Vereinbaren Sie noch heute einen kostenlosen Hörtest bei uns und erleben Sie den Herbst mit allen Sinnen.

Ihr Team von Bruchhaus Optik & Akustik



ENTDECKEN SIE UNSERE
HÖRGERÄTE MIT
MODERNSTER TECHNIK!



GUTSCHEIN* FÜR EIN KOSTENLOSES HÖRPROFIL!

Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin!

* Gültig bis zum 15.12.2024. Die Gutscheine sind übertragbar.

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



Apotheke am Questerhof

Ihre Partner für Ihre Gesundheit in Köln



Vielen Dank für Ihre Treue!

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Apotheke am Questerhof

Berrenratherstr. 296 • 50937 Köln Sülz • Telefon: 0221- 941 58 33

Fax: 0221- 941 58 34 • email: info@a-a-q.de • webside: www.a-a-q.de

Öffnungszeiten: Montag – Freitag: 08:00 - 19:00 Uhr • Samstag: 09:00 - 14:00 Uhr

Erfolgreiche Unternehmer*innen aus dem Veedel

Katrin Schäfer: Goldschmiedin aus vollem Herzen!

Das Interview führte für die INSülz
Anika Pöhner

Seit bereits zehn Jahren ist Katrin Schäfer mit ihrer Goldschmiede im Weyertal eine Bereicherung für unser Veedel. Ihr Weg bis zur Selbstständigkeit war lang und mit viel Arbeit, aber auch ein wenig Glück verbunden. Im Interview erzählt uns Katrin Schäfer von ihrer beruflichen Reise, die sie vor 20 Jahren begonnen und die sie vor über einem Jahrzehnt letztendlich nach Sülz geführt hat.



Fotos: Nonnenmacher

Sie sind 1980 im Oberbergischen geboren und haben 19 Jahre später Ihr Abitur gemacht. Welche Fähigkeiten und Leidenschaften haben Sie damals auf Ihrer Suche nach der beruflichen Erfüllung begleitet, und welche ersten Schritte sind Sie gegangen?

Katrin Schäfer: Meine Mutter hat mir immer gesagt, dass ich bereits vor dem Sprechen malen und zeichnen konnte. Die Freude am Gestalten habe ich mir über das Abitur hinaus bis zum heutigen Tag beibehalten. Gedanklich kam ich nach dem Abi zunächst auf das Thema Grafikdesign und habe ein Studium in Hennef an der Sieg begonnen und ging anschließend ins Ruhrgebiet, um in Essen das Studium zu vertiefen. Währenddessen

habe ich gejobbt und mich dabei zwischen Illustrieren und Printmedien getummelt. Doch ich hatte mit der Zeit immer mehr das Gefühl, dass dieses Studium für mich zu digital und zu wenig handwerklich ist. Etwas fehlte.

Und wie kamen Sie auf die Idee, dass die Tätigkeit einer Goldschmiedin Sie beruflich erfüllen könnte?

Katrin Schäfer: Den Impuls setzte eine Freundin während einer abendlichen Bierdeckelaktion. Sie fragte mich plötzlich: „Was hältst du von Goldschmiedin?“ Dann erzählte sie mir, dass ihr Cousin diesen Beruf ausübe und man als Goldschmiedin sowohl einen gestalterischen als auch einen handwerklichen Bezug habe.

Ich habe das große Glück etwas machen zu dürfen, das ich liebe, wovon ich leben kann.

Vor diesem Gespräch war „Goldschmieden“ überhaupt gar kein Thema für mich. Und es war mir bis dato auch gar nicht bewusst gewesen, dass ich bereits in meiner Kindheit gerne Schmuck gebastelt habe, auch um anderen Menschen damit eine kleine Freude zu bereiten.

Ich komme aus einer Handwerksfamilie. Mein Opa war Schlossermeister, mein Vater Elektrikmeister und mein Großonkel selbständiger Glasermeister. Bei uns lagen früher überall Kleinstteile und Werkzeuge herum, mit denen Landmaschinen repariert wurden. Ich wollte schon als Kind immer mit anpacken, das hat mich fasziniert und inspiriert.

Was haben Sie nach jenem abendlichen „Berufsfindungsgespräch“ mit Ihrer Freundin als Nächstes gemacht?

Katrin Schäfer: Klinkenputzen. Ich habe mir einen Praktikumsplatz bei einem Goldschmiedebetrieb gesucht. Da ich damals wegen meines Studiums im Ruhrgebiet gewohnt habe, bin ich in Hattingen an der Ruhr bei einer Goldschmiedin fündig geworden.

Hat sich während des Praktikums bestätigt, dass Goldschmieden das Richtige für Sie sein könnte?

Katrin Schäfer: Ja, ab der ersten Sekunde! Als ich am Werkstisch saß und Säge und Zangen in der Hand hielt, fühlte es sich direkt wie Heimat an. Und ich spürte: Zusammen mit den gestalterischen Elementen und dem Umgang mit Kund*innen ist dies genau das, was mir liegt und was ich will!

Durften Sie während des Praktikums auch ein eigenes Werkstück anfertigen?

Katrin Schäfer: Ja, ich hatte die Idee, ein Lesezeichen aus Silber herzustellen. Es war eine Säge-Löt- und Biegearbeit, und das Lesezeichen habe ich heute noch.

Wie ging es nach dem Praktikum weiter?

Katrin Schäfer: Es war ein steiniger Weg und nicht leicht, einen Ausbildungsplatz zu finden. Aber ich bin drangeblieben und hatte letztendlich großes Glück. Durch Zufall, so, wie es das Universum wollte, habe ich einen Ausbildungsplatz bei der Frau bekommen, bei der ich mein erstes Praktikum gemacht habe. Ich wusste, ich würde von der Besten lernen, und dachte: Jackpot, das mache ich!

Erinnern Sie sich an das allererste Schmuckstück, das Sie in Ihrer Ausbildung angefertigt haben?

Katrin Schäfer: Moment, ich hole mal eben das Lehrbuch, welches ich damals geführt habe. Darin kann ich vom ersten Lehrjahr an nachvollziehen, was ich damals gemacht habe.

Am 3. Februar 2004 war mein erster Ausbildungstag, und mein erstes Schmuckstück war eine Kette mit Röhrchen und Steinen, die durch Ösenverbindungen gehalten wurden. In dieser Arbeit




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

Termin
hier  online
buchen.



Fotos: Nonnenmacher

waren alle Grundtechniken enthalten. Es ist ein ganz tolles Collier entstanden, das dann auch verkauft wurde. Diese erste Anfertigung war am 24. März. Also keine zwei Monate nach Beginn der Ausbildung. Und in diesem Tempo ging es dann bei mir auch weiter! (Katrin Schäfer lacht)

Nach Abschluss der Ausbildung haben Sie Ihre erste Gesellenzeit auf Sylt verbracht. Wie kam es dazu?

Katrin Schäfer: Meine alte Chefin hat die Goldschmiede in Hattingen geschlossen, ist nach Sylt gezogen und eröffnete dort ein Schmuckgeschäft. Ich habe auf der Insel hauptsächlich im Verkauf gearbeitet und für ein paar Monate die Geschäftsführung übernommen. Anschließend auch eine neue Mitarbeiterin eingelernt.

Inwiefern hat Sie diese Zeit geprägt?

Katrin Schäfer: Auf Sylt durfte ich ein wenig in die Selbstständigkeit schnuppern. Und da ich eine kleine Rampensau bin und Künstler bekanntlich vom Applaus leben, konnte ich auch hier wieder erfahren, wie schön es ist, wenn ein*e Kund*in reinkommt und dann glücklich mit einem Schmuckstück rausgeht. Und wenn man einmal den Applaus bekommen hat, dann möchte man ihn auch wieder haben.

Die Selbstständigkeit war mein klares Ziel, aber ich wusste auch, dass ich genug Gesellenjahre durchlaufen und Erfahrungen sammeln muss, um dahin zu kommen, dass ich mir wirklich zutraue, allein und selbstständig zu entscheiden, zu arbeiten und ein eigenes Unternehmen zu führen. So folgten nach der Zeit auf Sylt noch sechseinhalb Jahre Gesellenzeit in Bensberg bei einem tollen alt-ingesessenen Goldschmied. Und während

ich dort angestellt war, habe ich innerhalb von drei Jahren zusätzlich abends die Schulbank gedrückt und in Köln meinen Meister gemacht.

Genau vor zehn Jahren war es dann endlich so weit. Sie haben Ihre eigene Goldschmiede eröffnet. Und das nicht irgendwo, sondern bei uns in Köln-Sülz!

Katrin Schäfer: Ja, ich bin damals der Liebe wegen nach Sülz gezogen. Für mich ist Sülz das Veedel, in dem ich ein Gefühl von Heimat empfinde. Was Nachbarschaft und Freund*innen angeht, erinnert mich Sülz sehr an mein ländliches Zuhause im Oberbergischen. Wir achten hier aufeinander und leben miteinander. Insbesondere das Weyertal ist für mich wie ein kleines Dorf im Veedel mit vielen Wohnzimmern, in denen man sich heimisch fühlt. Und eines dieser Wohnzimmer ist auch meine Goldschmiede.

Aber wie haben Sie 2014 Ihr schönes Ladenlokal im Weyertal entdeckt?

Katrin Schäfer: In einer Nacht-und-Nebel-Aktion! Wir haben damals direkt gegenüber von meinem heutigen Laden, in einem der schönsten ehemaligen Brauhäuser von Sülz, den FC geschaut. Da sagte ein Freund: „Hast du gesehen? Hier gegenüber steht ein Ladenlokal leer. Wäre das nichts für dich?“ Dann habe ich kurz etwas Angst bekommen, drei Kölsch getrunken und bin hinübergewandert, um mir die Telefonnummer aufzuschreiben. Noch in derselben Nacht habe ich daheim auf dem Sofa Skizzen zum Schaufenster, dem Schriftzug darüber und zum Inneren meiner zukünftigen Goldschmiede erstellt, und genauso ist es später dann auch geworden!



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

Ich wollte schon als Kind immer mit anpacken – das hat mich fasziniert und inspiriert.

War es schwierig, dieses Ladenlokal zu bekommen?

Katrin Schäfer: Ja, ich hatte bestimmt zehn bis 15 Mitbewerber*innen, die gern ein Büro darin eröffnet hätten. Ich habe jeden Tag bei dem Immobilienmakler angerufen. Ich habe ihm gesagt, dass ich hier einen Betrieb, ein Unternehmen gründen möchte, das dauerhaft bestehen bleibt und eine Bereicherung für das Veedel sein soll.

Ich bin drangeblieben und konnte mich letztendlich gegen meine Mitbewerber*innen durchsetzen. Vor genau zehn Jahren habe ich hier meine Goldschmiede eröffnet, und vor genau 20 Jahren habe ich die Ausbildung begonnen. Deshalb kann ich jetzt genau genommen gleich zwei Jubiläen feiern. *(Katrin Schäfer lächelt).*

Und zu beiden Jubiläen möchte ich Ihnen ganz herzlich gratulieren!

