

KÖLNER BILDERBOGEN

Das Stadtmagazin



Das Kölner Dreigestirn

ALAAF, mer dun et för Kölle!

Die fünfte Jahreszeit

Mit Herz und Konfetti

Belgisches Viertel Köln:

Ein Veedel zum Verlieben

Die X-Schule in Köln-Rodenkirchen

Neue Wege der Bildung



facilicon Ihr Partner.

Geht nicht, gibt's nicht!

(N)
www.nengeiken.de

Wir haben die Lösung.

Facility Management // Construction (GU/GÜ/Revitalisierung)
Technischer Service // Energie- und Nachhaltigkeitsmanagement
Beratung

facili//con
facility
management & construction

An der Wachsfabrik 17 // D - 50996 Köln
fon 02 21 / 177 358-0 // fax 02 21 / 177 358-99
info@facilicon.de // Köln // München // Berlin
www.facilicon.de



WERDE **Mediaberater/in**
oder **Redakteur/in**
beim Kölner BilderBogen
auf freiberuflicher Basis



Bei Interesse freuen wir uns auf Kontaktaufnahme
per Mail job@bilderbogen.de



Belgisches Viertel | 20

INHALT

Editorial	3
Veranstaltungen	4
Karneval	9
Stadtgeschichten	19
Stadtteile	25
Sport	33
Vermischtes	40
Gesundheit	41
Beauty	44
Online	47
Wirtschaft	48
Termine	54
Zu guter Letzt	56



Holiday on Ice 2026 in Köln | 4



Event-Highlights | 6



Das Kölner Dreigestirn | 10



Ehrenstraße | 19



Kölner Alpenverein | 22



Gewitter im Kopf | 42

DAMIT SIE NIE VON SINNEN SIND: AKUSTIK UND OPTIK

**HÖRT, HÖRT:
AUSGEZEICHNETER SERVICE**

**2 MEISTER. 1 ZIEL:
IHNEN GEHÖR
SCHENKEN.**

**GUNNAR
KLEE**

**TIMO
SCHMIDT**

**TOP
100**

**AKUSTIKER
2025/2026**

REHABILITATIONSMITTELSÄTZE
DIREKTZAHNLÄRM, AUSGEZEICHNETE
FÜR DEN DIREKTZAHNLÄRM, DIREKTZAHNLÄRM
PRODUKT, DIREKTZAHNLÄRM, ESSEN
Mehr: www.hoerakustiker.de

**die
hörakustiker
Klee & Schmidt**

diehoerakustiker.koeln

02233-7131507

RODENKIRCHENER STR. 160, 50997 KÖLN-RONDORF

**Seit mehr als 25 Jahren
für Sie im Kölner Süden**

**OPTIK
Sichtbar**

DANIELA NEUHAUS & JOACHIM BUCHMÜLLER

Rodenkirchener Straße 158 · 50997 Köln-Rondorf
Telefon: 0 22 33 - 26 00 · www.sichtbar-optik.de

Kölner OB tritt europäischer Allianz „Mayors for Housing“ bei

Oberbürgermeister Torsten Burmester setzt sich für bezahlbaren Wohnraum in Köln ein, auch auf der Ebene der Europäischen Union.

Burmester trat Ende 2025 der EU-weiten Initiative „Mayors for Housing“ bei. Das Bündnis von Bürgermeisterinnen und

-meistern europäischer Metropolen wie Amsterdam, Athen, Dublin, Florenz, Lissabon und Barcelona setzt sich für Wohnen als soziales Grundrecht ein. Es fordert, dass Städte bei der EU-Wohnungspolitik und der Vergabe relevanter Fördergelder eine zentrale Rolle spie-

len. „Bezahlbares Wohnen ist eine meiner Prioritäten, denn es ist ein Schlüsselthema für eine lebenswerte und resiliente Stadt“, so der Kölner OB. „Großstädte in Europa haben dabei sehr ähnliche Herausforderungen. Deshalb ist wichtig, dass wir Städte mit ähnlichen Pro-

blemen uns zusammenschließen und auf EU-Ebene für unsere Interessen werben.“ Von dem Austausch mit anderen Metropolen und den richtigen Rahmenbedingungen in Europa könne die Domstadt enorm profitieren. „Über Ländergrenzen hinweg eint uns ein Ziel: bezahlbaren Wohnraum zu schaffen und den angespannten Wohnungsmarkt zu entlasten.“ (eb)

AntoniterCityTours mit Führungen zu Gräbern renommierter Kölner

Das Stadtführungsprogramm der Evangelischen Gemeinde Köln lädt am Samstag, 7. Februar (11:00 und 14:00 Uhr, jeweils 12,- bzw. 10,- Euro), zu zwei Führungen über den Friedhof Melaten ein. „Melaten Alaaf!“ sind die Rundgänge betitelt, in denen Grabstätten berühmter Kölner Karnevalistinnen und Karnevalisten erläutert werden. Stadtführer

Günter Leitner geht dabei unter anderem ein auf das Leben und Werk von Persönlichkeiten wie Marie-Luise Nikuta, Willi Ostermann, Toni Steingass, Jupp Schmitz und Horst Muys. Treffpunkt ist jeweils an der Trauerhalle des Friedhofs, Eingang Piusstraße. Aus organisatorischen Gründen bitte anmelden unter www.antonitercitytours.de/kalender/. (eb)

**Sanierung von Ziegeldächern
Dachgeschoßausbau**

**Flachdachsanierungen
Balkonsanierungen
Dachbegrünung**

Unsere Dächer halten länger, als uns liebt!

60 Jahre
MS **SCHRÖDER**
BEDACHUNGSTECHNIK

Wochenend-Notdienst:
0172 - 6127907

Winkelstr. 8 · 50996 Köln
Telefon: 0 22 36 - 6 70 01
Web: www.msdach.de

BIOSTHETIK
Franké

Leidenschaft für schönes Haar mit exklusiven Produkten von LA BIOSTHETIQUE

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Biosthetik Franke - Hauptstraße 81
50996 Köln-Rodenkirchen - Tel.: 0221-392735 oder 394412

RheinEnergie AG und Landwirte kooperieren

Seit Jahrzehnten arbeitet die RheinEnergie AG mit Landwirtinnen und -wirten und der Landwirtschaftskammer NRW zusammen.

Kölns Wasserversorger nimmt regelmäßig an rund hundert festgelegten Standorten Bodenproben von Ackerflächen. Die nächsten Entnahmen stehen im Frühjahr an. Anhand der im hauseigenen Labor untersuchten Proben ermittelt das Unternehmen den Stickstoff- und Nitratgehalt der Kölner Ackerböden. Entsprechend den Ergebnissen fallen die Empfehlungen für eine bedarfsgerechte Düngung aus. „Davon profitieren beide Seiten“, so die RheinEnergie. „Die Landwirte wissen genau, wie viel Stickstoff die Äcker

enthalten. Sie müssen darum nur so viel ergänzen, wie die jeweilige Feldfrucht benötigt.“ Dadurch sparen diese Düngemittel und Geld. Zudem wird eine langfristig die Böden schädigende Überdüngung vermieden. Die RheinEnergie wiederum profitiert davon, dass nur so viele Nährstoffe in den Boden gelangen, wie die Pflanzen aufnehmen. So lassen sich Nitrat-Überschüsse vermeiden, die ins Grundwasser sickern könnten. „Was gar nicht erst ins Grundwasser gelangt, muss auch nicht herausgefiltert werden“, heißt es seitens der RheinEnergie. Das Unternehmen kann in diesem Fall auf eine aufwendige Aufbereitung verzichten und seinen Kundinnen und Kunden ein reines Naturprodukt liefern. (eb)

Kölner VHS-Studienhaus: Saatgutfestival 2026 – kaufen und tauschen

Am Samstag, 28. Februar (10:00 bis 17:00 Uhr), findet im Studienhaus der Volkshochschule (VHS) am Neumarkt (Cäcilienstr. 35) das 10. Saatgutfestival statt. Dabei handelt es sich um eine Kooperationsveranstaltung des Vereins zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt, des Netzwerks Gemeinschaftsgärten Köln, des Ernährungsrats Köln und der VHS Köln. Es kann samenfestes Saatgut, darunter viele alte, regionale und seltene Sorten, gekauft oder getauscht werden.

Zudem wird informiert etwa über Sortenerhalt und Aussaat. Ein vielfältiges Begleitprogramm mit Vorträgen und Workshops ergänzt das Angebot. Der Eintritt beträgt 2 Euro. (eb)

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

dieses Jahr fällt der Valentinstag ausgerechnet auf den Karnevalssamstag. Klingt erst mal nach Terminchaos, ist aber eigentlich eine ziemlich charmante Kombination: Warum nicht mitten im Trubel kurz innehalten, sich Zeit füreinander nehmen und danach gemeinsam weiterfeiern? Der Februar kann beides: Herz und Konfetti.

Und genau so fühlt sich auch diese Ausgabe des Kölner BilderBogen an. In mehr als 16 Beiträgen dreht sich vieles um den Karneval und darum, was in diesen Wochen in Köln und im Veedel passiert: große Sitzungen, kleine Aktionen, jede Menge Stimmung, aber auch beeindruckend viel Engagement. Denn neben dem Feiern wird auch großzügig gespendet. Dieses Zusammenspiel macht unsere Stadt aus.

Ein echtes Highlight war außerdem der Neujahrsempfang der Bürgervereinigung Rodenkirchen in der CBS Hochschule. Über 200 Gäste, ein Hauch Karneval, aber vor allem Themen, die die Region wirklich bewegen. Was dort besprochen wurde und welche Impulse daraus entstehen, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Vielleicht ist Ihnen auch aufgefallen: Unser Sportteil ist in den letzten Ausgaben gewachsen. Das bleibt so. Auch diesmal gibt es spannende Berichte, aber eben nicht nur über den Profisport, sondern für alle, die Lust haben, sich zu bewegen, etwas für die Gesundheit zu tun oder einfach fitter durch den Alltag zu kommen.

Apropos Alltag: Gesundheit, Beauty, Wellness, Versicherungs-, Steuer-, Finanz- und Digitaltipps kommen natürlich ebenfalls nicht zu kurz. Unterm Strich erwartet Sie ein Magazin, das informiert, überrascht und hoffentlich auch ein bisschen gute Laune macht.

Viel Freude beim Lesen und eine tolle Zeit in der Region!

Ralf Perey & Marcus Becker



**[DIE SCHLAFOASE
KÖLN RODENKIRCHEN]**

BETTEN BISCHOFF

WIR HABEN IMMER EINE IDEE FÜR MEHR SCHLAFKOMFORT!

Erholamer Schlaf beginnt mit einem Bett, das wirklich zu Ihnen passt – angepasst an Körper, Gesundheit und Stil. Bei uns erhalten Sie keine Standardlösung. Erleben Sie wie maßgeschneidert Ihr Bett sein kann und lassen Sie sich von mo-

dernstem Komfort begeistern.
Testen Sie auf über 800 m²
unsere Produkte und genießen Sie unsere Experten-Beratung!