Wovon lassen Sie sich beim Designen Ihrer Schmuckstücke am liebsten inspirieren?

Katrin Schäfer: Ganz klar von der Natur! Das ist aber auch ganz tief in mir drin, denn ich bin im Oberbergischen mitten in der Natur aufgewachsen. Ich lasse mich inspirieren durch die Farben und den Wechsel der Jahreszeiten, der die Dinge auf ganz natürlichem Wege verändert. Ich habe dabei eine eigene Handschrift entwickelt. Nach dem Geradlinigen, was man in unserem Beruf lernt, habe ich mir angeeignet, wie man organische Formen und unregelmäßige Flächen nach dem Vorbild der Natur kreiert.

Wie konkret sind die Wünsche der Menschen, die mit einer Auftragsarbeit zu Ihnen in den Laden kommen?

Katrin Schäfer: Es wissen nicht alle, was sie möchten. Deswegen sage ich immer: „Es ist besser, zu wissen, was man nicht möchte, als zu wissen, was man möchte!“ Bei einer Tasse Kaffee komme ich mit den Kund*innen ins Gespräch. Ganz wichtig ist der Anlass für das Schmuckstück. Manchmal kommen dabei auch Emotionen hoch, und es fließen Tränen. Für eine Beratung lasse ich mir manchmal bis zu zwei Stunden Zeit und fertige zur Veranschaulichung während des Gesprächs direkt vor der*dem Kund*in Skizzen an. Ich muss während dieses Prozesses verstehen, was in dem Kopf der Kund*innen vorgeht, und die Kund*innen müssen verstehen, was in meinem Kopf vorgeht. Ich muss mir letztendlich zu 100 Prozent sicher sein, dass wir am Ende des Gespräches die identische Vorstellung von dem zu erarbeitenden Schmuckstück haben.



K T R N .
KATRIN SCHÄFER GOLDSCHMIEDEMEISTERIN

Einzigartig
schöner
Schmuck.
Lassen Sie
sich
Verzaubern

Wir wünschen Ihnen eine zauberhafte
Adventszeit.

Goldschmiedemeisterin
Katrin Schäfer
Öffnungszeiten in der Adventszeit
Mo 13.00 – 19.00 Uhr
Di – Fr 11.00 – 13.45 & 15.15 – 19.00 Uhr
Sam 11.30 – 16.30 Uhr

BUSINESS | HOCHZEIT
PORTRAIT | EVENTS | KINDER

SOHO
FOTOGRAFIE
SONJAHOFFMANN

SONJA HOFFMANN
FOTOGRAFIE
0179 298 06 04
0221 290 90 28

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

Süß ist das Veedel, in dem ich ein Gefühl von Heimat empfinde.



Fotos: Nonnenmacher

Was ist für Sie das Besondere daran, ein Schmuckstück für einen Menschen zu entwerfen und zu erarbeiten?

Katrin Schäfer: Es hat für mich einen ganz besonderen Wert, dass ich etwas machen darf, das ich kann, wo ich richtig Bock darauf habe, das ich gelernt habe und das jemandem Freude bereitet! Ich habe das große Glück, etwas machen zu dürfen, das ich liebe und wovon ich leben kann. Und ich bin meine eigene Chefin in meinem eigenen Laden. Ich darf Dinge, die mir selbst gut gefallen, jemand anderem zeigen und dafür vielleicht noch Applaus bekommen.

Ich könnte mir vorstellen, dass Sie in den letzten zehn Jahren viele schöne, aber auch viele schwierige Zeiten erlebt haben.

Katrin Schäfer: Ja, ich hatte viele Höhen, aber leider auch viele Tiefen. Und Corona war nur eine davon. Denn direkt nach Corona hatte ich 2022 einen großen Ladendiebstahl in meinem Geschäft. Es gab nichts mehr, die haben alles kurz und klein geschlagen. Das war sehr



hart, aber ich habe mir gesagt: Du hast die zwei Jahre Corona überstanden, dann überstehst du das jetzt auch noch!

An welchem Punkt stehen Sie aktuell?

Katrin Schäfer: Es entsteht gerade eine neue Ära. Ich bin nicht mehr allein, denn ich habe jetzt eine Festangestellte, und mit Frau Bernhard habe ich richtig Glück gehabt! Es ist so schön, dass ich ihr jetzt alles beibringen kann, was ich lernen durfte. Ich erlebe noch einmal eine

ganz neue Herausforderung als Chefin, Lehrerin und auszubildende Meisterin. Ich habe das Gefühl und die Hoffnung, mit dem Vertrauen in diese neue Mitarbeiterin sind auch die nächsten zehn Jahre meiner Süßler Goldschmiede gesichert!

Herzlichen Dank für das Interview! ■ ap

PRAXIS³

SCHICK & DURDU
PRIVATPRAXISGEMEINSCHAFT



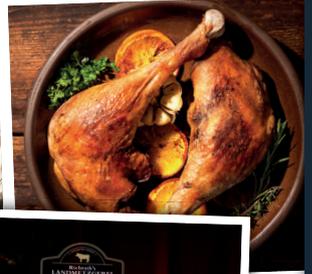
Osteopathie · Physiotherapie · Training

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

www.praxishochdrei.de



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



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

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

Das Bestellprospekt finden Sie an unserer Landmetzgerei-Bedienungstheke.



Rewe Richrath Rhöndorfer Straße 19 50939 Köln-Klettenberg Tel.: 0221 / 940 817 10 www.rewe-richrath.de Öffnungszeiten: Mo – Sa von 7⁰⁰ – 22⁰⁰ Uhr



Gesunde Etagen machen glücklich...

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

Nach Hüft-OP beweglich...

Schwangerschaftsfolgen wie weg...

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



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



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

Porträt Anna-Maja Lyko

Wertvolle historische und private Schätze erhalten

Von Dorothee Mennicken

Mitten in Zollstock liegt die kleine Werkstatt der Textilrestauratorin Anna-Maja Lyko. An einem großen weißen Tisch bearbeitet sie mit Pinseln, Schwämmen, Nadeln, Klebstoffen und vielem mehr kostbare Objekte aus der Denkmalpflege oder lieb gewonnene Schätze von Privatleuten, um sie zu erhalten. Die INsüLz war bei ihr zu Gast, und sie erzählte uns von ihrem Werdegang und von ihrer Tätigkeit, die sie bis heute spannend findet.

In der kleinen Werkstatt auf dem großen Tisch liegt eine goldene geflochtene Haube mit breiten Seidenbändern, in die Blumenmuster eingewebt sind. Gerade ist sie fertig geworden. Textilrestauratorin Anna-Maja Lyko hat Metallspitze und Textilfaser, aus denen die Haube besteht, sorgfältig gereinigt, so dass sie jetzt wieder schimmert. Und das soll sie auch nach dem Wunsch der Kundin, die das Erbstück auf ihrer goldenen Hochzeit tragen möchte. Anna-Maja Lyko erzählt uns, dass die Haube Teil einer Glaner Tracht aus dem Osnabrücker Land für besondere Anlässe wie Festtage oder Kirchgänge ist.

Wahrscheinlich stammt sie aus der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts. „Ein solches Stück sieht man nicht sehr oft“, sagt die Textilrestauratorin, ihre Augen leuchten begeistert, und man fühlt, dass die junge Frau ihren Beruf wirklich liebt.

Ein seltener Beruf

Anna-Maja Lyko stammt aus dem Großraum Hamburg und hat ihre Liebe zu Hand- und Werkarbeiten, Stoffen, Techniken und Materialien früh entdeckt. Mit ihrer Mutter als Vorbild hat sie schon mit vier Jahren angefangen zu nähen. Als Jugendliche bekam sie so gute Rückmeldungen aus ihrer Umgebung, dass sie überlegte, wie sie daraus vielleicht einen Beruf machen könnte. Ein Schnupperpraktikum im Museum für Hamburgische Geschichte wies ihr den Weg. Hier entdeckte sie auch ihre Vorliebe für den Bereich Textilien. Drei Vorpraktika unter anderem im Textilmuseum in Krefeld legten dann die praktischen Grundlagen für das Studium in Köln. Hier, an der technischen Hochschule, gibt es den einzigen Studiengang Restaurierung und Konservierung mit der Spezialisierung auf Textilien in Deutschland. Es werden jedes Jahr jeweils



Fotos: Nonnenmacher

bis zu fünf Studierende ausgebildet. Sie erhalten hier das notwendige Hintergrundwissen, etwa Kunst- und Textilkunde, Materialkunde, Fotografie und Dokumentation, und üben auch an Objekten ganz praktisch.

Im Masterstudium war sie dann zu einem faszinierenden Aufenthalt in Neuseeland. Das Land hat sie schon bei einem früheren Aufenthalt kennengelernt, und so konnte sie 2015 einige Zeit im Te Papa Tongarewa Nationalmuseum in Wellington arbeiten. „Ich bin da ganz toll betreut worden und konnte in vier Monaten so viel über die Restaurierung von Maori-Kunst, beispielsweise Federmänteln und Federobjekten, lernen, dass ich jetzt offiziell für die Restaurierung von Maori-Textilien ausgebildet bin“, erzählt sie, und man spürt, dass diese Zeit bis heute in ihr nachhallt.

So viel wie nötig, so wenig wie möglich

In Zollstock hat die 36-Jährige nach ihrem vollendeten Studium ihre Werkstatt eingerichtet. Hierhin können Kund*innen kommen und ihre wertvollen Tapisserien, Fahnen, Uniformen, Puppen, Hüte, Lederobjekte oder

auch textile Bilder und Haute Couture bringen. Ihre Auftraggeber*innen sind Museen, Denkmalschutzbehörden, Schlösser, Kirchen, aber auch viele Privatleute. So arbeitet sie parallel zur Haube gerade an einem Kosmetikkoffer aus Leder, an dem eine Kundin sehr hängt. Risse im Leder müssen verschlossen, ausgerissene Futterstoffe wieder gesichert werden. Dabei kommen Nadel und Faden, Klebstoffe und Stabilisierungsgewebe zum Einsatz, immer extrem behutsam, damit möglichst viel vom Alten erhalten bleibt. „Textilrestaurierung macht so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich, erläutert Lyko. „Es geht nicht darum, dass Stücke hinterher wie neu aussehen. Dennoch ist Reinigen eine meiner Haupttätigkeiten, danach kommen Nähen und Kleben. Dabei ist vor allem Sorgfalt, sauberes Arbeiten, manuelles Geschick, Interesse an Kunst und Geschichte und Geduld erforderlich.“

Auch für die Dombauhütte tätig

Das kann man sich lebhaft vorstellen, wenn sie von dem prominentesten Objekt berichtet, das sie restauriert hat, zwei Pontifikalhandschuhe aus einem Grab des 17. Jahrhunderts im Kölner Dom. An einem ist sogar der bischöfliche Ring noch erhalten. „Hier ging es darum, die Handschuhe sehr vorsichtig zu reinigen, was durch vorsichtiges behutsames Absaugen mittels Museumsstaubsauger und feinen Pinseln geschieht, beschreibt die Textilrestauratorin ihre Arbeit an dem kostbaren Objekt. „Da war wirklich große Vorsicht geboten, um nur schädigende Verschmutzungen wie jahrhundertealten Staub zu entfernen. Dann habe ich noch ein Tablar von Hand dafür gebaut. Die Handschuhe können darin sowohl präsentiert als auch langfristig aufbewahrt werden, also eine Maßnahme zur Bewahrung des Gegenstands.“ Die Tablare lagern im Magazin in einer staubsicheren Archivbox.