RESERVIERUNG IHRER BERATUNG UNTER:
www.bischoff-betten.de
0221 395 141



**Oststraße 9-11
50996 Köln Rodenkirchen
kontakt@bischoff-betten.de**

**... oder einfach
hier scannen
und entdecken:**





Foto: Morris Mac Matzen/Holiday on Ice

Szene der aktuellen Holiday on Ice Show Cinema of Dreams in Grefrath. .

Holiday on Ice 2026 in Köln

Cinema of Dreams begeistert in der LANXESS arena

Im März 2026 wird die LANXESS arena erneut zur Bühne für eines der erfolgreichsten Live-Entertainment-Formate der Welt.

Holiday on Ice gastiert vom 20. bis 22. März 2026 in Köln und präsentiert mit Cinema of Dreams eine neue, aufwendig inszenierte Eisshow, die klassische Eiskunstlaufkunst mit moderner Musik, starker Bildsprache und emotionalem Storytelling verbindet.

Seit über achtzig Jahren steht Holiday on Ice für hochklassige Unterhaltung auf dem Eis und begeistert weltweit Millionen Zuschauerinnen und Zuschauer. Die neue Produktion erzählt die Geschichte von drei Freunden und Freunden, die ein altes Kino wieder zum Leben erwecken. Dabei entstehen filmlische Welten, die sich direkt auf der Eisfläche entfalten und das Publikum auf eine Reise durch unterschiedliche Emotionen, Erinnerungen und Träume mitnehmen.

Unterschiedliche Genres, Stimmungen und musikalische Einflüsse verschmelzen zu einer Show, die an große Kinomomen-



Foto: Lukas Schulze/Holiday On Ice

te erinnert und zugleich die Dynamik einer Live-Performance nutzt.

Cinema of Dreams überzeugt durch präzise Choreografien, internationale Spitzensportlerinnen und Spitzensportler, aufwendige Kostüme und ein modernes Licht- und Soundkonzept. Die Verbindung aus Eiskunstlauf, Tanz und akrobatischen Elementen sorgt für eine eindrucksvolle Inszenierung, die sowohl Familien als auch ein erwachsenes Publikum anspricht. Dabei gelingt es der Show, klassische Eleganz mit

zeitgemäßer Inszenierung zu verbinden und die besondere Magie des Eises spürbar zu machen.

In Köln sind insgesamt sechs Vorstellungen geplant. Die Premiere findet am Freitag, 20. März 2026, um 19:00 Uhr statt. Am Samstag, 21. März, folgen drei Shows zu unterschiedlichen Tageszeiten. Den Abschluss bilden zwei Vorstellungen am Sonntag, 22. März 2026. Damit bietet sich ausreichend Gelegenheit, das Spektakel live zu erleben und die Geschichte aus verschiedenen Perspektiven zu genießen.

Ein besonderes Highlight der Tour ist der angekündigte Gastauftritt von Max Giesinger bei ausgewählten Shows. Der deutsche Popmusiker ergänzt die Inszenierung mit Live-Gesang und sorgt für zusätzliche emotionale Momente. Die Kombination aus bekannten Songs und Eisshow-Elementen verleiht der Produktion eine besondere Atmosphäre und schafft eine enge Verbindung zwischen Musik, Bewegung und Erzählung.

Die LANXESS arena bietet mit ihrer modernen Ausstattung, ihrer Größe und exzellenter Sicht von allen Plätzen den idealen Rahmen für diese Großproduktion.

Tickets sind in verschiedenen Preiskategorien erhältlich, beginnend ab 39,90 Euro. Aufgrund der hohen Nachfrage empfiehlt sich eine frühzeitige Buchung.

Mit Cinema of Dreams setzt Holiday on Ice seine Erfolgsgeschichte fort und bringt im Frühjahr 2026 große Gefühle, beeindruckende Bilder und internationale Spitzenleistungen zurück nach Köln. (lf)

Valentinstag im Da Francescone: Vier Gänge mit Amor-Faktor

Valentinstag fällt 2026 auf einen Samstag. Perfekt also, um den Abend ohne Zeitdruck zu feiern. Im Restaurant Da Francescone in Köln wartet am 14. Februar 2026 ab 19 Uhr ein festes Menü, das ziemlich klar auf Genuss und große Gesten setzt, ohne kitschig zu werden. Los geht es mit einem kleinen Willkommensgruß aus der Küche, dann wird direkt aufgedreht.

Das Menü am 14. Februar

Vorspeise:

Rindertatar trifft auf flambeutes Eigelb und eine Creme vom 24 Monate gereiften Parmigiano Reggiano. Kräftig, cremig, mit diesem salzigen Umami, das sofort Appetit auf mehr macht.

Erster Gang:

Linguine mit in der Pfanne gebratener Languste, dazu Krustentier-Reduktion und ein feiner Zitronenduft. Klingt nach Meer, Butter und einem Hauch Frische, also genau die richtige Balance für die Mitte des Abends.

Hauptgang:

Kalbsfilet im Blätterteigmantel, begleitet von einer "abstrakten Interpretation" verschiedener

Saucen. Konkret heißt das: Rinderjus, Selleriecreme, Kräuteröl und Pilzjus. Mehr Spiel als klassische Teller-Routine, aber mit ziemlich guten Karten für einen starken Hauptakt.

Dessert:

Cupido al Tiramisù: Schokoladenbiskuit und eingelegter Löffelbiskuit, in Kaffee getränkt, umhüllt von Mascarponecreme. Klingt elegant statt überzuckert, mit klarer Kaffee-Ansage als Finale.

Preis und Reservierung

Das Menü kostet 79 € pro Person, inklusive Aperitif und 1 Flasche Wein für 2 Personen.

Wer lieber ohne Getränkebegleitung kommt, zahlt 64 € pro Person.

Reservierung erforderlich, am besten direkt: per WhatsApp 0152 03167261 oder telefonisch 0221 16891589



Restaurant Da Francescone
Mildred-Scheel-Straße 2, 50996 Köln



Foto: Ralf Peter

Maternus bedeutet „der Mütterliche“. Er ist Patron gegen Fieber, bei ansteckenden Krankheiten und für das Gedeihen von Weinreben. Der Legende nach war er Schüler des heiligen Petrus und erster namentlich bekannte Kölner Bischof.

Maternus wird im sogenannten Maternusportal am nördlichen Querhaus des Kölner Doms dargestellt und war im frühen 4. Jahrhundert ein wichtiger Mann.



Maternus

stube im veedel

Kölsch, Wein und gute Laune

Maternusplatz 9 ◊ 50996 Köln-Rodenkirchen



Kultur, Musik und Begegnung in Michaelshoven

Veranstaltungs-Highlights der Diakonie Michaelshoven 2026

Die Diakonie Michaelshoven ist seit mehr als 75 Jahren in allen sozialen Belangen für Menschen in Köln und der Region da.

Gleichzeitig ist sie ein lebendiger Kulturort im Kölner Süden. Auch 2026 lädt die Diakonie Michaelshoven wieder zu einem vielfältigen Veranstaltungspogramm ein, mit Konzerten, Lesungen, Führungen und Festen, die Menschen zusammenbringen und Kultur erlebbar machen.

Fast alle Veranstaltungen finden in der Erzengel-Michael-Kirche, Pfarrer-te-Reh-Straße 7, statt – ein besonderer Ort mit Atmosphäre und Geschichte.



Moving Sounds zum Neujahr

Donnerstag, 29. Januar 2026 | Beginn 18:00 Uhr

Mit einem musikalischen Highlight startet Michaelshoven ins neue Jahr: Markus Stockhausen und Tara Bouman laden zu „Moving Sounds“ ein, einem besonderen Konzerterlebnis zwischen Improvisation, Klang und Emotion.

Einlass ab 17:00 Uhr | Eintritt frei | Anmeldung online möglich



1

Lesung mit Bestseller-Autorin Carla Berling

Donnerstag, 19. März 2026 | Beginn 18:00 Uhr

Die Autorin Carla Berling liest aus ihrem Roman „Felicitas Fuchs – Die Akte Schneeweiss“.



2

Ein ergreifendes Familiengeheimnis nach einer wahren Begebenheit, spannend, bewegend und hochaktuell.

Eintritt: 10 Euro (zzgl. ggf. VVK) | inkl. Sekttempfang

Familien-Benefizkonzert mit den Lucky Kids

Donnerstag, 26. März 2026 | Beginn 18:00 Uhr

Die Lucky Kids rocken die Kirche – mit Energie, Lebensfreude und einem Konzert für die ganze Familie. Einlass ab 17:00 Uhr | Eintritt frei | keine Anmeldung erforderlich

Führungen durch das Diakonie-Dorf

Sonntag, 25. April 2026 | 14:00 Uhr

Sonntag, 20. Juni 2026 | 14:00 Uhr Einblicke in Geschichte, Gegenwart und Zukunft von Michaelshoven. Die Führungen sind barrierearm und laden zum Entdecken ein.

Treffpunkt: Zentrale der Diakonie Michaelshoven, Pfarrer-te-Reh-Str. 1 | Eintritt frei | barrierearm

Frühlingserwachen in Michaelshoven: Führung

Sonntag, 9. Mai 2026 | 14:00 Uhr

Natur, Architektur und soziales Engagement im Frühling erleben.

Treffpunkt: Zentrale der Diakonie Michaelshoven | Eintritt frei

Joscho Stephan feat. Daniel Stelter & Volker Kamp

Donnerstag, 7. Mai 2026 | Beginn 19:00 Uhr

Virtuose Gitarrenklänge und musikalische Leidenschaft auf höchstem Niveau. Ein echtes Highlight für Jazz- und Gitarrenfans.

Einlass ab 18:00 Uhr | Ticket: 20 Euro zzgl. VVK | freie Sitzplatzwahl



3

Lou's The Cool Cats

Donnerstag, 25. Juni 2026 | Eintritt frei | barrierefrei

Beginn 19:00 Uhr

Swing, Vintage-Flair und moderne Eleganz: Lou's The Cool Cats bringen stilvolle Musik und gute Laune in die Erzengel-Michael-Kirche. Einlass ab 18:00 Uhr | Eintritt: 15 Euro zzgl. VVK | freie Sitzplatzwahl



4

Open-Air-Konzert & Parkfest

Donnerstag, 16. Juli 2026 | Einlass ab 17:00 Uhr

Ein sommerliches Highlight unter freiem Himmel: Live auf der Bühne stehen Simon Schwieren, HSO und Paveier sowie weitere Acts.

Live-Musik von 18:00 bis 22:00 Uhr | Eintritt frei | keine Anmeldung erforderlich

Biggi Wanninger mit SOLO

Freitag, 11. September 2026 | Beginn 19:30 Uhr

Mit Humor, Haltung und kölschem Herz präsentiert Biggi Wanninger ihr Soloprogramm.

Einlass ab 19:00 Uhr | Eintritt: 20 Euro zzgl. VVK | freie Sitzplatzwahl



5

Tag des offenen Denkmals: Führungen über den Campus

Samstag + Sonntag, 12. + 13. September 2026

Weitere Informationen und Zeiten werden online veröffentlicht. Treffpunkt: Zentrale der Diakonie Michaelshoven, Pfarrer-te-Reh-Str. 1 | Eintritt frei | barrierearm

Wohnzimmerkirche

im Zeitraum 9.-29. November 2026

Auch dieses Jahr verwandelt sich die Kirche wieder in ein riesengroßes gemütliches Wohnzimmer und lädt zu verschiedenen Veranstaltungen ein. Weitere Informationen online.