Beitragen, dass wertvolle Objekte erhalten bleiben

Sie ist begeistert von dem Umgang mit solch seltenen Schätzen: „Ich darf Objekte anfassen, die sonst niemand anfassen darf. Ich kann dazu beitragen, dass sie erhalten bleiben – das macht mich ehrfürchtig“, beschreibt sie ihre Gefühle. „Mir macht meine Arbeit auch deshalb so großen Spaß, weil die Objekte so abwechslungsreich sind. Die Vielfalt der Materialien und Techniken, sie fasziniert mich.“ So war es auch nach der großen Flut im Ahrtal 2021. „Es kamen einige Vereine auf mich zu und wollten zum Beispiel ihre Vereinsfahnen oder Banner, die zu Schaden gekommen waren, restauriert haben. Da galt es vor allem, richtige Schmutzkrusten so zu entfernen, dass die Objekte wieder vorzeigbar wurden.“

Das Zuhause und die Werkstatt sind in Zollstock

Vor diesen Arbeiten kommt aber für jedes Objekt die Dokumentation des Ist-Zustands durch Fotos und Beschreibung. Manchmal ist auch Recherche zu Herkunft und historische Einordnung notwendig. Dann erhalten die Kund*innen ein Angebot und können die Arbeiten in Auftrag geben, die sie ausgeführt haben wollen. Hin und wieder fährt Anna-Maja Lyko auch zu den Kund*innen hin, etwa, wenn die Objekte zu groß oder zu fragil sind für ihre Werkstatt. So etwa, wenn sehr große Wandteppiche restauriert werden sollen. Dann arbeitet sie vor Ort, manchmal wochenlang.

Zuhause fühlt die Schleswig-Holsteinerin sich seit mehr als zehn Jahren in Zollstock, und sie schätzt auch die Nähe zu Sülz und Klettenberg sehr: „Ich kaufe gern in allen drei Vierteln ein und treffe mich in den schönen Cafés von Sülz mit Freundinnen. Außerdem liebe ich es, zum Ausgleich zu meiner Arbeit draußen zu sein, und mag deshalb den Grüngürtel sehr, zum Beispiel das Gebiet rund um den Kalscheurer Weiher.“ Ein Kompliment an das Viertel in unserer direkten Nachbarschaft und an seine Umgebung, und wir freuen uns, dass wir einer Vertreterin eines so seltenen Berufs über die Schulter schauen durften. ■ dm



Sorgfältig bringt Anna-Maja Lyko die goldene Haube mit einem Schwämmchen zum Glänzen.



Bestandsaufnahme bei Kosmetikkoffer: Risse in Leder und Futter



Pontifikalhandschuhe, vor der Restaurierung, Vorderseite (oben) und Archivbox mit Blick auf den oben liegenden linken Handschuh nach der Restaurierung (unten)

Text: Hanka Meves

Illustrationen: Saskia Gaymann

Winterzeit

Ruhe und Gemütlichkeit entdecken

Die Dänen nennen es Hygge, stellen Kerzen in die Fenster und trinken warmen Kakao oder Tee, um in der kalten Jahreszeit zu entspannen. Wir haben uns umgeschaut und mit der Yogalehrerin Elke Schwuchow gesprochen, wie ihr es euch schön machen könnt und damit in unserer hektischen Zeit besser abends zur Ruhe kommen könnt.



Niksen – einfach nichts tun

Die Holländer nennen es niksen: sich eine Auszeit gönnen, auf die Couch setzen oder legen und auch nicht in das Handy, kein Fernsehen schauen. Probiert es ein, zwei Minuten aus. Nach fünf Minuten kommen euch vielleicht schon ganz tolle Ideen, die aus der Langeweile geboren sind.

Im Grün, Sandgelb oder Blau entspannen

In die Weite und ins Grüne schauen tut unseren Augen und damit auch uns gut. In Sülz bietet sich der Beethovenpark, in Klettenberg der Klettenbergpark an. Wenn ihr Lust auf eine Fahrradtour habt, könnt ihr euch auch bis zum Forstbotanischen Garten wagen. Dort lädt der feine, weiße Sand zum Spielen ein, und man fühlt sich fast wie an einem Tag am Meer. Und der Blick auf das Wasser, ins Blaue, soll auch besonders entspannend wirken.

Gewohnheiten

Schule und Kindergarten beginnen jeden Tag fast um dieselbe Zeit. Von der Zeit des Aufstehens leiten sich die Essenszeiten und die des Schlafengehens ab. Hilfreich ist, wenn ihr euch vor dem Schlafengehen etwas Ruhe gönnt. Das heißt nicht, dass ihr euch langweilen müsst. Ihr könntet das Handy weglegen, etwas hören oder ein Buch lesen

oder euch vorlesen lassen. Je regelmäßiger ihr das macht, umso mehr gewöhnt ihr euch daran und desto eher findet ihr eure Ruhe und könnt besser einschlafen. Mit einer Fantasiereise könnt ihr euch in eine für euch entspannende Welt, zum Beispiel am Meer, hineinräumen.



Tief ein- und ausatmen

Aus der Medizin wissen wir, dass tiefes Ein- und Ausatmen beruhigen kann und sogar unseren Blutdruck senkt. Das kann euch helfen, wenn ihr etwas Aufregendes vor euch habt, zum Beispiel einen Auftritt oder einen Sportwettbewerb oder auch eine Klassenarbeit. Tief ein- und ausatmen könnt ihr im Sitzen oder Liegen und sogar im Laufen. Mit einer Hand auf dem Bauch oder Brustkorb spürt ihr in euch hinein und merkt, wie sich diese regelmäßig heben und senken. Tiefe Bauchatmung kann auch helfen, wenn ihr abends nicht einschlafen könnt.

Yoga für Groß und Klein – in Kita und Schule

Vielleicht kennt ihr Yoga schon von euren Eltern und bringt es mit viel Ruhe in Verbindung? Kinder-yoga jedoch ist ganz anders. Spielerisch wechselt ihr zwischen An- und Entspannung. Stopptänze sind ein schönes Beispiel dafür. Erst tanzt ihr wie wild zur Musik, doch wenn diese anhält, bleibt ihr stehen. Dabei könnt ihr Yogafiguren kennenlernen: den Hund, die Katze, den Baum oder den Tiger. Oder ihr könnt gemeinsam einen Sonnengruß machen, um euren Körper zu dehnen und zu kräftigen.



Foto: Stadtteilbibliothek

Bücher und Hörbücher – bald wieder neu in der Stadtteilbibliothek

Wahrscheinlich habt ihr schon bemerkt, dass die Stadtteilbibliothek in der Wichterichstraße 1 geschlossen ist? Aber keine Angst. Sie macht bald wieder auf und erstrahlt in neuem Licht. Sie wird gerade renoviert. Voraussichtlich Mitte Dezember könnt ihr euch dort wieder viele Bücher und Hörbücher ausleihen und diese ohne Ende am Ende des Tages genießen. Lesen und Geschichten hören ist besonders gut vor dem Einschlafen. Nur solltet ihr vielleicht nicht den spannendsten Krimi dafür auswählen.

Achtsam essen und genießen

Was soll das denn heißen? – Nehmt euch die Apfelspalte und schaut sie erst einmal an. Riecht daran und dann beißt ein winziges Stückchen ab. Kaut langsam, und ihr werdet merken, wie gut der Apfel schmeckt, wenn er lecker ist. Das nennt man achtsam essen. So genießt ihr, und das tut gut.

Mitmachtipps:

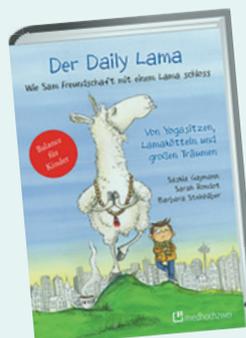
Zu Yoga:

Elke Schwuchow von *Sternenflieger. Yoga und Entspannung*, bietet im Familienzentrum der KiTA Düsternichstraße sowie im Offenen Ganztag der Gemeinschaftsgrundschule Stenzelbergstraße Yoga für Kinder an.



Ihr kommt abends nicht zur Ruhe? Tiefes Ein- und Ausatmen kann euch helfen. Atmet durch die Nase ein und zählt ruhig bis drei, dann atmet aus dem Mund aus und zählt bis sieben. Das könnt ihr drei- bis fünfmal wiederholen.

Lesetipp:



Der Daily Lama

Von unserer Illustratorin Saskia Gaymann und anderen, Band 1 und 2, 2019 und 2020.

Requiem für eine sterbende Welt

„Fighters for Future“ im CASAMAX Theater

Das CASAMAX trägt Schwarz: Am Bühneneingang werden die Gäste mit dezentem Ton zu einer Trauerfeier begrüßt. Beerdigt werden soll Mutter Erde, deren blasses Porträt mit einem Trauerflor versehen auf einem Altar steht. Der Tod des Planeten würde ebenso den Untergang aller Arten nach sich ziehen. Doch die Diagnose erweist sich als vorschnell, denn noch keimt Leben im und auf dem Globus.



Fotos: Patric Prager

„Mit *Fighters for Future*“ geht die Spielstätte über 60 Minuten den denkbar unbequemsten Weg, um auf die voranschreitende Umwelt- sowie Selbsterstörung des Menschen aufmerksam zu machen, denn die Inszenierung von Regisseurin Isabella Kolb und Dramaturgin Kathi Rettich enttarnt Egoismen, Lügen, Machtkalkül und falsche Hoffnungen mit Ernsthaftigkeit und Satire. Dabei werden neben den Entscheidungsträger*innen aus Politik und Wirtschaft auch die vermeintlich hilflosen Bürger*innen nicht geschont. Mit deren kleinen „Alltagssünden“ wie etwa billige Kurzstreckenflüge, dem Hang zur Wegwerfgesellschaft sowie einer beeindruckenden Passivität in Bezug auf die zögerlichen Handlungen des Staates zur Erreichung von Klimazielen richten sich die Anklagen der „Zukunftskämpfer*innen“ auch an die Erwachsenen ohne Bundestagsmandat. Deren Handlungsunfähigkeit lässt nur eines zu: Die jungen Menschen müssen die Initiative selbst in die Hand nehmen, um die Grundlagen des Lebens für sich und folgende Generationen zu schützen. Als wahre Wohltat erweist sich, dass Kolb und Rettich auf beschwichtigendes Blabla oder Schuldzuweisungen im Kreis verzichten, um direkt auf den Punkt zu kommen:

Stoßen auf den selbstverschuldeten Untergang an: Enya Becirevic (v.), Mo Schluchter (l.) und Jonas Becker (h.).

Wir reden uns nicht nur um den Verstand sondern auch um das Dasein. Vorhaben allein reichen nicht. Schlafwandelnden Parlamentarier*innen muss als Möglichkeit des Widerstandes in einer Demokratie mit Lautstärke und auch zivilem Ungehorsam begegnet werden können, etwa durch Straßen- oder Platzblockaden sowie einer Brachialität, zu der die Sprache fähig ist. Die Theatermacherinnen bestärken den Unmut im Angesicht eines blinden autoritären Gehorsams als legitime Ausdrucksform von Kindern und Jugendlichen, die um ihre nackte Existenz fürchten. In dieser Direktheit des Protests setzt „*Fighters for Future*“ ein mehr als angebrachtes dramatisches Ausrufezeichen. Kolbe und Rettich instrumentalisieren das junge Publikum dabei nicht für extreme Sichtweisen, sondern sprechen durch ihr dynamisches Ensemble um Enya Becirevic, Jonas Becker und Mo Schluchter lediglich Klartext. Hier wird Aufklärung im Einvernehmen mit den Grundrechten betrieben. Dass diese für

die Zielgruppe ab acht Jahren reflektierbar sind, beweisen Aufsätze von Grundschüler*innen zur Produktion, die im Vorfeld der ersten Aufführung den Proben beiwohnten und im Aufenthaltsraum des Theaters nachlesbar sind. Die Zeilen zeugen von den Sorgen und den Wünschen nach Mitspracherecht bei der Verplanung ihrer Zukunft. Ein Stück wie ein Schrei. ■ td

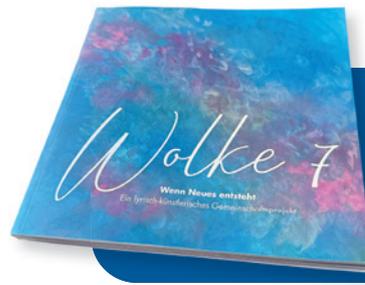


„*Fighters for Future*“, CASAMAX Theater, Berrenrather Straße 177, 50937 Köln
Regie: Isabella Kolb, Dramaturgie: Kathi Rettich, Musik: Klaus Jacobs,
Spiel: Enya Becirevic, Jonas Becker, Mo Schluchter

NÄCHSTE TERMINE: 28./29.11., 10.00 Uhr, 30.11., 16.00 Uhr,
weitere Termine siehe online unter [insuelz.com/veranstaltungen](https://www.insuelz.com/veranstaltungen)

Tragen eine ignorante Gesellschaft zu Grabe

„Wolke 7“ Lyrik trifft Kunst



Was geschieht, wenn Poesie und bildende Kunst zusammentreffen? „Da geht was ...“ – so begann **Joachim Romes**, Autor und Liedtexter, eine außergewöhnliche Idee, die sich als wahrer Gedankengarten entfaltete.

Vom Anfang der Liebe über die Höhen und Tiefen des Lebens bis hin zur Leichtigkeit eines Schmunzelns – die 33 Gedichte und Kunstwerke dieses Projekts vereinen Gedanken und Farben zu einer poetischen Reise, die zum Verweilen und Nachdenken einlädt.

Kunst als Ausdruck des Lebens – mit einer Vielfalt an Stilen und Perspektiven

Die Beteiligten bringen jeweils ihre einzigartigen Ansichten und Talente ein. **Astrid Kruis** lässt mit experimentellem Schwung Leichtigkeit in ihre Werke einfließen, **Barbara Wirtz** betont mit detailreichem Farbspiel die Resilienz, und **Birgit Brennenstuhl** fängt besondere Momente des Lebens ein. **Jeanette Starke-Gerdes** zaubert das Besondere aus den alltäglichen Dingen. **Marion Becker** setzt kraftvolle Statements mit intensiven Farben, während **Manfred Hippler**, Hobbykünstler aus Leidenschaft, sein Leben durch Kunst neu sieht. Ergänzt wird die poetische Komposition durch die einfühlsamen Verse von **Joachim Romes**, der die Menschen in der Tiefe des Alltags versteht und mit Hoffnung in seinen Texten berührt.

Eine Einladung, die Welt in neuen Farben und Gedanken zu sehen

Dieses Buch ist mehr als eine Sammlung von Gedichten und Bildern – es ist ein liebevoll gestaltetes Werk, das Kunst und Leben auf feinsinnige Weise miteinander verwebt. Wer bereit ist, sich von Text und Bild gleichermaßen inspirieren zu lassen, wird hier auf eine Weise berührt, die nachhallt. ■



Am 9.11.2024 präsentierte Joachim Romes „Wolke 7“ auf dem Kunstmarkt der „Kunst im Carrée“.

„Wolke 7“ – Wenn Neues entsteht
erhältlich im Buchladen Sülzburgstraße
Lesung am 7.12.2024, 15.00 Uhr,
bei BRUCHHAUS Optik & Akustik
Anmeldung: info@bruchhaus-optik.de



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



Sich nicht unterkriegen lassen...

... ist das Motto von Johanna Tüntsich. Die 44-jährige Journalistin lebt in Sülz und arbeitet seit vielen Jahren, meist freiberuflich, unter anderem für die Kölnische Rundschau, den Kölner Stadt-Anzeiger und t-online. Sie hat außerdem zwei Romane geschrieben und in diesem Jahr veröffentlicht, die diesen Wahlspruch in den Lebensläufen ihrer Figuren widerspiegeln. Innere Unsicherheiten, Umstände, mit denen man nicht gerechnet hat, und das Verhältnis der Geschlechter zueinander prägen die Handlung beider Romane. Viele der Generation zwischen 35 und 45 werden sich und viele widrige und schöne Phänomene in der mal ernstern, mal humorvollen Schilderung wiederfinden. Eine abwechslungsreiche Lektüre für gemütliche Winterabende!



Was waren die Auslöser für die zwei Romane?

Die Idee für den ersten Roman „Daffke“ entstand 2010. Inspiriert durch die Geschichte einer Freundin, war es für mich interessant, dass sich eine bestimmte Art von Beziehungsproblemen unabhängig von Bildungsgrad oder sozialem Status immer wieder findet. Auch in unserer Generation gibt es immer noch Männer, die psychischen Druck auf Frauen ausüben, damit sie sich so verhalten, wie es ihnen bequem ist. Viele Frauen dagegen versuchen weiterhin, zu gefallen und alles richtig zu machen, bis es nicht mehr geht. Das denke ich rückblickend besonders über die 1990er- und 2000er-Jahre – trotz des wachsenden Selbstbewusstseins der Frauen.

„Life on stage“ entstand 2018, weil ich Lust hatte, weiterzuschreiben, ein Wunsch, der mich seit meiner Grundschulzeit begleitet.

Wie haben Sie die Themen gefunden?

In meiner Umgebung. Bei Menschen, denen ich begegne, deren Lebensläufe und Schicksale sich im Alter von Anfang 30 bis Mitte 40 oft sehr verändern. Was passiert in dieser Zeit mit Frauen und Männern – wie reagieren sie? Von Freunden habe ich auch die männliche Sicht auf die Dinge kennengelernt. Ich wollte etwas schreiben, was es so noch nicht gibt.

In „Daffke“ stehen die drei sehr verschiedenen Frauen, deren Schicksale sich verschränken und die meiner Meinung nach sehr typische Konflikte mit Männern erleben, für meine Haltung, sich nicht un-

terkriegen zu lassen. Häufig liegt es in der eigenen Hand, was man auch aus weniger schönen Situationen machen kann. Statt zu klagen, kann man versuchen, etwas Neues auszuprobieren.

Das Thema von „Life on stage“ hat mich quasi angefliegen. Mir sind mehrfach Männer begegnet, die in eine Midlife-Crisis geraten sind, weil sie sich in einer Situation wiedergefunden haben, mit der sie nicht gerechnet haben. Plötzlich ist man nicht mehr zwischen 20 und 30 und ein cooler Typ. Plötzlich ist man 40 oder älter und muss für einen pflegebedürftigen Elternteil einen Heimplatz suchen. Das ist die Situation von Hendrik in „Life on stage“, der sich in der Boheme der Kölner Südstadt tummelt und sich fragt: „Bin ich komisch, oder sind es meine Freunde?“ Diese Identitätskrisen haben mich interessiert, und so habe ich

aufgeschrieben, was ich von anderen gehört und gesehen habe.

Das hört sich alles sehr ernst an – die Handlungen haben in beiden Büchern auch humorvolle Momente ...

Ja, weil es ja auch skurrile Erscheinungsformen bei den Menschen gibt. Ich finde es wichtig, zu schildern, wie widersprüchlich Menschen oft sind, und darüber auch lachen zu können. Das erleichtert das Leben, gerade in schweren Zeiten. Deshalb musste Humor unbedingt in beide Bücher hinein.

Sie arbeiten die meiste Zeit als freie Journalistin. Wann haben Sie die Zeit gefunden, die Bücher zu schreiben?

Bei „Daffke“ hat es ziemlich lange gedauert. Ich habe es 2010 angefangen – als alleinerziehende Mutter mit einem Sohn und Job. 2017 habe ich mir dann drei Monate freigenommen, um das Buch zu Ende zu bringen. Ich brauchte einfach den Kopf frei, um die drei Handlungsstränge zu verknüpfen, die Form der E-Mails, in denen der Roman zum Teil geschrieben ist, gut zu integrieren und dem Ganzen zu einem guten Schluss zu verhelfen.

„Life on stage“ ging dann schneller. Mein Sohn war 2018 schon zwölf Jahre alt und ganz stolz auf mich, weil ich

an einem Buch schrieb. So konnte ich abends und sonntags schneller vorankommen als bei „Daffke“, die Handlung ist aber auch etwas unkomplizierter.

Aber erst jetzt haben Sie sie veröffentlicht – warum?

Weil ich lange überlegt habe, ob sich Bekannte darin wiederfinden und es vielleicht blöd finden, dass sie in einem Roman vorkommen. Ich hatte die Bücher schon mal drucken lassen, sie aber nur im privaten Umfeld verschenkt. Das Echo war positiv, trotzdem war ich zögerlich. Doch im Herbst 2023 habe ich den Schriftsteller Uwe Timm interviewt, und auf einmal hat er mich gefragt: Warum schreiben Sie nicht mal einen Roman? Als ich dann zugab, schon zwei Bücher verfasst zu haben, bat er mich um ein Exemplar von „Daffke“ und hat mir eine aufbauende Rückmeldung gegeben. Das hat mich dann sehr ermutigt.