Adventsmarkt im Kreuzgang

Donnerstag, 10. Dezember 2026 | Beginn 17:00 Uhr

In Vorfreude auf die Weihnachtszeit haben die unterschiedlichen Bereiche und Gruppen wieder gebastelt, geschnitten, gehäkelt und gebacken.

direkt danach

Adventskonzert mit dem Chor der Deutschen Welle

Donnerstag, 10. Dezember 2026 | Beginn 19:00 Uhr

„Von Kisauheli bis Kölsch“: Sängerinnen und Sänger aus mehr als 20 verschiedenen Nationen begeistern mit einem breiten Repertoire authentischer Interpretationen.

Ob Musik, Literatur, Familienangebote oder Einblicke hinter die Kulissen: Das Veranstaltungsprogramm der Diakonie Michaelshoven verbindet Kultur mit Begegnung – offen, vielfältig und mitten im Leben. Feste Termine im Kölner Veranstaltungskalender, die zeigen, wie lebendig soziales Engagement sein kann. (mb)

Möchten Sie regelmäßig über unser Kulturprogramm informiert werden? Schreiben Sie uns gerne an stiftung@diakonie-michaelshoven.de Ausführliche Informationen, Tickets und Vorverkaufsstellen finden Sie unter: www.diakonie-michaelshoven.de

Stadt Köln informiert über die Vorsorgevollmacht

Betreuung und Vorsorgevollmacht: Zu diesen Themen informiert und berät auch die Betreuungsbehörde (0221 22127610) der Stadt Köln.

Bei volljährigen Personen, die bedingt durch einen Unfall, eine körperliche, geistige oder seelische Behinderung, eine psychische Krankheit oder am Lebensende ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr selbst regeln können, muss zu deren Schutz und zur Unterstützung das Betreuungsgericht über die Bestellung einer Betreuung entscheiden.

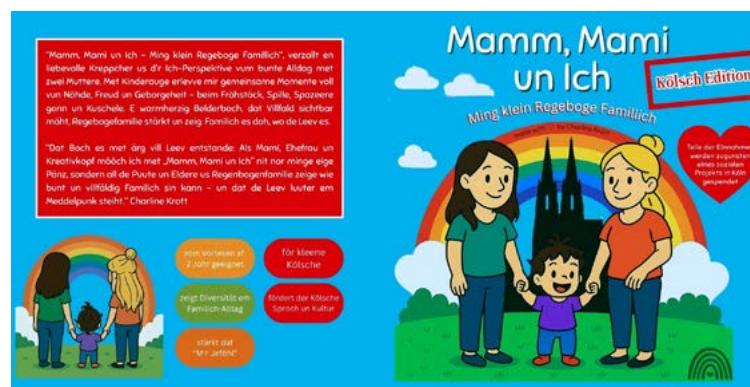
Das werde mit einer Vorsorgevollmacht vermieden, heißt es in einer Pressemitteilung: „Es darf ausdrücklich keine Betreuerbestellung erfolgen, wenn andere Hilfen oder die Unterstützung durch eine

bevollmächtigte Person des Vertrauens ausreichend vorhanden sind.“ Die Stadt rät, in jedem Fall eine Vorsorgevollmacht zu erstellen – am besten, bevor man hilfebedürftig wird.

Die Kölner Betreuungsbehörde unterstützt beim Erstellen von Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und Patientenverfügungen. Zudem berät sie Angehörige zur Anregung eines Betreuungsverfahrens sowie Betreuungspersonen und Bevollmächtigte zur Ausübung ihres Amtes.

Ebenso bietet sie an, Vorsorgevollmachten gegen eine Gebühr (10 Euro) öffentlich zu beglaubigen. Das sei wichtig, damit die Vorsorgevollmacht im Ernstfall auch gefunden werde – beispielsweise im zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer. (eb)

And the winner is ...



Das Gewinnspiel des Kölner BilderBogen ist beendet und die glücklichen Gewinnerinnen stehen fest! Je ein Exemplar der kölschen Bilderbuchausgabe Mamm, Mami un Ich - Ming klein Regeboge Famillich geht an:

Frau Lisa Lange
Frau Martina Zavelberg

Herzlichen Glückwunsch! Das warmherzige Kinderbuch erzählt aus der Perspektive eines

Kindes vom liebevollen Alltag einer Familie mit zwei Müttern, mit Spielen, Kuscheln, kleinen Abenteuern und ganz viel Geborgenheit. Die kölsche Ausgabe bringt diese Geschichten voller Vielfalt, Offenheit und Lebensfreude mitten aus dem Herzen Kölns direkt ins Bücherregal.

Wir wünschen den Gewinnerinnen viel Freud beim Vorlesen und bedanken uns bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern fürs Mitmachen! (mb)

NEUBAU MIT CHARAKTER, KOMFORT & ZUKUNFT

**KÖLN-RODENKIRCHEN –
NUR WENIGE SCHRITTE VOM
MATERNUSPLATZ**

- » 14 lichtdurchflutete Neubauwohnungen und ein exklusives Einfamilienhaus
- » Moderne Architektur mit Aufzug & Tiefgarage
- » Fußbodenheizung & Eiche-Parkett
- » Energieeffizienz A+
- » Wärmepumpe & Photovoltaik
- » Keine Käuferprovision

URBAN. RUHIG. WERTSTABIL.



HENN
Immobilien.

T 0221-935 62 70
info@henn-immobilien.de
» henn-immobilien.de

Bildung der Zukunft zu Gast in Köln

didacta kommt in die Domstadt



Foto: Koelnmesse/didacta/Uwe Weiser

Dr. Eckart von Hirschhausen, Forum Bildungsperspektiven.

Wenn sich vom 10. bis zum 14. März Pädagoginnen und Pädagogen, Bildungsfachleute, Schlüsselfiguren und kreative Köpfe aus ganz Deutschland in Köln treffen, dann hat das einen guten Grund: Die didacta ist wieder da und macht die Domstadt erneut zum zentralen Treffpunkt für Bildung, Lernen und Zukunftsideen.

Auf dem Gelände der Koelnmesse dreht sich alles um die großen Fragen unserer Zeit:

Wie lernen wir morgen? Wie verändern Digitalisierung, künstliche Intelligenz und neue Lehrkonzepte Schule, Kita, Hochschule und Weiterbildung? Und wie kann Bildung gleichzeitig modern,

menschlich und chancengerecht bleiben?

Ein Ort für Austausch, Inspiration und Innovation

Die didacta ist weit mehr als eine klassische Fachmesse. Sie ist Denkraum, Ideenlabor und Netzwerkplattform zugleich. Aussteller aus den Bereichen frühkindliche Bildung, Schule, Hochschule, berufliche Bildung und Weiterbildung präsentieren neue Lernkonzepte, digitale Tools, Unterrichtsmaterialien und praxisnahe Lösungen für den Bildungsalltag.

Begleitet wird die Messe von einem umfangreichen Kongressprogramm mit Vorträgen, Diskussionsrunden und Workshops. Hier treffen Theorie und Praxis aufeinander – offen, kritisch und zukunftsorientiert.

Bildung trifft Zeitgeist

Was die didacta besonders auszeichnet, ist ihre Nähe zu den aktuellen gesellschaftlichen

Themen: Digitalisierung, Nachhaltigkeit, Inklusion, Fachkräftemangel und Demokratiebildung stehen ebenso im Fokus wie mentale Gesundheit, neue Lernräume und moderne Pädagogik.

Dabei wird klar: Bildung ist kein starres System, sondern ein lebendiger Prozess. Die didacta zeigt, wie viel Mut, Kreativität und Engagement in diesem Bereich stecken und wie wichtig der persönliche Austausch bleibt, gerade in einer zunehmend digitalen Welt.

Warum die didacta ein BilderBogen-Thema ist

Die didacta ist ein Muss für alle, die Bildung nicht nur verwälten, sondern gestalten wollen.

Eine Messe, die Mut macht, Denkanstöße liefert und zeigt, wie Lernen morgen aussehen kann, mitten in Köln. (mb)

Kunsttraum 27 präsentiert Bilder von Markus Böhm

„Polarlicht, Eisenglimmer, Flussperlmuschel“ ist die Ausstellung mit Bildern von Markus Böhm in der Rodenkirchener Galerie Kunsttraum 27 betitelt.

Zu sehen sind seine Aquarelle, Zeichnungen und Druckgrafiken ab dem 19. Februar. Eröffnet wird die Schau am Sonntag, 22. Februar (11:00 bis 14:00

Uhr). Der gebürtige Kölner, Jahrgang 1953, ist in Weiß aufgewachsen und heute wieder dort ansässig.

Studiert hat er Informatik und Geologie. Von Kind an künstlerisch tätig, arbeitet er seit über dreißig Jahren freiberuflich als Maler. Einige seiner Arbeiten entstanden innerhalb von gemeinsamen Projekten mit seinem Vater, dem Architekten

Gottfried Böhm. Markus Böhm greift in seinen Bildern nicht selten wissenschaftliche Themen aus den Gebieten der Astronomie, Physik und Geologie auf. So werden im Kunsttraum 27 neben Bildern von Landschaften solche zum Magnetfeld der Erde, der Sonne und von benachbarten Galaxien präsentiert. Zu sehen sind Entwürfe und Fotografien von Ma-

lerei an Gebäuden; außerdem Bilder und Filme zur Geologie der nördlichen Eifel.

Geöffnet ist die Schau im Kunsttraum 27, Walther-Rathenau-Straße 27 in Rodenkirchen, bis zum 18. April mit Ausnahme von Feiertagen donnerstags und freitags von 15:00 bis 18:00 Uhr, samstags von 11:00 bis 14:00 Uhr. (eb)



Markus Böhm in seiner Ausstellung

Foto: E. Borch

Für Köln - für euch!



Zeig uns
jetzt dein
Ehrenamt!

Angelehnt an das Sessionsmotto „ALAAF – Mer dun et für Kölle“ stellt die Kampagne #fürKölle unterschiedlichste Personen vor, die ein Ehrenamt in Köln ausüben. Bis Aschermittwoch können alle Kölnerinnen und Kölner mitmachen.

Alle Teilnahmebedingungen und weiteren Infos sind unter www.koelnerkarneval.de/foerkoele zu finden.

#11: Nephrokids Nordrhein-Westfalen e.V.

Der Verein begleitet Familien mit chronisch nierenkranken Kindern in ihrem Alltag. Von der Dialyse bis zur Zeit vor und nach der Transplantation sowie während der verschiedenen Herausforderungen, die mit einer Nierenerkrankung einhergehen: Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer unterstützen die Betroffenen bei allem. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, Familien in schweren Zeiten das Gefühl zu geben, mit der Erkrankung ihrer Kinder nicht allein zu sein. Mit ihrem Team schafft Michaela Momente, in denen betroffene Familien Kraft tanken und sich gegenseitig aufbauen können.

Den Nephrokids gehören inzwischen rund 100 Mitglieder aus dem ganzen Rheinland an. Der Verein organisiert verschiedene Aktionen und fungiert als Interessenvertretung und Sprachrohr für die betroffenen Kinder und Jugendlichen. Auch die Nephrokids sind auf ideelle und finanzielle Unterstützung angewiesen. Weitere Infos unter: www.nephrokids.de



#12: Kölscher Nikolaus, Nubbelankläger oder Ausflugshelfer



Kölscher Nikolaus, Nubbelankläger oder Ausflugshelfer: seine Verantwortungen sind vielfältig. An erster Stelle steht der gemeinsame Spaß ohne Altersbeschränkungen. Ob in die Oper, auf den Weihnachtsmarkt oder zu einem Besuch im Dom: Die Ausflugsgruppen haben immer eine tolle Zeit. Nicht selten geht ihnen dabei auch ein fröhlich Leed über die Lippen. Einstens sangen sie auf einer Rückfahrt über den Rhein mal „Luur ens van Düx noh Kölle“ von Ludwig Sebus. Bei Einfahrt in Rodenkirchen sang das ganze Auto mit!

Die Caritas Köln ist der größte Wohlfahrtsverband der Stadt und begleitet Kinder und Jugendliche, Familien, ältere Menschen, Menschen mit Behinderung und Menschen in Krisensituationen. Den Ehrenamtlichen kommt eine besondere Rolle zu: Sie verbringen Zeit mit den Menschen, übernehmen Einkäufe, lesen vor oder organisieren Ausflüge und gemeinsame Veranstaltungen – alles unter dem Motto: „Gemeinsam, nit einsam.“ Mehr Informationen unter: www.caritas-koeln.de



Foto: costa belibasakis fotografie

Das Kölner Dreigestirn fördert ein besonderes Ehrenamt

Traditionell verzichtet das Kölner Dreigestirn bei seinen Auftritten in der Session auf Geschenke und sammelt stattdessen Spenden für einen guten Zweck. In diesem Jahr unterstützen Prinz Niklas I., Bauer Clemens und Jungfrau Aenne – passend zum Sessionsmotto „ALAAF – mer dun et för Kölle“ – den Verein CAYA e.V. („come as you are“).

Der gemeinnützige Verein bietet wohnungslosen und bedürftigen Menschen in Köln eine kostenlose und unbürokratische medizinische Grundversorgung. Seit 2022 ist die Praxis des Vereins im Containerprojekt „MülHEIMer Arche“ unweit des Wiener Platzes im Stadtteil Mül-

heim zu Hause. Von Montag bis Freitag haben dort Wohnunglose, sozial Benachteiligte und Menschen ohne Krankenversicherung die Möglichkeit, sich medizinisch versorgen zu lassen.

Ergänzt wird das Angebot durch den Praxisbus, der als vollwertige Arztpraxis ausgebaut ist. Er hat die Aufgabe, die medizinische Versorgung auch in der Kölner Umgebung sicherzustellen. Prinz Niklas I., Bauer Clemens und Jungfrau Aenne übernehmen die Schirmherrschaft für den Bus.

Die Praxis und der Bus werden durch den Verein CAYA e.V. getragen und von Menschen aus

der Region betrieben. Ziel ist eine hochwertige und kontinuierliche medizinische Versorgung, die mit einer regulären Hausarztpraxis vergleichbar ist. Alle Ärztinnen und Ärzte arbeiten ehrenamtlich und kümmern sich mittlerweile um mehr als 550 Patientinnen und Patienten.

„Die CAYA-Praxis versorgt Menschen, die sonst nicht von unserem System aufgefangen werden, mit wichtiger medizinischer Hilfe und ein wenig menschlicher Nähe“, erklärt Prinz Karneval Niklas I. und fügt hinzu: „Ich freue mich sehr, dass wir unsere Session nutzen können, um auf diese unverzichtbare Arbeit aufmerksam zu

machen. Mit unserer Unterstützung möchten wir außerdem Danke sagen an all die, die dort ehrenamtlich jede Woche mit Herz und Hand für andere da sind.“ (FK)

Wer das Kölner Dreigestirn dabei unterstützen möchte, kann folgende Bankdaten nutzen:

CAYA e.V.
Volksbank Köln Nord eG
IBAN:
DE20 3806 0186 4954 4570 15
Betreff: Spende
Kölner Dreigestirn 2026

Mehr Informationen rund um die Arbeit des Vereins sind im Internet auf der Webseite zu finden: www.caya-koeln.de

Eröffnung des Straßenkarnevals in Rodenkirchen

Am Samstag, 7. Februar (10:00 Uhr), wird auf dem Maternusplatz der Straßenkarneval in Rodenkirchen offiziell eröffnet.

Ausgerichtet wird das familienfreundliche Freiluft-Karnevalsfest vom Festkomitee Karneval Alt-Gemeinde Rodenkirchen

1973 e.V. gemeinsam mit engagierten Vereinen und Partnern im Veedel. Die Jecken erwarten ein buntes Programm mit Musik und Tanz. Angekündigt sind Festus, Simon Schwieren und Druckluft, die Tanzcorps KG Kapelle Jonge und Kösche Vita sowie Danz Käppsche, das inklusi-

ve Kinder- und Jugendtanzcorps der Sürther KG Löstige Flägelskappe. Dabei sind ebenso das hiesige Dreigestirn mit Prinz André (André Skibbe), Bauer Alex (Alexander Reimer) und Jungfrau Tanja (Bert Tobjinski), Bezirksbürgermeisterin Dr. Sabine Müller und Vertretende

von Karnevalsgesellschaften aus dem Stadtbezirk Rodenkirchen. Anreisen wird zudem eine Abordnung aus der niederländischen Grenzstadt Kerkrade mit Bürgermeisterin Petra Dassen-Housen und der Eygelshover Karnevalsgesellschaft Burgerlust 1924. (eb)

- Anzeige -



Jeckes Treiben mitten im Veedel: Am Donnerstag, 12. Februar 2026, lädt das Brauhaus Quetsch zur traditionellen Karneval-Schänkenparty an Weiberfastnacht ein.

Ab 16 Uhr heißt es: Türen auf für alle Jecken

Karneval im Brauhaus Quetsch: Feiern, schunkeln und genießen

– und das bei freiem Eintritt. In entspannter Brauhausatmosphäre wird geschunkelt, gelacht und gefeiert, ganz so, wie Karneval im Veedel sein soll.

Das Brauhaus Quetsch ist bekannt für seine herzliche Stimmung und wird auch an Weiberfastnacht wieder zum beliebten Treffpunkt für alle, die den

Fastelovend ungezwungen und authentisch erleben möchten. Kölsche Musik, fröhliche Gäste und das eine oder andere frisch gezapfte Kölsch sorgen für beste Karnevalsstimmung bis in den Abend.

Doch damit nicht genug: Auch am Rosenmontag, 16. Februar 2026, öffnet das Brauhaus ab 17 Uhr seine Türen.

Eingeladen sind alle, die nach dem Zug Hunger verspüren, sich aufwärmen möchten oder den ereignisreichen Karnevalstag in geselliger Runde Revue passieren lassen wollen.

Ob zum Essen, Anstoßen oder Erzählen der schönsten Zugmomente – das Brauhaus Quetsch

bietet dafür den passenden Rahmen.

Zwei Termine, ein Brauhaus und ganz viel kölsches Lebensgefühl: Wer Karneval mitten im Veedel feiern möchte, ist im Brauhaus Quetsch an Weiberfastnacht und Rosenmontag genau richtig. (mb)



Brauhaus Quetsch

Hauptstr. 7
50996 Köln-Rodenkirchen
Kontakt: 02 21 26 03 68 03
info@brauhaus-quetsch.de
www.brauhaus-quetsch.de

Hellblaue Schallplatte und Spende



Foto: KGKR

v.l.n.r.: Marcus Becker, Manuel Sauer, Simon Kurtenbach.

Auf der legendären JECK IN HELLBLAU Hofburg-Sause der KG Köln-Rodenkirchen übergab die KG eine „Hellblaue Schallplatte“ an Manuel Sauer und Simon Kurtenbach (Tonbauhütte) und Hendrik Brock (Sänger) für den Erfolg rund um das produzierte KG-Lied „KG RUDEKIRCHE“. Das Lied umschreibt die

große Liebe zum Veedel und zum Verein und ist schon jetzt ein ganz besonderer Hit mit Ohrwurmgarantie.

Nach dem grandiosen Auftritt des Kölner Dreigestirns wurde dann noch ein Scheck über 2.222,22 Euro für deren wunderbares Spendenprojekt „CAYA“ übergeben. (mb)



Karten bei allen Mitgliedern der KG und Getränke Duschat
Erwachsene 15€ & Pänz 5€



www.kgkr.de





Karneval in Rodenkirchen 2026

Jacobs Automobile Bergheim wünscht dem Dreigestirn eine jecke Session

Wenn in Rodenkirchen die Fahnen wehen, die Musik durch die Straßen zieht und das Hätz höherschlägt, ist klar: Et is widder Karneval. Auch in der Session 2026 ist Jacobs Automobile Bergheim fest mit dem närrischen Treiben verbunden und begleitet den Karneval vor Ort mit Überzeugung, Nähe und Herz.

Mit Prinz André I., Bauer Alex und Jungfrau Tanja übernimmt ein neues Dreigestirn Verantwortung für eine Tradition, die weit über die Session hinauswirkt. Der Karneval steht für Lebensfreude, Zusammenhalt und Offenheit – Werte, die den

Karneval in Rodenkirchen seit jeher prägen und die auch für unseren Standort in Bergheim eine besondere Bedeutung haben.

Damit das Dreigestirn während der Session zuverlässig von Termin zu Termin kommt, stellt Jacobs Automobile Bergheim auch in diesem Jahr ein Fahrzeug zur Verfügung und hält die Tollitäten mobil – bei Auftritten, Besuchen und Begegnungen im gesamten Veedel.

„Karneval ist für mich gelebte Gemeinschaft. Hier kommen Menschen zusammen, unab-

hängig von Herkunft oder Alltag. Dieses Miteinander macht den Karneval so besonders, und genau deshalb unterstützen wir ihn aus voller Überzeugung“, sagt Volker Berndt, Centerleiter von Jacobs Automobile Bergheim.

Als fest in der Region verwurzelter Standort ist es für uns selbstverständlich, das Brauchtum zu fördern, das Menschen verbindet und Begegnungen schafft. Unser Engagement gilt dabei nicht nur den sichtbaren Höhepunkten wie Umzügen und Veranstaltungen, sondern vor allem den vielen Ehrenamtlichen,

Vereinen und Unterstützenden, die den Karneval mit großem Einsatz möglich machen. Der Karneval erinnert daran, wie wichtig Gemeinschaft, Respekt und Freude im Miteinander sind – gerade in Zeiten des Wandels. Diese Haltung teilen wir und tragen sie auch über die fünfte Jahreszeit hinaus.