Warum haben Sie die Bücher bei Books on Demand veröffentlicht?

Zwei, drei Verlage hatten mich abgelehnt. Es geht wohl heute vieles über Literaturagenturen. Davon wollte ich mich nicht ausbremsen lassen. Deshalb habe ich eine Freundin gebeten, die Bücher zu lektorieren, und eine andere, mir die

Grafik für die Umschläge zu entwerfen. Vielen Dank an dieser Stelle an Vera Küsgen. Ich finde, sie hat meine Ideen großartig umgesetzt. Parallel habe ich mich um die Bedingungen bei Books on Demand gekümmert, und es war sogar einfacher als gedacht. Im Juli 2024 war es dann so weit. Einige Exemplare wurden schon verkauft, und ich hoffe natürlich auf noch weitere interessierte Leser*innen.

Sie sind in Sülz aufgewachsen, haben zwischenzeitlich in Hamburg gewohnt, dann wieder in Köln und seit 2015 wieder in Sülz. Was gefällt Ihnen hier?

Ich empfinde Sülz als mein Zuhause. Ich wollte mit meinem Kind wieder in eine

vertraute Umgebung. Manche Leute hier kenne ich, vom Sehen her, schon von Kind an. Dieses instinktive Heimatgefühl habe ich im Park, auf dem Markt und im ganzen Viertel. Sülz hat so ein bisschen was Dörfliches, ist nicht so anonym. Dazu kommt, dass ich mich hier sicher fühle, was mein Sohn auch empfunden hat – das war mir sehr wichtig.

Was gefällt Ihnen denn nicht so gut?

Was die Menschen anbetrifft, würde ich es mir bunter und vielfältiger wünschen. In meiner Grundschulklasse waren noch sieben türkische Kinder, zwei aus Griechenland und eine Iranerin. In den letzten zwei Jahrzehnten ist Sülz sehr homogen geworden. ■ dm

Das Interview führte für die INSülz Dorothee Mennicken



INFOS
Johanna Tüntsch:
 Daffke, 306 Seiten, 12,00 Euro
 Life on stage, 156 Seiten, 8,99 Euro
 Books on Demand (bestellbar in jeder Buchhandlung)



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

Probleme mit Alkohol?
 Ich unterstütze Sie bei der **Konsumreduktion**

b
 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

DIY-Tipp für den Winter

Lichterhäuser aus leeren Milchtüten

Groß, klein, mehr- oder einfarbig: Wer sich zurzeit in Dekogeschäften umschaufelt, wird feststellen, dass Lichterhäuser sehr beliebt sind. Dabei kann man diese in wenigen Schritten mit wenig Aufwand wunderbar selbst herstellen. Wir zeigen euch, wie es geht!



Material:

- 3 leere Tetrapack-Milch- oder -Safttüten
- Behälter für Wasser
- Schere
- Cuttermesser
- Bleistift
- Geodreieck
- 3 verschiedene Acrylfarben (wir haben Gelb, Hellblau und Rot verwendet)
- Pinsel
- 3 LED-Teelichter

- 01** Zunächst waschen wir die Milchtüten mit Wasser gründlich aus und lassen Sie trocknen.
- 02** Dann schneiden wir mit einer Schere oder dem Cuttermesser den oberen Ausgießabschnitt gerade ab.
- 03** Die entstandene Schnittkante erleichtert uns nun die Arbeit beim Ablösen der Außenschicht des Getränkekartons. Denn an dieser Kante kann man gut die einzelnen Schichten des Kartons erkennen und mit dem „Abpiddeln“ beginnen.
- 04** Jetzt greifen wir zu Bleistift und Geodreieck, um die Dächer, Fenster und Türen einzuzeichnen. Da wir insgesamt drei Milchtüten haben, bietet es sich an, drei verschiedene Häuser entstehen zu lassen. Mal mit Treppen- oder Satteldach, mal mit runden Fenstern oder Sprossenfenstern.
- 05** Im nächsten Schritt werden Dächer, Fenster und Türen ganz vorsichtig mit einem Cuttermesser entfernt.
- 06** Nun können alle drei Häuser mit einer jeweils anderen Acrylfarbe bemalt werden.
- 07** Nach dem Trocknen können die drei LED-Teelichter jeweils in das Innere eines Kartons gestellt werden.

Fertig sind unsere Lichterhäuser!

Tipp: Wer es lieber einfarbig mag, lässt Schritt 6 einfach weg. Auch weiße Häuser verbreiten zusammen mit ein paar Tannenzweigen eine sehr gemütliche Stimmung. ■ ap

SO
GEHT'S



QUALITÄT IM DETAIL FÜR BESONDERE AKZENTE

Ob hochwertiges Parkett, edler Teppichboden, Vinyl-Designbeläge oder klassische Treppenläufer. Wir sind die Spezialisten in Sachen Bodenbeläge, planen individuell, verlegen professionell und mit größter Sorgfalt.

INDIVIDUELLE BERATUNG FÜR OPTIMALE LÖSUNGEN

Unser Ziel ist immer, Sie jederzeit ausführlich zu beraten und Sie mit unserer Qualität zu überzeugen. Besuchen Sie uns gerne in unseren Ausstellungen und machen Sie sich selbst ein Bild von unserer großen Produktpalette. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Parkett
Treppenläufer
Teppichboden
Vinyl

DER BODEN MACHT DEN RAUM

TEN EIKELDER
BODENBELÄGE

Perlhund Fair Fashion Wollaccessoires – wärmend, zeitlos und mulesing free!

Ab jetzt wird es von Tag zu Tag ein wenig kälter. Umso besser zu wissen, dass die kleine, aber feine Slowfashion-Boutique **Perlhund** faire, grüne und zertifizierte Wollmode für uns bereithält!



In dem sorgfältig ausgewählten Sortiment von Perlhund Fair Fashion findet man in diesem Winter die schönen und mulesingfreien Wollaccessoires des Labels KOPKA mit Sitz in Brühl.

Ladeninhaberin Bernadette Schwing erklärt: „Das Mulesing ist eine sehr schmerzhaftes Prozedur, bei der den Schafen ohne Betäubung ein tellergroßes Hautstück vom Gesäß weggeschnitten wird, damit eine bestimmte Mückenart an dieser beliebten Stelle keine Eier mehr legen kann. Diese Prozedur ist nicht in allen Ländern verboten. Nur entsprechend zertifizierte Wolle ist also garantiert mulesing free.“

Bei Perlhund können sich Kund*innen auf zertifizierte Wollaccessoires der Firma KOPKA freuen, bei denen die Tiere jene schmerzhaftes Prozedur nicht erleiden mussten. Darunter zeitlose, wärmende Winterlooks wie Beanie- und Baskenmützen, Wollhüte, Rollschals und Armstulpen.

Außerdem gibt es in dem nachhaltigen Fashion-Store natürlich jede Menge Bekleidung in diversen Farben zu entdecken.

Immer wieder besonders: die Pullis aus recyceltem Kaschmir des italienischen Labels Rifò, dieses Jahr in tollen und wohlklingenden Pastellfarben wie Erdbeereis, Himmelblau, Himbeeraufstrich und Minze Curd. Dazu gibt es farblich abgestimmte Wollaccessoires wie Handschuhe, Schals und Rippmützen. Einzigartig an Rifò: Das Label hat seinen Sitz im Industriegebiet von Prato bei Florenz und sammelt Reste der dort angesiedelten wolleverarbeitenden Fabriken. Alles im Umkreis von bis zu maximal 40 Kilometern.

Lust auf einen kleinen Ausblick in das Frühjahr 2025? Ab Februar gibt es bei Perlhund auf dem Gottesweg auch Basics für Männer! Letztere werden übrigens bereits jetzt im Laden fündig. Denn Beaniemützen und Wollhüte von Kopka sind unisex, ebenso Mützen und Schals von Rifò. ■



Goldschmiede Tina Theves Nostalgischer Schmuck in neuem Gewandt

Viele von uns haben daheim in einer leicht verstaubten Schatulle alten, klassischen Schmuck liegen, der einst der Groß- oder sogar Urgroßmutter gehört hat. Leider werden diese alten Schätzchen meist nicht mehr getragen, da sie vom Stil nicht in die heutige Zeit und dementsprechend auch oft nicht mehr zu den heutigen Träger*innen passen.

„Schade, dass diese meist wertvollen Erbstücke deshalb ihr Dasein im Dunklen eines Schmuckkästchens fristen müssen“, dachte sich die **Goldschmiedemeisterin Tina Theves** und beschloss, unter anderem passend zur winterlichen Jahreszeit nostalgischem Schmuck ein neues Gewand zu schenken.

Sie bietet ihren Kund*innen an, alten Schmuck ganz nach den individuellen Wünschen dem*der jeweiligen Träger*in umzuarbeiten. Ein neues passendes Erinnerungsschmuckstück entsteht und kann mit viel Liebe und Freude wieder getragen werden. So kann zum Beispiel ein Anhänger in einen Ring oder ein Ring in Ohrschmuck umgewandelt werden. Wunderschöne alte Perlen und Edelsteine wie Diamanten, Rubine und Saphire wissen die beiden Meisterinnen Tina Theves und **Laura Mennigen** gekonnt neu in Szene zu setzen!

Tipp: Klassischer Schmuck, modern interpretiert, kann im Schaufenster der Goldschmiede auf der Zülpicher Straße 315 betrachtet und erworben werden. ■

Helmut Hinz GmbH & Co

Wie Sie die Herausforderungen des GEG meistern können

Die neuen Anforderungen des Gebäudeenergiegesetzes, kurz GEG, stellen viele Eigentümer vor große Herausforderungen und lassen Fragen aufkommen: Welche Vorschriften gelten für die in Köln weitverbreiteten Gasetagenheizungen? Was genau bedeutet das 65-Prozent-Ziel und welche Schritte müssen unbedingt eingehalten werden? Im Interview erklärt **Kai Forg**, Betriebsleiter des SHK-Betriebes **Helmut Hinz GmbH & Co.**, die relevanten Fristen, Entscheidungsprozesse und welche Auswirkungen diese neuen Regelungen auf alle Betroffenen haben.



Herr Forg, wen betrifft das Gebäudeenergiegesetz?

Kai Forg: Grundsätzlich betrifft das GEG alle Eigentümer – ob Hausbe-

sitzer oder in Eigentümergemeinschaften. Besonders bei Letzteren ist eine enge Absprache mit der Wohnungseigentümergeinschaft wichtig.

Worüber müssen sich die Wohnungseigentümergeinschaften abstimmen?