Dem Dreigestirn 2026 wünschen wir eine Session voller unvergesslicher Momente, offener Herzen und echter jecker Begegnungen. Allen Karnevalistinnen und Karnevalisten wünschen wir eine fröhliche, sichere und stimmungsvolle fünfte Jahreszeit: Kölle Alaaf! (js)

Party im Veedel: Fidele Fortuna feiern Karneval mit Herz und Konzept

Die Party im Veedel der KG Fidele Fortuna von 1949 e.V. war ein voller Erfolg und setzte ein starkes Zeichen für bezahlbaren Karneval abseits der großen Säle.

Rund 550 jecke Gäste feierten ausgelassen in der Aula des Humboldt-Gymnasiums, die an diesem Abend kaum wiederzuerkennen war: Aus dem Schulraum wurde ein stimmungsvoller Veranstaltungssaal mit echtem Veedelsflair.

Musikalisch heizten Knallblech, Strandrand und Mo Torres

dem Publikum ordentlich ein. Die ausgelassene Karnevalsfeierstimmung war nicht zu bremsen – besonders viele junge Menschen nahmen das Angebot begeistert an. Das Konzept der Fidelen Fortuna, Karneval nahbar, modern und bezahlbar zu gestalten, ging damit vollständig auf.

Gleich zu Beginn der Party „menschelte“ es besonders: Saalchef Herbert Radke feierte seinen 60. Geburtstag. Die gute Seele der Veranstaltungen der Fidelen, die sich darüber hinaus seit mehr als



Party im Veedel.

30 Jahren auch bei der Kajuni 59 e.V. engagiert, wurde vom Präsidenten Marcel Hergarten überrascht. Als besondere Anerkennung legte er Herbert

Radke die Präsidentenkette um und übertrug ihm die Moderation des Abends – eine Aufgabe, die Radke mit Bravour meisteerte. (mb)

Mer dun et för de Dierche: 11.111,11 Euro für das neue Giraffen-Gehege

Am 22. Januar wurde es im Pullman Hotel Köln wieder tierisch jeck.

Bei der traditionellen Zoo Zappelei im Kölner Pullman Hotel, feierten rund 1.300 bunt kostümierte Gäste für den guten Zweck und bewiesen einmal mehr, wie eng Fastelovend und soziales Engagement in Köln zusammengehören.

Zu kölschen Tönen von Cat Balou, Druckluft, Lupo, Brings, Kasalla, den Klüngelköpp und der StattGarde Colonia Ahoj feierte der Saal bis tief in die Nacht.

Auch das Kölner Dreigestirn ließ es sich nicht nehmen, persönlich vorbeizuschauen. Giraffen, Löwen, Krokodile und

viele andere tierische Kostüme machten die Zoo Zappelei zu einem weiteren Highlight der Session.

Der Abend war jedoch weit aus mehr als Party, denn gemeinsam mit dem Kölner Zoo sammelten die Altstädter Köln 1922 eV erneut Spenden für die Tiere. Dank eines ausverkauften Abends und zusätzlicher Großspenden unter anderem von Sion Kölsch, RTL-WEST, CNC, make/c und dem Pullman Hotel kam eine stolze Summe von exakt 11.111,11 Euro zusammen.

Das Geld fließt direkt in das neue Giraffen-Gehege des Zoos. Eine Investition, über die sich die Tiere ebenso freuen dürfen wie die Besucherinnen und Be-



Dr. Björn Braun, Georg Schäfer, Ralph Kirsch, Prof Theo Pagel, Christoph Landsberg, Sabine van der Wolf, Jens Kemper und Jörg Zajonc.

sucher. „Wir danken unseren Partnern und Förderern sehr herzlich, für Ihre traditionelle großzügige Unterstützung“, sagt Dr. Björn Braun, Präsident der Altstädter Köln 1922 eV. Die Zoo Zappelei zeigt einmal mehr, was Köln ausmacht: gemeinsam feiern, zusammenhalten und dabei Gutes tun. Oder wie man hier sagt: Mer dun et för de Dierche. (Ben Bereuter, Pressesprecher Altstädter Köln 1922 eV)

Foto: Altstädter Köln

Jacobs Automobile Bergheim wünscht dem Rodenkirchener Dreigestirn mit Prinz André I., Bauer Alex und Jungfrau Tanja, eine tolle Session 2026 - Kölle Alaaf!



Hier geht's zu weiteren Angeboten



SKODA Service



Polo R-Line 1,0 l TSI OPF 70 kW (95 PS) 5-Gang; Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 5,1 l/100 km; CO₂-Emissionen (kombiniert): 117 g/km; CO₂-Klasse: D. Abbildung ist beispielhaft. Abweichungen sind möglich.
[*] Alle Details finden Sie auf unserer Aktions- / Angebots-Landingpage oder direkt im Autohaus.



JACOBS GRUPPE
PENSKE AUTOMOTIVE



JACOBS AUTOMOBILE BERGHEIM GMBH
LECHENICHER STRASSE 30-38, 50126 BERGHEIM
02271 7617-0 | WWW.JACOBS-GRUPPE.DE



Volker Berndt
Centerleiter
02271/7617-66



Fotos: E. Broich

Bild links: Kita-Kinder mit gut beschirmten Mitgliedern der Paveier (v.l.), Mitarbeiterinnen der Diakonie Michaelshoven, darunter der theologische Vorstand Rainer Schmidt, Bild rechts: Kinder der Kita MorgenLand gestalten einen Konfettirän-Regenschirm.

Spendenaktion der Paveier:

Verkauf des Konfettirän-Regenschirms zugunsten der Stiftung der Diakonie Michaelshoven

„Konfettirän“ heißt der ange- sagte Sessionstitel der Paveier. Großen Erfolg erhofft sich die kölsche Musikgruppe auch für ihre vom Karnevalssong inspi- rierte Spendenaktion „Konfettirän-Regenschirm“. Mit dem Verkauf individuell bemalter Schirme wollen sie möglichst viel Geld sammeln. Die Summe soll eins zu eins der Stiftung der Diakonie Michaelshoven zufließen und Menschen un- terschiedlichen Alters zugute kommen.

Im Januar stellten mit Alexander Klaus, Detlef Vorholt und Sven Welter drei der sechs Mu- siker der Band das Projekt in der Erzengel-Michael-Kirche in Michaelshoven vor. „Wir haben 300 transparente ‘Konfettirän-Regenschirme’ besorgt, von denen viele bereits mit Konfetti-Regen bemalt worden sind“, so Welter. Übernommen haben das Mädchen und Jungen aus der Ev. Kita Morgen- Land und Senioren aus der Ta- gespflege beziehungsweise den beiden Alteneinrichtungen auf dem Campus sowie Kinder und Jugendliche in dortigen Wohn- gruppen.

„Wir spielen seit einigen Jahren immer wieder auf dem Sommerfest der Diakonie“, berich- tete Welter von einem nach- haltigen Eindruck: Hier werde das Thema Mitnehmen, Integ- rieren, Dazugehören mit einer großen Leidenschaft und Herz- lichkeit gelebt. „Es ist uns aus vollster Überzeugung eine ab- solute Herzensangelegenheit, uns hierfür zu engagieren.“

Gründungsmitglied Vorholt in- formierte, dass die Paveier in den 43 Jahren ihres Bestehens immer wieder soziale Projekte und Einrichtungen unterstützt hätten. „Das ist ein Teil unserer Arbeit. Es macht immer wie- der Freude, einfach zu helfen.“ Nun versuche man, mit den individuell gestalteten Schir- men so viel wie möglich für die Diakonie-Stiftung reinzuholen. Ein Interessent habe schon 1111 Euro für ein Exemplar be- zahlt, ein weiterer 2500 Euro für mehrere. Nach oben sei keine Grenze gesetzt. Denn es gehe nicht darum, den Schirm für ein paar Euro über den Fan- shop zu vertreiben, formulierte Welter, sondern darum, symbo- lische Spenden zu generieren.

„Sensationell gut“, nennt Rai- ner Schmidt das Projekt – und adressierte „tausend Dank für euer Engagement!“ an die Band. Der theologische Vor- stand der Diakonie Michaelshoven weiß auch schon, welchen Zwecken die Regen- schirm-Spende dienen soll.

„Unser ganz großes Thema ist Teilhabe und Mitmachen.“ So benötigten in Einrichtungen der Diakonie lebende ältere Menschen Transportmöglich- keiten, um etwa Kulturangebo- te in der City wahrnehmen zu können. Des Weiteren begleite das Sozialunternehmen rund 2000 Menschen in der Kinder- und Jugendhilfe. Sie könnten aus verschiedensten Gründen leider nicht mehr zuhause le- ben, informierte Schmidt. „Sie sollen so selbständig werden, dass sie nachher wirklich ein eigenes Leben haben“, nannte er das große Ziel.

Wichtige Schritte hin zur Selb- ständigkeit bildeten unter an- derem für sie organisierte Aus- flüge und Ferienreisen. „Dafür gibt es kein Geld vom Staat, das müssen wir selber zahlen.“ Das

gelte auch für die diesjährige Teilnahme am Veedelszug mit jungen Menschen, mit behin- derten Menschen, mit der Kin- der- und Jugendhilfe.

„Die bunten Schirme sind tat- sächlich Unikate“, hob Schmidt hervor. Fast neunzig Prozent seien bereits einfallsreich ge- staltet worden – mit Konfetti- punkten, lachenden Gesichtern und anderen Motiven. Nach einer exklusiven Interpretati- on des „Konfettirän“-Liedes durch das Trio wurde diese krea- tive Arbeit fortgesetzt. Junge wie ältere Akteure und auch die Musiker selbst machten sich konzentriert daran, mit wasserfesten Markern weitere Schirme zu bemalen.

Spätestens im Sommer wird das große Parkfest der Diako- nie die Paveier erneut nach Michaelshoven führen. Am 16. Juli bestreitet die Band nicht nur als Top-Act das Open-Air- Konzert.

Bei ihrem Auftritt wollen die Musiker auch den Scheck über die erzielte Summe der Regen- schirm-Aktion überreichen. (eb)

Wieverfastelovend em Veedel: GRKG feiert wieder jeck

Auch in diesem Jahr lädt die Große Rodenkirchener Karnevalsgeellschaft wieder zu ihrer legendären Wieverfastelovendsparty em Veedel ein.

Ein Termin, der aus dem Rodenkirchener Karnevalskalender nicht wegzudenken ist – denn wenn die GRKG ruft, ist beste Stimmung garantiert. Für das abwechslungsreiche Bühnenprogramm zeichnet erneut Hans Dieter Wirtz verantwortlich. Auch in diesem Jahr ist es ihm gelungen, ein hochkarätiges und gleichzeitig herziges Programm zusammenzustellen, das Jung und Alt gleichermaßen begeistert.

Freuen dürfen sich die Jeckinnen und Jecken unter anderem auf Heimatjeföhl, die Kinder- tanzgruppe De Spetzebötzjer

aus Rondorf, kölsche Tön von Don de Cologne, den Musikzug Kölner Drachenhorde, die Band Six Pack sowie natürlich auf das Dreigestirn der Altgemeinde Rodenkirchen. Für den passenden musikalischen Rahmen zwischen den Programm punkten sorgt Andreas Hallermayer.

Der Startschuss fällt um 11:00 Uhr, der Einlass beginnt bereits um 10:00 Uhr. Im Eintrittspreis von 28 Euro ist auch in diesem Jahr wieder ein umfangreiches Buffet enthalten – ein weiteres Markenzeichen dieser beliebten Veedelsveranstaltung.

Tickets sind noch erhältlich bei Juwelier Behrendt, Getränke Duschat, Manuela's Lottostübchen, Schreibwaren Moser sowie bei allen Vorstandsmitgliedern der Gesellschaft. (mb)

Infos der IGRK für die Teilnehmenden und Zuschauenden

Rodenkirchener Karnevalszugs am 15.02.

Die Zufahrt zur Aufstellung Grüngürtelstraße über Auenweg ist aufgrund der Baustelle Kreuzung Grimmelshausenstraße/Hauptstraße nur eingeschränkt möglich.

Empfohlen wird die Anfahrt Auenweg über Mettfelder Straße oder wie gehabt entlang des Rheins über Barbarastraße und Uferstraße. Der Zug startet um 14:00 Uhr, Fußgruppen und Pkw stellen sich bis 13:00 Uhr auf, Lkw/Festwagen bis 12:00 Uhr.

Die Zugauflösung erfolgt dieses Mal schon auf der Brückenstraße/Höhe Frankstraße. Von dort aus fahren dann jegliche Fahrzeuge links raus in die dafür eingerichtete Parkverbotszone (Frankstr. Ri. Autobahn/Konrad-Adenauer-Str.) und alle Fußgruppen gehen rechts in die verkehrsberuhigte Zone (Frankstr./Hauptstr.). Dank des Bürgervereins Rodenkirchen

können entlang des kompletten Zugweges insgesamt 15 mobile Toiletten genutzt werden (Hauptstr./Maternusstr./Brücke nstr.). Finanziert werden diese über den Getränkeverkauf der beiden Schankwagen am Maternusplatz und Barbaraplätzchen (Kreisel).

Interessengemeinschaft Rodenkirchener Karneval e.V. Kontakt per E-Mail unter: alaab@karneval-rodenkirchen.de



Foto: Privat

After Zoch Party

So., 15. Februar | ab 15:00 Uhr

Konzert 3 Söck

allerletztes Konzert mit Socken-Verbrennung

Di., 17. Februar | 11:00 bis 23:00 Uhr

Traditionelles Fischessen

Mi., 18. Februar | ab 20:00 Uhr



50996 Köln-Rodenkirchen
Maternusstraße 6
(Einfahrt Commerzbank)
Telefon 0221-93 55 0417
www.walterscheidt.net

**Getränkemarkt
Getränkelieferung
Weinhandel
Eventausstattung**

**Getränke
DUSCHAT**

Bestellung: 0221 | 35 39 10
Ringstraße 45, 50996 Köln
www.getraenke-duschat.de



(v. l.) Die „Zollstocker Tütüschtler“ trainieren jeden Montagabend und sind mit Eifer und viel Spaß bei der Sache. Die „Zollstocker Tütüschtler“ sind der neue Geheimtipp im Veedel. Die „Zollstocker Tütüschtler“ als weiße Schwäne auf einem Straßenfest.

Zollstocker Tütüschtler: Neuer Geheimtipp im Kölner Süden

Mit Tüll, Taktgefühl und Teamgeist

„Bei uns zählt nicht die Perfektion. Wenn mal ein Händchen schief ist oder das Bein nicht ganz so hochkommt, macht das nichts. Der Spaß steht im Vordergrund“, sagt Sonja Stöhr. Sie trainiert die „Zollstocker Tütüschtler“.

Gegründet hat sich „das etwas andere Männerballett“ – wie sich die Truppe selbst nennt – im September 2023. Seitdem schwingen die Herren die Arme, werfen die Beine und tanzen im Reigen und sorgen auf Straßenfesten, Karnevalsühnen und bei privaten Feiern für beste Stimmung. Kurz: Die „Zollstocker Tütüschtler“ sind der neue Geheimtipp im Veedel und darüber hinaus.

Die Idee dazu hatte Sonja Stöhr. Sie stammt aus Mainz, wo Männer- und Frauentanzgruppen zur Fastnacht dazugehören. „In Köln ist das anders. Also dachte

ich: So eine etwas andere Männertanzgruppe fehlt hier noch – gründen wir doch eine“, erzählt die 43-Jährige, die selbst viele Jahre in einer Mainzer Tanzgruppe tanzte.

Gemeinsam mit ihrer Freundin Biggi Morawetz fand sie schnell Mitmachwillige für das Männerballett. Zuerst wurden die eigenen Lebenspartner akquiriert, in kurzer Zeit fanden sich weitere Mittänzer. Heute schwingen zehn Herren – alle aus Zollstock und Umgebung, einer aus Frechen – Beine und Hüften bei den „Tütüschtln“. „Wir sind eine bunt zusammengewürfelte Truppe, der Jüngste ist Ende 20, die Ältesten sind über 60, und die Stimmung ist super“, sagt Morawetz, die sich um Organisation und Auftritte kümmert. Die Choreografien entwickelt Stöhr selbst – samt Musikauswahl und Kostümen. Nach dem Debüt mit „Schwanensee“ folg-

ten Tänze zum Motto „Mallorca“ und aktuell zum Thema „Alles rund um die Sieben“. „Wir haben immer ein anderes Motto. Das Thema ‚Kölsch‘ kommt bestimmt auch irgendwann mal vor“, sagt Stöhr.

Trainiert wird montags von 19:30 bis 21:00 Uhr im Pfarrheim von St. Pius. Manche Auftritte haben die „Tütüschtler“ bereits absolviert – bei Festen und Feiern unter anderem in Zollstock, Sülz und Ehrenfeld. „Wenn die Männer mit ihren weißen Tütüs und ihren Haarbändern auftauchen, sehen sie aus wie süße Schwänchen – das Publikum ist sofort begeistert“, freut sich Stöhr.

Bezahlung gibt es nicht. „Wir machen das aus Spaß an der Freude“, sagt sie. „Manchmal gibt's ein Fässchen Kölsch oder etwas für die Kaffeekasse.“ Für viele Tänzer ist die Gruppe mehr als ein Hobby. „Es ist

eine super Gemeinschaft, wir sind Freunde geworden – und ich tue was für meine Fitness“, berichtet Hans-Jürgen Kampf, Vorsitzender der Zollstocker Adlerschützen. Der 59-Jährige ist von Anfang an dabei. „Es macht einfach Riesenspaß“, ergänzt Rainer Reuter, 61, der den Moderator bei den Auftritten gibt. Auch der Humor kommt bei den „Tütüschtln“ nicht zu kurz. Die Herren haben sich liebevolle Spitznamen gegeben – von „Dancing Queen“ und „der schönste Bauch von Köln“ über „Flöckchen“, „Rampensau“ bis hin zu „Small Elephant“ und „Trainingsmaschine“ ist alles dabei. Weitere Mittänzer sind herzlich willkommen: „Man muss keine Tanzerfahrung haben, nur Lust aufs Tanzen, Spaß an der Sache und keine Angst vor der Bühne“, sagt Stöhr. (sb) Weitere Infos und Kontakt: zts-tanzgruppe@gmx.de

Karnevalsdienstag mit Wehmut und Häzt: Das allerletzte Konzert der Band „3 Söck“

Der 17. Februar 2026 wird für viele Karnevals- und Musikbegeisterte ein ganz besonderer, emotionaler Tag: Am Karnevalsdienstag spielt die Band „3 Söck“ ihr allerletztes Konzert. Nach über 40 Jahren Bandgeschichte heißt es Abschied

nehmen von einer Formation, die den kölschen Karneval über Jahrzehnte mitgeprägt hat. Schauplatz dieses historischen Moments ist das Bistro Verde, das an diesem Abend noch einmal zur Bühne für kölsche Tön, Erinnerungen und jede Menge

Emotionen wird. Mit dabei ist unter anderem natürlich Detlef Lauenstein, der gemeinsam mit der Band ein letztes Mal für echte kölsche Stimmung sorgen wird.

Doch damit endet der Abend nicht: Symbolträchtig schließt

sich an das Konzert die Sockenverbrennung (ursprünglich: Nubbelverbrennung) an – ein augenzwinkernder, aber auch würdiger Abschluss für eine Band, die über vier Jahrzehnte lang ihren festen Platz im kölschen Fastelovend hatte. (mb)

Tragen, was den Zoch bewegt: Die Rosenmontagszug-Spangen 2026

Der Kölner Rosenmontagszug ist für alle da – und auch 2026 können alle Jecken für den Zoch da sein! Schon zum zweiten Mal bietet das Festkomitee Kölner Karneval die Möglichkeit, mit einem kleinen Beitrag die Finanzierung des Rosenmontagszuges zu unterstützen.

Die Rosenmontagszug-Spange ist im Design angelehnt an das große „D'r Zoch kütt“-Schild, das zu Beginn des Zuges zu sehen ist. Die Spange kostet 10,- Euro, die Versionen in Silber und Gold liegen bei 25,- bzw. 50,- Euro. Alle Einnahmen fließen ohne Abzüge direkt in die Organisation des Rosenmontagszuges.

In dieser Session sind die Spangen erstmals im offiziellen Shop des Kölner Karnevals erhältlich. Unter www.koelnerkarneval-shop.de finden Karnevalsbegeister-



Die Rosenmontagszug-Spange in Gold, Silber und Bronze.

te aber nicht nur die Rosenmontagszug-Spangen, sondern auch Mottoschals und Festabzeichen sowie exklusiv für den Shop gestaltete T-Shirts und Hoodies.

Das Festkomitee hatte in den letzten Monaten immer wieder darauf hingewiesen, dass die Kosten des Zuges, die sich auf über 3,5 Millionen Euro jährlich belaufen, kaum noch zu stemmen sind. Die Ausgaben sind in den vergangenen Jahren stark

gestiegen, was vor allem auf extreme Kostensteigerungen im Sicherheits- und Servicebereich (Security, Absperrgitter, Tribünen, Sanitäranlagen etc.) zurückzuführen ist. Das Festkomitee als Veranstalter ist zudem gezwungen, die immer anspruchsvolleren Sicherheitsauflagen der Stadt und der Behörden zu erfüllen. Aus diesen Gründen wird der Zug schon lange querfinanziert, außerdem wird an verschiedenen Stellen bereits

gespart. So wurde zum Beispiel der Persiflagenbau gekürzt. Mit der Rosenmontagszug-Spange können die Jecken dem Zoch direkt helfen und diese Unterstützung auch allen zeigen. Außer im Onlineshop können sie auch an den Kölner Theaterkassen, im Dorint Hotel am Heumarkt und an Rosenmontag selbst gekauft werden: Verkaufsteams werden an der Strecke unterwegs sein und die Spange in allen Varianten verfügbar halten. (FK)

Pänz & Familich Fastelovend em Veedel

Die KG Köln-Rodenkirchen von 2014 e.V. präsentiert am 8. Februar 2026 wieder ihren beliebten Pänz & Familich Fastelovend in der Offenen Schule Köln.