Kai Forg: Das betrifft insbesondere den Umstieg von den aktuell in Köln noch weitverbreiteten Gasetagenheizungen. Sobald die erste Gasetagenheizung ausgetauscht und der WEG bekannt wird, beginnt eine Frist von fünf Jahren. In dieser Zeit muss die Entscheidung getroffen werden, ob die Etagenheizungen beibehalten oder auf eine zentrale Heizungsanlage umgestellt werden. Der Verwalter ist verpflichtet, eine Eigentümerversammlung einzuberufen, in der ein Konzept für die Umsetzung des 65-Prozent-Ziels erarbeitet wird.

Können Sie uns das 65-Prozent-Ziel erklären?

Kai Forg: Runtergebrochen bedeutet es, dass in großen Städten wie Köln ab Juli 2026 neue Heizungen mindestens 65 Prozent erneuerbare Energien nutzen müssen. Dies lässt sich derzeit bei Etagenheizungen zumeist nur mit dem Umbau auf eine zentrale Heizung umsetzen.

Was passiert, wenn sich die Eigentümer nicht einigen?

Kai Forg: Wenn sich Eigentümergemeinschaften nicht einigen können, wie genau sie das 65-Prozent-Ziel erreichen können,



Ein Techniker der Firma Hinz installiert eine Wärmepumpe auf dem Dach eines Sülzer Wohnhauses.

schreibt das Gesetz vor, dass nach Ablauf der Frist auf eine zentrale Versorgung umgestellt werden muss. Das heißt, ohne Entscheidung oder Information an den Schornsteinfeger bleibt den Eigentümern nur die Umstellung auf eine Zentralheizung.

Haben sich die Eigentümer jedoch einmal geeinigt, verlängert sich die Frist um weitere acht Jahre – insgesamt bleiben ihnen also bis zu 13 Jahre für den Umbau und Anschluss aller Wohnungen.

Und wenn meine Gasheizung innerhalb dieser Zeit Störungen hat?

Kai Forg: Eine Reparatur der kaputten Heizung ist kein Problem – die bestehenden Heizungen können weiter betrieben und instandgehalten werden. Nur die Neuinstallation unterliegt spätestens ab dem 1.7.2026 für Köln den Regeln des GEG, in kleineren Städten wie Hürth spätestens ab dem 1.7.2028.

Welche Rolle spielt die kommunale Wärmeplanung?

Kia Forg: Die Kommunen müssen bis spätestens 2026 bzw. 2028 entscheiden, wo Wärmenetze oder klimaneutrale Gasnetze ausgebaut werden. Liegt die Wärmeplanung einer Kommune vor, gilt das 65-Prozent-Ziel sofort.

Das klingt nach einer komplexen Situation für Eigentümer?

Kai Forg: Ja, es ist wichtig, frühzeitig zu planen und sich gut zu informieren, um unnötige Kosten zu vermeiden und gesetzliche Fristen nicht zu verpassen. Unsere Heizungsabteilung hat sich intensiv mit dem GEG auseinandergesetzt, um unsere Kundenschaft bestmöglich und individuell beraten zu können. ■



Fotos: Hinz

Im Interview: Kai Forg, SHK-Meister und Betriebsleiter bei der Firma Hinz

Brune Küchen Treffpunkt Kellerbar

Während man sich im Sommer mit Freund*innen in der Outdoorküche oder auf der Terrasse zum Grillen trifft, eignet sich zur kalten Jahreszeit eine gemütliche Kellerbar als perfekter Ort für Gespräche, unvergessliche Momente und geteilten Genuss.



Fotos: Nonnenmacher

brune küchen

www.brune-kuechen.de

#brunekuechen

#brunekuechen



Doch die meisten von uns haben statt einer gemütlichen Bar unzählige Kisten voller Dinge, die man „eigentlich gar nicht mehr braucht“, in ihrem Keller stehen. Wie schön wäre es, sich von diesem Ballast zu befreien

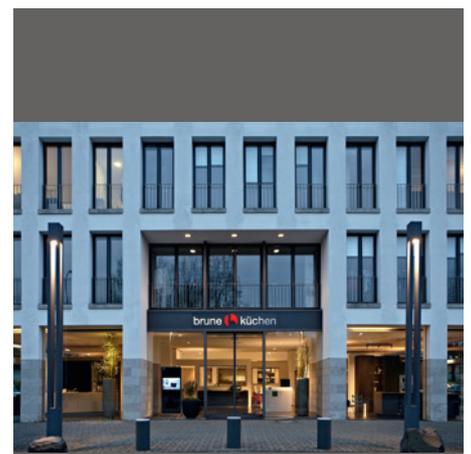
und stattdessen den Raum in eine ästhetische und zugleich funktionelle Kellerbar umzuwandeln?!

Pascal Brune-Rütt von Brune Küchen und sein Team aus Küchenplaner*innen und Innenarchitekt*innen bietet uns nicht nur vielfältige Kellerbar-Inspirationen, sondern setzt diese auch noch ganz individuell und den persönlichen Bedürfnissen entsprechend im jeweiligen Zuhause um.

Wie wäre es zum Beispiel mit einem modernen Design in historischem Ambiente? So kann sich ein trister Kellerraum in einen Wohlfühlort mit einzigartiger Atmosphäre verwandeln. Und wieso an so einem besonderen Ort nicht auch mal eine Party feiern? Die Nutzungsmöglichkeiten einer Kellerbar sind zahlreich und in jedem Fall erfreulicher als das Horten von unnützen Gegenständen.



Egal, ob Kellerbar oder Küche: Wer sich von der ersten Idee bis zur finalen Umsetzung von dem Traditionsunternehmen aus Hürth-Efferen betreuen lässt, darf sich auf ein exzellentes und einzigartiges Ergebnis freuen! ■



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 8 96 00

info@brune-kuechen.de

www.brune-kuechen.de



[living] wohndesign Neue Ausstellung – raffiniert kombiniert und besonders lebendig!

Was passiert, wenn leidenschaftliche Einrichtungsexpert*innen die Farbe Blau mit der Farbe Orange kombinieren? Die Antwort gibt es in der neuen Ausstellung von unserem furnishing store für Designermöbel auf der Luxemburger Straße.

[LIVING] WOHNDESIGN

living-wohndesign.de

f #DieLaufmascheKoelnSuelz

@ #dielaufmaschekoeln



Die Farbe Blau steht für Klarheit, Zufriedenheit, Ruhe und Stille, während man der Farbe Orange Attribute wie Ausgelassenheit, Energie und

Lebensfreude zuschreibt. Ganz mutig hat das erfahrene Team von [living] wohndesign diese beiden gegensätzlichen Farben miteinander kombiniert. Und entstanden ist eine „BLURANGE Fusion“!

„Im Fokus unserer neuen Ausstellung steht ein Farbmix aus Blau und Orange in Kombination mit neutralen Farbtönen. Zwei augenscheinlich ganz unterschiedliche Farben werden miteinander kombiniert und in Einklang gebracht. Und da wir hier mit Komplementärfarben spielen, ergibt sich bei unserer „BLURANGE Fusion“ eine ganz besonders lebendige Farbkombination“, schwärmt das Team von [living] wohndesign.



Erfahrbar wird diese spannende Farbfusion zusammen mit ganz neu vorgestellten Möbeln der beiden Designerlabels Prostoria und Bullfrog. Zum Beispiel das bildhauerisch verspielte, runde und luxuriöse Sofa Buffa oder der als Anker eines Raumes konzipierte Loungesessel Rei – beides von Prostoria.

Von Bullfrog kann man unter anderem die kreativen Sitz- und Liegeelemente Iwan und das vielseitig kombinierbare Sofaprogramm CAMP entdecken.

Die Ausstellung „BLURANGE Fusion“ bietet ab Ende Oktober bei [living] wohndesign neue und besonders lebendige Inspirationen. ■

prostoria
sofa buffa

vielseitig
komfortabel
zeitlos



[living]
wohndesign by terry palmer

www.living-wohndesign.de

Parkett Kirion

Wärmende Bodenbeläge – eine Wohltat zur kalten Jahreszeit

Wonach sehnen sich unsere Füße im Winter, wenn sie durch einen um 7 Uhr klingelnden Wecker dazu genötigt werden, statt einer gemütlichen Decke den Fußboden zu berühren? Nach Wärme!

Denn ein warmes Gefühl unter den Füßen kann den Start in einen kalten Tag ungemein erleichtern. **Heinz Kirion** und Söhne von **Parkett Kirion** können allen Morgenmuffeln drei Bodenbeläge wärmstens empfehlen: Parkett, Kork und Teppich!

Diese drei Bodenbeläge sind besonders fußwarm. Aber was bedeutet fußwarm? Tatsächlich hängt es nicht von der Temperatur des Bodenbelags ab, ob unsere Füße den jeweiligen Untergrund als warm oder kalt empfinden, sondern von dem Wärmeeindringkoeffizienten. Fliesen haben beispielsweise einen hohen Wärmeeindringkoeffizienten und nehmen die Wärme eines Fußes sehr schnell auf. Die Wärme wird somit schnell an den Boden abgegeben, und die Füße kühlen aus. Parkett, Kork und Teppich haben dagegen einen niedrigen Wärmeeindringkoeffizienten, nehmen also nicht so schnell Wärme auf und werden deshalb als fußwarm empfunden.



Foto: Nonnenmacher

Das Traditionsunternehmen Parkett Kirion bietet hochwertige und fußwarme Bodenbeläge von ausgesuchten, zertifizierten Herstellern. Nach Terminvereinbarung kann man sich im Showroom auf der Luxemburger Straße 348 hautnah von der Wärme, Qualität und Optik verschiedenster Bodenbeläge überzeugen lassen.

Das Team vom Parkett Kirion wird Sie warm empfangen! ■

 parkett-kirion.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



Seit 60 Jahren Fach Erfahrung...

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

Kaygasse 7 • 50676 Köln

Planung & Durchführung sämtlicher Malerarbeiten

Verkauf von Farben & Tapeten
Fassadengestaltung
Graffitienschutz
Dekorative Maltechniken
Bodenverlegung
Schimmelbeseitigung

www.die-maler-koeln.de

INsicht

Sülz & Klettenberg: Termine im Winter



KUNST
EVENT
GESELLSCHAFT
KULTUR
MUSIK
SENIOR*INNEN
SPORT
KIRCHE
THEATER
KINDER



Foto: Nonnenmacher

DEZ

KUNST & KULTUR

Brunosaal

08. Dezember, 18.00 Uhr

Jürgen Becker:

Deine Disco – Geschichte in Scheiben – wie Musik Politik macht



Foto: Sven Knoch

MUSIK

Johanneskantorei

08. Dezember, 18.00 Uhr

Adventskonzert in der Johanneskirche

Jazzensemble Chamberjazz und Johanneskantorei Köln-Klettenberg
Der Eintritt ist frei, um eine Spende wird gebeten.