Für Groß und Klein wird allerlei geboten, vom Kinderschminke über selbst gebackenen Kuchen, dem Kölner Kinderdreigestirn, dem Jecko vom Festkomitee Kölner Karneval, dem Tanzcorps der Kapelle Jonge aus Köln-Weiß, einem Gesangs- und Kostümwettbewerb, dem Dreigestirn der Altgemeinde Rodenkirchen bis hin zu den Funky Marys mit ihrer neuen FC-Hymne.

Karten gibt es noch im Büdchen der KG auf www.kgkr.de. (mb)

OPTIK Sichtbar

ET JEHT WIDDER LOS...

Wir wünschen dem amtierenden Dreigestirn und allen Karnevalsjecken

EINE TOLLE SESSION 2026

mit vill Spass an d'r Freud!



Rodenkirchener Str. 158 • 50997 Köln-Rondorf • Tel.: 02233 - 26 00 • www.sichtbar-optik.de

Litewka-Abend und 1. Prunksitzung der Prinzen-Garde Köln 1906 e.V.



Foto: Prinzen-Garde Köln 1906 e.V.

Ende Januar feierte die Prinzen-Garde Köln 1906 e.V. vor allem eins: sich selbst.

Das Format des Litewka-Abends wurde in der Coronazeit primär für Mitglieder der Garde wiederbelebt und fand nunmehr zum fünften Mal statt. Knapp 200 Herren in Litewka genossen im großen Saal des Lindner-Hotels City Plaza ausschließlich Redebeiträge. Marc Metzger alias Dä Blötschkopp, Guido Cantz, Jörg Runge alias Dä Tuppes vum

Land und Volker Weininger legten mit außergewöhnlichen Redebenötigungen vor. Zwischendurch war bei Dinner und Pausen genügend Zeit zum Klönen, bevor Jörg-Paul Weber zum Finale anstimmte. Nach mahnenden Tönen bat er Sänger und Trompeter Michael Kuhl auf die Bühne. Ein emotionales Finale der Extra-Klasse, von dem noch lange Zeit geredet werden wird. Tags darauf, am Samstag, fand die 1. Prunksitzung der Prinzen-Garde Köln 1906 e.V. statt.

Das Programm war erstklassig, die Gästeliste hochkarätig. Nach dem Aufzug des großen Korps der Prinzen-Garde wurde Elisabeth Gondro, Mutter der früheren Regimentstochter Verena Schmidt (geb. Gondro) und Schwiegermutter des Corps-à-la-suite-Führers Thorsten Schmidt, für ihre Verdienste um die Uniformen der Prinzen-Garde zum Ehrenleutnant ernannt. Zu den Ehrengästen zählten auch der Regimentsbischof der Prinzen-Garde Köln 1906 e.V. Dr. Heiner Koch, Erzbischof von Berlin, sowie der Erzbischof von München und Freising. Seine Exzellenz Reinhard Kardinal Marx. Bernd Stelter brillierte mit seiner Rede. Marc Metzger war einmal mehr spontan und unterhaltsam. Aber auch Dino Massi war es und ließ es sich nicht nehmen, „Dä Blötschkopp“ einen Stoff-Gardisten überreichen zu lassen, nachdem dieser abends schlecht einschlafen konnte.

Selten sieht man auch einen Volker Weininger perplex, aber im Anschluss an seinen Auftritt war es so weit. In den Sälen der Stadt begann er seine Rede mit „Ich wurde befördert“ – „stimmt nicht“, sagte Sitzungsleiter Marcus Gottschalk, „aber das holen wir jetzt nach“. Und so ernannte Präsident Dino Massi ihn zum Ehrenleutnant der Prinzen-Garde Köln 1906 e.V. Ob er künftig mit Ehren-Krätzchen statt Präsidenten-Kappe auftritt, bleibt abzuwarten. Gesungen wurde zu Bläck Fööss, Cat Ballou und den Höhnern, Tradition gepflegt mit dem eigenen Kölner Dreigestirn und den Altstädtern Köln 1922 e.V. und getanzt und geflogen zum Tanzkorps Seiner Tollität Luftflotte. (mk)

Kontakt:
Dr. Martin Küster
(Pressesprecher)
m.kuester@prinzen-garde.de
0177 2575555

Kölsche Funke Rud-Wieß von 1823 e.V. auf Manöverfahrt

Wunderbarer Reisebericht von Boris Müller



Foto: Pablo Künemannagel

„Die ewig junge Stadt empfing uns während unserer Manöverfahrt zur ‚Grünen Woche‘ mit offenen Armen. In der Brandenburg-Halle begrüßt uns die Landwirtschaftsministerin des Landes Brandenburg Hanka Mittelstädt. Die Besucher der Messe waren von unserem Korpsaufzug begeistert und dankten uns mit viel Applaus. Danach ging es mit klingendem Spiel weiter durch

die verschiedenen Hallen der Messe. Besondere Ehre wurde Alois Rainer, Bundesminister für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat, zuteil. Er wurde direkt vor Ort zum Ehren-Funken-Hauptmann der Reserve ernannt und war sichtlich berührt. Neben dem Besuch der Messe anlässlich ihres 100-jährigen Bestehens konnten wir die Vorteile der Bundeshauptstadt ge-

nießen. Frohsinn trifft Berliner Flair. Natürlich durfte ein Besuch am Brandenburger Tor nicht fehlen. Bei bestem Wetter ging es im Anschluss zum Deutschen Bundestag, wo wir auf der Fraktionsebene von Dr. Georg Kippels (CDU) und Sanae Abdi (SPD) vom Parlamentskreis Karneval empfangen wurden. Dr. Jens Singer brachte uns das Herz un-

serer Demokratie ein Stück weit näher, ehe es zu einem Vortrag nebst Austausch zum BND ging. Natürlich kam auch das leibliche Wohl nicht zu kurz. Dank vieler rheinischer Verbindungen wurden wir bestens versorgt. Als Fazit bleibt uns nur Danke zu sagen. Für drei perfekte Tage. Wat bliev hänge? Ne Kölsche trifftste he an jeder Thek! Berlin, du warst so wunderbar ...!“ (bm)

Ehrenstraße Köln: Wo Geschichte, Stil und Zeitgeist zusammenkommen

Mitten im Herzen der Kölner Innenstadt liegt eine Straße, die wie kaum eine andere zeigt, wie wandelbar und lebendig diese Stadt ist: die Ehrenstraße.

Sie verbindet den Neumarkt mit dem Friesenplatz und damit Historie mit Gegenwart, Tradition mit Trend und Alltag mit urbanem Lebensgefühl.

Ein Blick zurück: Von der Ausfallstraße zur Einkaufsmeile

Die Ehrenstraße gehört zu den ältesten Verkehrsachsen Kölns. Schon im Mittelalter führte hier ein wichtiger Weg aus der Stadt hinaus Richtung Westen. Ihren heutigen Namen trägt sie seit dem 19. Jahrhundert benannt nach dem damaligen Bürgermeister Johann Peter von Ehren. Während der Zweiten Weltkrieg große Teile der Umgebung zerstörte, entwickelte sich die Ehrenstraße im Wiederaufbau schnell zu einer zentralen Einkaufsstraße. Anders als die großen, geradlinigen Magistralen Kölns blieb sie dabei immer ein wenig individueller, schmäler, persönlicher, ein Charakterzug, den sie bis heute bewahrt hat.

Shopping zwischen Individualität und internationalen Marken

Heute ist die Ehrenstraße eine der beliebtesten Adressen für alle, die Mode, Design und Lifestyle lieben. Große internationale Marken stehen hier ganz selbstverständlich neben kleineren Concept-Stores und kreativen Labels. Zu den bekannten Namen zählen unter anderem COS, Arket, Weekday oder Urban Outfitters. Dazwischen finden sich immer wieder spannende Boutiquen, Schmuckläden oder Pop-up-Stores, die zeigen, wie modebewusst und experimentierfreudig Köln sein kann. Genau diese Mischung macht den Reiz der Straße aus: Sie ist modern, ohne austauschbar zu

wirken, und trendy, ohne ihre Bodenständigkeit zu verlieren.

Cafés, Kulinarike und kleine Pausen

Wer die Ehrenstraße entlang schlendert, merkt schnell: Hier geht es nicht nur ums Einkaufen. Cafés, Bäckereien und kleine Imbisse laden dazu ein, kurz stehen zu bleiben, Menschen zu beobachten oder den Stadttrubel auf sich wirken zu lassen.

Ob ein schneller Kaffee „to go“, ein Platz am Fenster oder ein Abstecher in eine Seitenstraße: Rund um die Ehrenstraße pulsiert das urbane Leben. Besonders an Wochenenden wird sie zur Flaniermeile für Einheimische sowie Gäste aus aller Welt.

Mehr als nur eine Straße

Die Ehrenstraße ist kein klassisches Einkaufszentrum unter freiem Himmel. Sie ist ein Spiegel der Stadt: offen, vielfältig, manchmal laut, manchmal entspannt, aber immer in Bewegung. Hier treffen Studierende auf Geschäftsleute, Touristinnen



Foto: Ralf Pfeifer

auf Stammkundschaft, internationale Trends auf kölsche Gelassenheit. Gerade dieser Mix aus Historie, Moderne und Alltag

macht ihren besonderen Charme aus. Die Ehrenstraße ist kein Ort, den man „abarbeitet“, sondern einer, den man erlebt. (mb)

Seit über 18 Jahren in Rodenkirchen



**Goldankauf
Zahngoldankauf**

Sofort Bargeldauszahlung

**JETZT ANRUFEN und für
den Goldankauf
EINEN TERMIN vereinbaren!**

0221 - 53 40 99 63

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 9.30 Uhr - 17.00 Uhr
und Samstag 9.30 Uhr - 13.00 Uhr

Wir kaufen: Münzen, Altgold, Zahngold, Feingold, Goldschmuck, Schmuck, Goldmünzen, Silbermünzen, Silber, Goldketten, Goldringe, Golduhren, versilbertes Besteck, Zinn und Platin
Hausbesuche nach Absprache möglich

Goldankauf4u
Hauptstraße 71-73 (Im Sommershof), 50996 Rodenkirchen



Belgisches Viertel Köln: Ein Veedel zum Verlieben

Wer Köln nur über Dom, Rhein und Karneval definiert, hat im Belgischen Viertel wohl noch nicht genug Zeit verbracht. Hier gibt es keine großen Monamente, die nach Postkarten schreien. Stattdessen lebt das Veedel von seinem Flair: Gründerzeitfassaden wie aus einem alten Familienalbum, Lädchen voller guter Ideen, Bars mit Charakter und Menschen, die aussehen, als hätten sie ihr Outfit im Traum zusammengestellt.

Brüsseler Platz: Das Wohnzimmer des Viertels

Der Brüsseler Platz ist der inoffizielle Marktplatz der Coolness. Zwischen St. Michael, Kaffee in der Hand und Gesprächen, die irgendwo zwischen Philosophie und WG-Planung pendeln, spürt man sofort: Hier trifft sich Köln. Manche kommen, um Leute zu gucken, andere, um gesehen zu werden. Die meisten tun beides gleichzeitig und unauffällig erfolgreich.