KINDER

CASAMAX Theater

01. Dezember, 15.00 h

02. Dezember, 10.00 h

03. Dezember, 10.00 h

KAWUMM! (ab 5 Jahren) Ein wunder-voller-Ausbruch in eine neue Welt für mutige und ängstliche Menschen

04. Dezember, 10.00 h

05. Dezember, 10.00 h

06. Dezember, 10.00 h

07. Dezember, 16.00 h

18. Dezember, 18.00 h

19. Dezember, 10.00 h

20. Dezember, 10.00 h

HEUREKA! Ein gutes Wunder

braucht seine Zeit (ab 6 Jahren)

Für forschende Menschen

08. Dezember, 15.00 h

Wer? Wie? Was? Wo? Wa! Warum?

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

09. Dezember, 10.00 h

10. Dezember, 10.00 h

I, Carus – Halt dich fest an deinen

Flügeln (ab 6 Jahren)

Ein Mythos für Nicht Schwimmer:innen und Flugexpert:innen

11. Dezember, 10.00 h

12. Dezember, 10.00 h

21. Dezember, 16.00 h

WUT IM BAUCH.

(ab 4 Jahren)
Immer wenn Wutilde vor der Tür steht. – Ein Stück über jede Menge Katastrophengefühle

13. Dezember, 10.00 h

14. Dezember, 10.00 h

Hans im Glück

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

15. Dezember, 15.00 h

16. Dezember, 10.00 h

17. Dezember, 10.00 h

(R)ausgerutscht

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

GESUNDHEIT

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)

03. Dezember, 18.00-19.30 Uhr

Kinderärztlicher Informationsabend für werdende Eltern

04. Dezember, 16.00-17.15 Uhr

Seminar: Knie- und Hüftgelenk-OP optimal vorbereiten

04. Dezember, 18.00-19.00 Uhr

Kreißsaalführung

07. Dezember, 09.00-12.00 Uhr

Elternseminar Notfall am Kind

11. Dezember, 18.00-19.00 Uhr

Kreißsaalführung

14./15. Dez., 09.00-16.00/10.00-13.00 Uhr

Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende

18. Dezember, 18.00-19.00 Uhr

Kreißsaalführung

Kölner Geburtshaus

am Hermeskeiler Platz

14.-15. Dezember, 10.00-17.00 Uhr

Birth preparation weekend (english)

16. Dezember, 18.00-20.00 Uhr

Stillvorbereitungskurs

VERSCHIEDENES

Evangelische Kirchengemeinde

jeden Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr

Lebensmittelausgabe, Essensausgabe, Kleiderausgabe mit Beratung

an St. Karl Borromäus

KSG 50+ KölnerSeniorenGemeinschaft

jeden Mittwoch von 16.00-17.30 Uhr

Singkreis

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

TanzZentrum Weißhausstraße

Freitags, 21.15 bis 24.00 Uhr

Sonntags, 16.00 bis 18.00 Uhr

Tanzparty à Discofox, Walzer,

Cha Cha Cha & Co.

02. Dez., 9.30-10.30 Uhr u. 11.45-11.45 Uhr

Start: fitdankbaby® MINI/Maxi-Kurs

(mit Anmeldung)

02. Dezember, 12.00-12.50 Uhr

Tanz- und Bewegungskonzept 55+

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

unterhaltsamen Gesellschafts- und Partytänzen

08. Dezember, 16.00-16.50 Uhr

Start: Windelflitzer®-Kurs

ab ca. 1,5 Jahren

(mit Anmeldung)

05. Dezember, 19.05-20.05 Uhr

Line Dance

10. Dezember, 16.00-16.50 Uhr

Start: Windelflitzer®-Kurs

ab ca. 1,5 Jahren

(mit Anmeldung)

11. Dezember, 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

Sie vermissen Ihre Veranstaltung? Aktuelle Termine jederzeit auch unter www.insuelz.com

13. Dezember, 15.30-17.00 Uhr

Tanz-Café 60+

paarweise, als Gruppe oder einzeln

14. Dezember, 19.00-21.00 Uhr

Treffpunkt Tanz-Singles

16. Dezember, 20.05-22.30 Uhr

West Coast Swing-Party

30. Dezember, 09.30-10.30 Uhr

Start: fitdankbaby® MINI/Maxi-Kurs

Fitness für Dich und Dein Baby

(mit Anmeldung)

Weißhauskino

03. Dezember, 14.30 Uhr

Seniorenkino „HERE“

Bruchhaus Optik & Akustik

07. Dezember, 15.00 Uhr

Lesung „Wolke 7“

Lyrik, Kunst und Musik – mit Jochaim Romes

Anmeldung: info@bruchhaus-optik.de

Seniorennetzwerk Einhardstraße

10. Dezember, 15.00 Uhr

Café Lamerdin

Adventliche Lesung

mit Musiker Winfried Bode

(Kosten inkl. Gebäck, Kaffee oder Tee: 7 €)

KUN ARTO

Kunsttherapie und Trauerbegleitung

14. Dezember, 10.00-13.00 Uhr

Offene Trauergruppe

Einen Moment nicht über den Alltag nachdenken, sondern sich Raum und Zeit nehmen für die eigene Trauer.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Anmeldung unter: info@kun-arto.de

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde –

Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr

Gottesdienst mit Kinderbetreuung

in 3 Altersgruppen

Internationale freievang. Gemeinde Sülz UBF e. V.

(Universität Bibelfreundschaft)

Jeden Sonntag 11.00 Uhr: Gottesdienst

St. Karl

NN

St. Bruno

NN

St. Nikolaus

NN

Ev. Kirchengemeinde Tersteegenhaus

01. Dezember, 10.00 Uhr

Adventsgottesdienst

mit Pfarrerin Mareike Maeggi

und Vikarin Lisa Kluge

04. Dezember, 19.30 Uhr

Bibeltexte im Tersteegenhaus

Offb 1,9-20 Sehet der Mensch

(Leuchter und Advent)

07. Dezember, 15.00-16.30 Uhr

Seniorenadventfeier ab 70 Jahren

u.a. mit den Geigenkindern sowie dem Seniorennetzwerkchor „Gut gestimmt“ unter der Leitung von Hilke Helling

15. Dezember, 10.00 Uhr

3. Advent mit Kita Tersteegenhaus

16. Dezember, 17.30-19.00 Uhr

Adventsfeier Club Kreuznach

im Café Lamerdin

24. Dezember, 14.00 Uhr

MiniGottesdienst Open Air

Kurzer Gottesdienst vor allem die Kleinsten und ihre Familien. Kinder zwischen 0-5 Jahren können dem Wetter entsprechend eingepackt

und bei Bedarf einfach im Kinderwagen-Drive-in diesen Weihnachtsgottesdienst erleben.

24. Dezember, 16.00 Uhr

Christvesper mit Krippenspiel

24. Dezember, 18.00 Uhr

Musikalische Christvesper

„Ein Licht erhellt die Finsternis“



kirche-sk.de

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

28.11.2024 · 9.00 – 11.00 Uhr
Kita St. Bruno am Beethovenpark
Bitte jeweils bei der Kitaleitung anmelden!

Vorankündigung:

Am 3. Februar 2025 findet um 19.00 Uhr
ein Elternabend zum Thema:

„Umgang mit angst- und unsicherheits-
auslösenden Situationen bei Kindern am
Beispiel der Resilienzförderung“

in der Ölbergstraße 70 statt.

Weitere Informationen folgen.



Das Katholische
Familienzentrum
wünscht Ihnen
ein gesegnetes
Weihnachtsfest
und ein gutes
Neues Jahr 2025.



LIFESTYLE INsicht

25. Dezember, 10.00 Uhr
Weihnachtsfreude
„Ein Licht erhellt die Finsternis“
Festgottesdienst mit Abendmahl
31. Dezember, 18.00 Uhr
Jahresabschlussgottesdienst

Ev. Kirchengemeinde Johanneskirche

01. Dezember, 11.00 Uhr
Aussendungsgottesdienst

08. Dezember, 11.00 Uhr
2. Advent
mit Flötenduo Flaudivas

08. Dezember, 11.00 Uhr
2. Advent
Großer Kindergottesdienst

08. Dezember, 18.00 Uhr
2. Advent
Adventskonzert
mit der Johanneskantorei und dem
Jazzensemble ChamberJazz

14. Dezember, 11.00 Uhr
Winterkonzert
Acapella Chor Klangfang

15. Dezember, 11.00 Uhr
3. Advent
mit Gesangsensemble Audiamus

15. Dezember, 11.00 Uhr
3. Advent
Großer Kindergottesdienst

22. Dezember, 11.00 Uhr
4. Advent
Großer Kindergottesdienst

24. Dezember, 15.30-17.00 Uhr
Offene Johanneskirche

24. Dezember, 17.00-17.30 Uhr
Christvesper Kompakt

24. Dezember, 18.00-18.50 Uhr
Christvesper mit Bethlehem-Licht

26. Dezember, 17.00 Uhr
2. Weihnachtstag – Krippensingen

29. Dezember, 11.00 Uhr
Gottesdienst

Sie vermissen
Ihre Veranstaltung?
Aktuelle Termine
jederzeit auch unter
www.insuelz.com

KINDER

LEBESWERT-WEIHNACHTSGALA

LebensWert e.V.

01. Dezember, 17.00 Uhr
Von Gipsy Swing bis Poetry-Slam:
Verein LebensWert lädt zur Weihnachtsgala
im KOMED-Saal, KOMED-Haus Mediapark

Buntes Programm zur Unterstützung
von an Krebs erkrankten Menschen

Karten: 20 Euro,
vorab zu bestellen unter 0221 / 478-97189
oder info@vereinlebenswert.de

KEINE Abendkasse

JAN

CASAMAX Theater

03. Januar, 10.30 h

04. Januar, 16.00 h

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

05. Januar, 15.00 h

06. Januar, 10.30 h

Froschkönig? So ein Quaaaak!
(ab 3 Jahren)

Eine Forschungsreise für alle Neugierigen
und sich Sichereren

10. Januar, 10.30 h

11. Januar, 16.00 h

KAWUMM! (ab 5 Jahren) Ein wunder-
voller Ausbruch in eine neue Welt für mutige
und ängstliche Menschen

12. Januar, 15.00 h

13. Januar, 10.30 h

Wer? Wie? Was? Wo? Wa! Warum?
(ab 3 Jahren) Kleine Tat mit großen Folgen
– eine Ozeanfabel aus unserer Zeit für
Weltverbesserer

17. Januar, 10.30 h

18. Januar, 16.00 h

FIGHTERS FOR FUTURE (ab 8 Jahren)

19. Januar, 15.00 h

20. Januar, 10.30 h

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

24. Januar, 10.30 h

25. Januar, 16.00 h

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

26. Januar, 16.00 h

27. Januar, 10.30 h

Heimat A.T. (ab 10 Jahren)

Ein Solo für heimatverbundene Menschen

31. Januar, 10.30 h

I, Carus – Halt dich fest an deinen
Flügeln (ab 6 Jahren)

Ein Mythos für Nicht Schwimmer:innen
und Flugexpert:innen

MUSIK

PianoOptik

04. Januar, 19.00-21.00 Uhr

Jazz-Konzert der Reihe PianoSera
mit Junodori

Nächtliches Orgelkonzert bei Kerzenschein
in St. Nikolaus
Orgel: Patricia Langenmantel

GESUNDHEIT

**Kölner Geburtshaus
am Hermeskeiler Platz**

- 08.-29. Januar, 09.30-10.30 Uhr
Babymassage
- 08. Jan.-26. Feb., 12.15-13.15 Uhr
Das erste gemeinsame Jahr (5-8 Monate)
- 08. Jan.-26. Feb., 12.15-13.15 Uhr
Das erste gemeinsame Jahr (5-8 Monate)
- 08. Jan.-26. Feb., 15.00-16.00 Uhr
Spiel- u. Turnkurs (12-24 Monate)
- 09. Jan.-06. März, 13.30-14.30 Uhr
Das erste gemeinsame Jahr (8-12 Monate)
- 12. Januar, 10.00-17.00 Uhr
Geburtsvorbereitung Tageskurs ab 2. Kind
- 13. Jan.-07. Feb., 09.30-10.45 Uhr
Hebammengeleitete Rückbildung intensiv #1
- 13. Jan.-07. Feb., 11.00-12.15 Uhr
Hebammengeleitete Rückbildung intensiv #2
- 16. Jan.-06. März, 19.00-21.00 Uhr
Geburtsvorbereitungskurs
- 18. Januar, 16.00-17.30 Uhr
Geschwisterkurs
- 25./26. Januar, 10.00-17.00 Uhr
Geburtsvorbereitungskurs Kompakt

VERSCHIEDENES

- Evangelische Kirchengemeinde**
Jeden Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr
Lebensmittelausgabe, Essensausgabe, Kleiderausgabe mit Beratung an St. Karl Borromäus
- KSG 50+ KölnerSeniorenGemeinschaft**
jeden Mittwoch von 16.00-17.30 Uhr
Singkreis
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
Gedächtnistraining -
Durch das Gedächtnistraining bilden sich im Gehirn neue neuronale Netzwerke aus. Mit gezielten Übungen können Sie Ihr Kurzzeitgedächtnis verbessern.
Anmeldung im Seniorennetzwerk
- Sülzer Körvje**
jeden Freitag von 13.00 - 15.00 Uhr
Verteilung von Lebensmitteln
im Teersteegenhaus an Menschen ab 60 aus Sülz/Klettenberg mit Köln-Pass
- TanzZentrum Weißhausstraße**

- Freitags, 21.15 bis 24.00 Uhr
Sonntags, 16.00 bis 18.00 Uhr
Tanzparty à Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.
- 02. Januar, 19.05-20.05 Uhr
Line Dance
- 06. Januar, 12.00-12.50Uhr
Tanz- und Bewegungskonzept 55+
- 08. Januar, 17.30-18.30 Uhr
Tanz- und Bewegungskonzept 55+
- 10. Januar, 15.30-17.00 Uhr
Tanz-Café 60+
- 20. Januar, 20.05-22.30 Uhr
West Coast Swing-Party
- Weißhauskino**
07. Januar, 14.30 Uhr
Seniorenkino
- Seniorennetzwerk Einhardstraße Tersteegenhaus**
31. Januar, 18.00 Uhr
Die Winterreise
Erster Teil aus op. 89 (D 911) Liederzyklus von Franz Schubert nach Gedichten von Wilhelm Müller (Eintritt: 12 €)

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**
29. Januar, 10.00 Uhr
Bibeltexte im Tersteegenhaus
Offb 2/3 Die 7 Gemeinden, jede Gemeinschaft ist ein Wesen)
- Ev. Kirchengemeinde Johanneskirche**
01. Januar, 17.00 Uhr
Gottesdienst zum Neujahrstag
- 24. Januar, 20.00 Uhr
Jokis Bühne Le Clou -
Cajun Swamp Groove
- 29. Januar, 20.00 Uhr
Konzert Vocal Journey
- 31. Januar, 19.00 Uhr
ESG-Chor Köln Semesterabschlusskonzert
- St. Karl**
NN
- St. Bruno**
NN
- St. Nikolaus**
NN

FEB

KINDER

- CASAMAX Theater**
01. Februar, 16.00 h
I, Carus - Halt dich fest an deinen Flügeln (ab 6 Jahren)
Ein Mythos für Nicht Schwimmer:innen und Flugexpert:innen
- 02. Februar, 15.00 h
- 03. Februar, 10.30 h
WUT IM BAUCH. (ab 4 Jahren)
Immer wenn Wutilde vor der Tür steht. - Ein Stück über jede Menge Katastrophengefühle
- 07. Februar, 10.30 h
- 08. Februar, 16.00 h
Wer? Wie? Was? Wo? Wa! Warum? (ab 3 Jahren) Kleine Tat mit großen Folgen - eine Ozeanfabel aus unserer Zeit für Weltverbesserer
- 09. Februar, 15.00 h
- 10. Februar, 10.30 h
Hans im Glück (ab 6 Jahren)
Eine philosophische Schatzsuche für Kinder und andere Abenteurer
- 15. Februar, 16.00 h
FIGHTERS FOR FUTURE (ab 8 Jahren)
- 16. Februar, 15.00 h
- 17. Februar, 10.30 h
HEUREKA! Ein gutes Wunder braucht seine Zeit (ab 6 Jahren)
Für forschende Menschen
- 21. Februar, 10.30 h
- 21. Februar, 16.00 h
KAWUMM! (ab 5 Jahren) Ein wunderbarer Ausbruch in eine neue Welt für mutige und ängstliche Menschen
- 23. Februar, 15.00 h
- 24. Februar, 10.30 h
Froschkönig? So ein Quaaaak! (ab 3 Jahren) Eine Forschungsreise für alle Neugierigen und sich Sicherer

GESUNDHEIT

- Kölner Geburtshaus am Hermeskeiler Platz**
08./09. Februar, 10.00-17.00 Uhr
Geburtsvorbereitungskurs Kompakt
- 15./16. Februar, 10.00-17.00 Uhr
Birth preparation weekend (english)
- 22./23. Februar, 10.00-17.00 Uhr
Geburtsvorbereitungskurs Kompakt

VERSCHIEDENES

- Evangelische Kirchengemeinde**
Jeden Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr
Lebensmittelausgabe, Essensausgabe, Kleiderausgabe mit Beratung an St. Karl Borromäus
- KSG 50+ KölnerSeniorenGemeinschaft**
jeden Mittwoch von 16.00-17.30 Uhr
Singkreis

- 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 Lebensmitteln im Teersteegenhaus an Menschen ab 60 aus Sülz/Klettenberg mit Köln-Pass
 - 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. Februar, 12.00-12.50 Uhr
Tanz- und Bewegungskonzept 5
 - 05. Februar, 17.30-18.30 Uhr
Tanz- und Bewegungskonzept 5
 - 06. Februar, 19.05-20.05 Uhr
Line Dance
 - 08. Februar, 19.00-21.00 Uhr
Treffpunkt Tanz-Singles
 - 14. Februar, 15.30-17.00 Uhr
Tanz-Café 60+
paarweise, als Gruppe oder einzeln
 - 17. Februar, 20.05-22.30 Uhr
West Coast Swing-Party
 - Weißhauskino**
04. Februar, 14.30 Uhr
Seniorenkino
- KIRCHE**
- Evangelische Freie Gemeinde - Kölner Stadtmission**
Jeden Sonntag 10.00 Uhr
Gottesdienst mit Kinderbetreuung
in 3 Altersgruppen;
„Wohnzimmertagesdienst“
 - Internationale freievangelische Gemeinde Sülz UBF e.V. (Universität Bibelfreundschaft)**
Jeden Sonntag 11.00 Uhr: **Gottesdienst**
 - St. Karl**
NN
 - St. Bruno**
NN
 - St. Nikolaus**
NN
 - Ev. Kirchengemeinde Tersteegenhaus**
26. Februar, 19.30 Uhr
Bibeltexte im Tersteegenhaus
Offb 4,1; 5,6-11 Die 7 Siegel: Wer ist würdig?

ADRESSEN

6elf-studio

Gottesweg 102
0172 1 09 25 26
www.6elf.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 4617 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

Wittekindstr. 20
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 23 12 40
verein.freiraum-salon.de

Funtastico-Musical

0221 81 45 84
www.funtastico-musical.de

GGs Manderscheider Platz

Berrenrather Straße 352
0221 9 92 25 93-0

Garten-Praxis für Gestalttherapie

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

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-gymnasium.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

Kölnler Geburtshaus (Praxis Sülz)

Hermeskeiler Platz 12
0221 16 800 730
info@koelner-geburtshaus.de
www.koelner-geburtshaus.de

Kölnler 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

KOMED-Saal im KOMED-Haus

Mediapark 7, 50670 Köln

Kunsthalle Bezirksrathaus Lindenthal

Aachener Str. 220, 50931 Köln

KunstKAFFEE Köln

Nonnenwerthstr. 2-4, 50937 Köln
www.kunstkafee-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 4 78-9 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

PianoOptik

Luxemburger Str. 234
0221 42333977
www.pianooptik.de

Querwaldein e. V.

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

Raum für Mehrsprachentheater Köln

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

SBK Sozial-Betriebe-Köln

Städtisches Seniorenzentrum

Blankenheimer Straße 51
0221 9 92 12 10

Senftöpfchen-Theater

Große Neugasse 2-4
50667 Köln
0221 258 10 58

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



Ralph Schwalbach

Friseur e

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

www.ralphschwalbach-friseure.de

Hier erfüllen
Sie nebenbei
Herzenswünsche.

Jährlich fördern wir

2.400
gemeinnützige
Projekte

Als Sparkasse KölnBonn fördern wir über 2.400 gemeinnützige Projekte und Initiativen hier in der Umgebung.

Auf unserer regionalen Spendenplattform können auch Sie mit Ihrer Spende helfen.

Finden Sie jetzt Ihr Herzensprojekt!



hiermitherz.de

Füreinander Hier.

 Sparkasse
KölnBonn


Carrée
SÜLZ-KLETTENBERG e.V.

Wir tun was fürs Veedel!

*F*rohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr

... wünschen Ihnen die Mitglieder der
Interessengemeinschaft Carrée Sülz-Klettenberg e.V.

Halten Sie in den Schaufenstern Ausschau nach
den beleuchteten Weihnachtssternen, die in
den Geschäften der Interessengemeinschaft
ausgestellt sind. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

„Sülzer Weihnachtsdorf“
auf dem Elisabeth-von-Mumm-Platz
vom 28.11. bis 23.12.2024
Mo. bis Fr. von 15.00 bis 22.00 Uhr
Sa. und So. von 12.00 bis 22.00 Uhr