Stadtgarten: Die grüne Pause

Ein paar Minuten weiter öffnet sich der Stadtgarten. Joggende,

Familien, Picknickdecken und eine Bühne, die das ganze Jahr über Leben ins Viertel pustet.

Im Sommer knistert der Biergarten, im Winter leuchtet ein kleiner Weihnachtsmarkt unter den alten Bäumen und macht tatsächlich so ein bisschen Winterwonderland.

Architektur zum Gucken und Schwärmen

Wer auf schöne Fassaden steht, braucht hier kein Museum. Die prächtigen Häuser aus der Gründerzeit erzählen von einem Köln, das damals schon

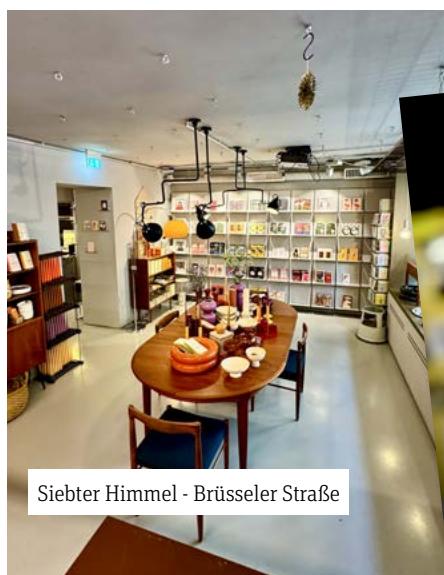
wusste, wie man schicke Adressen baut. Perfekt für einen Spaziergang mit Kamera oder einfach mit offenen Augen.

Street-Art: Open-Air-Galerie für Entdeckende

Zwischen Boutiquen und Bistros blitzt plötzlich ein Wandgemälde auf. Um die Ecke klebt ein Paste-up, weiter hinten ein überraschendes Mural. Das Belgische Viertel ist voll davon, man muss nur hinschauen. Wer mag, schließt sich einer geführten Tour an und bekommt die ganze Szene einmal sortiert serviert.



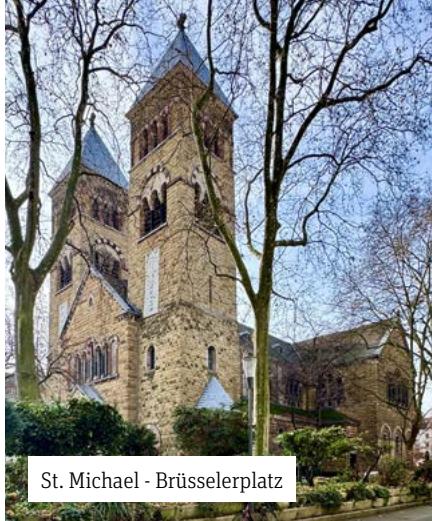
62 Maison - Brüsseler Straße



Siebter Himmel - Brüsseler Straße



Coziness - Maastrichter Straße



St. Michael - Brüsselerplatz



Graffiti - Neue Maastrichter Straße



Simon und Renoldi - Brabanter Straße

Shopping, Cafés, Snacks und Drinks

Boutiquen, Concept-Stores, Galerien und Restaurants reihen sich dicht an dicht. Es gibt Tage, da fühlt sich die Maastrichter Straße an wie ein Laufsteg mit Snackmöglichkeiten.

Von Currywurst bis Fine Dining, vom ersten Kaffee bis zum letzten Drink – das Viertel bleibt lange wach. Abends landen viele im Hallmackenreuther, FRIEDA Bar oder im Subway, während andere einfach weiterziehen und schauen, wohin die Nacht sie bringt.

Ein Veedel mit Geschichte

Entstanden ist das Ganze Ende des 19. Jahrhunderts, als Köln expandierte und die Neustadt

wuchs. Straßennamen wie Brüsseler Platz, Flandrische oder Antwerpener Straße verraten, woher das Viertel seinen Namen hat. Die Aachener Straße, die das Veedel im Süden markiert, führte sogar schon zur Römerzeit Richtung Belgien.

Heute gehört das Belgische Viertel zu den begehrtesten Wohnlagen der Stadt. Das sorgt zwar für gehobene Mieten, aber eben auch für eine bunte Mischung aus Kreativen, Künstlerinnen und Künstlern und all den Leuten, die gerne dort arbeiten, wo andere flanieren.

Rund um das Viertel

Wer einen Abstecher Richtung Südwesten macht, landet schnell im Volkstheater Milowitsch oder im Theater im

Bauturm. Noch ein paar Meter weiter liegt der Melatenfriedhof – still, wunderschön und voller Geschichte.

Unser Tipp für euren Besuch

Einfach loslaufen. Am besten entlang der Maastrichter, Brüsseler oder Flandrischen Straße. Spontan in ein Café fallen, Street-Art entdecken, Boutiquen durchstöbern, später im Stadtgarten landen. Besonders schön ist das Viertel im Frühling, Sommer und zur Adventszeit, wenn alles draußen spielt oder leuchtet.

Das Belgische Viertel ist eines dieser Veedel, in denen man eigentlich nur eine Stunde bleiben wollte und dann einen halben Tag hängen bleibt. Und genau das macht den Charme aus. (rp)



Graffiti - Antwerpener Straße



IHRE TIERARZTPRAXIS IN KÖLN RODENKIRCHEN

„Tiere sind in unseren Augen Familienmitglieder und genauso behandeln wir sie auch.“

MIT HERZ UND SEELE DABEI ZUM WOHL IHRES TIERS - TIERÄRZTLICHEN LEISTUNGEN:

- | | | |
|------------------|---------------------|------------------------|
| • Innere Medizin | • digitales Röntgen | • Ultraschall |
| • Zahnheilkunde | • Dermatologie | • Praxisinternes Labor |
| • Chirurgie | • Orthopädie | • Kardiologie |



**TIERARZTPRAXIS
PULHEIM**

DIE GESUNDHEIT IHRES TIERS IST BEI UNS IN DEN BESTEN HÄNDEN!

Weißer Straße 115 · 50996 Köln-Rodenkirchen · 0221 - 8 88 24 00
info@tierarztpraxis-pulheim.de · www.tierarztpraxis-pulheim.de





Kölner Alpenverein feiert 150 Jahre Bergleidenschaft im Rheinland

Jubiläumsprogramm mit 60 Veranstaltungen für alle

Nach dem 1. FC Köln ist der im Jahr 1876 gegründete Kölner Alpenverein mit rund 26.000 Mitgliedern der zweitgrößte Verein in der Domstadt. In diesem Jahr feiern die Freundinnen und Freunde des Wander- und Klettersports ihr 150-jähriges Bestehen. Der Verein hat aus diesem Anlass ein Jubiläumsprogramm mit 60 Veranstaltungen zusammengestellt, an denen größtenteils auch Interessierte teilnehmen können, die noch kein Mitglied sind, es aber vielleicht werden wollen.

Andacht im Kölner Dom am 19. Februar

Den feierlichen Auftakt ins Jubiläumsjahr bildet am 19. Februar eine Andacht im Kölner Dom, die von Alphornbläsern mitgestaltet wird. Direkt im Anschluss fällt der Startschuss für eine 1.600 Kilometer lange Staffelwanderung vom Dom zum Kölner Haus im österreichischen Serfaus. Als besonderer Staffelstab fungiert ein Stein aus dem Gemäuer des Doms, der von sich abwechselnden Gruppen nach Tirol getragen wird.

Ausstellung „150 Jahre Kölner Alpenverein“

Wer sich über die bewegte Geschichte des Vereins informieren möchte, hat dazu in der Ausstellung „150 Jahre Kölner

Alpenverein“ Gelegenheit, die vom 17. April bis zum 2. Mai im Rheincenter Weiden und vom 2. bis 31. Oktober beim Outdoorausstatter Globetrotter in der Innenstadt gastiert. Dort werden unter anderem Rucksäcke, Stöcke und Schuhe zu sehen sein, die eindrucksvoll veranschaulichen, mit welch karger Ausrüstung Alpinistinnen und Alpinisten früher Tausende von Höhenmetern überwunden haben.

Aktionstage Klettern

In Kooperation mit den Kletterhallen Canyon Chorweiler und Chimpanzodrome Frechen lädt der Verein am 11. April und am 13. Juni alle Neulinge und Wiedereinsteigende dazu ein, in den Klettersport hineinzuschnuppern. Unter Anleitung erfahrener Aktiver der Klettergruppe des Alpenvereins können sich Interessierte in die künstlichen Felswände wagen.

Besuch der Stolpersteine

Im Jubiläumsjahr werden alle vom Kölner Alpenverein für seine ehemaligen jüdischen Mitglieder verlegten 37 Stolpersteine in Köln besucht. Zunächst werden am 18. April die Gedenkstätten in der Innenstadt auf einem ca. 7 Kilometer langen Spaziergang aufgesucht. Die Verlegestellen in Bayenthal, Marienburg, Rodenkirchen,

Sülz und Braunsfeld werden am 9. Mai im Rahmen einer Radtour angefahren. Start für beide Touren ist jeweils um 13:00 Uhr am Kölner Hauptbahnhof.

Music meets Mountains

„Music meets Mountains“ heißt es am 25. April in den Kölner Sartory-Sälen. Auf einer großen Leinwand entfaltet sich dann eine bildgewaltige Reise durch die Welt der Berge, begleitet von den atmosphärisch passenden Klängen des Ersten Kölner Akkordeon-Orchesters.

Bergfest

Ein weiteres Highlight im Jubiläumsjahr verspricht das Bergfest im Jugendpark am 27. Juni zu werden. Eingeladen sind alle, die den Kölner Alpenverein kennenlernen möchten. Natürlich sind auch Menschen mit Behinderung herzlich willkommen.

Es wird ein buntes Mitmachprogramm für Jung und Alt geben, unter anderem bestehend aus einem Mountainbike-Parkour, einer integrativen Kletterwand, einem Geschicklichkeits- und Trittsicherheitskurs, Seilrutsche, Slackline und einer Hüpfburg. Für gute Stimmung und das leibliche Wohl sorgen ein DJ mit Alpenrock und Foodtrucks. Neben viel Spaß gibt es auch Gelegenheit, neue Kontakte für künftige gemeinsame Wandertouren zu knüpfen.

Radtour und Jubiläumsfest am Kölner Haus in Österreich

Gefeiert wird das Jubiläum nicht nur in Köln. Für den 30. August ist am Kölner Haus in Tirol ein Festwochenende geplant, das mit einer Bergmesse in der Kapelle unterhalb der Station beginnt. Erwartet werden dann auch zwei Gruppen, die sich am 16. und 20. August mit dem Fahrrad von Köln aus auf die rund 800 Kilometer weite Reise in die Tiroler Alpen begeben. Zudem endet dort dann die letzte Etappe der Staffelwanderung, die am 19. Februar am Kölner Dom startet. Im Rahmen des Festes, das für alle Besuchenden zugänglich ist, wird der als Staffelstab dienende Stein des Kölner Doms in der Kapelle eine neue Heimat finden und so die Verbundenheit der Domstadt mit dem Bergdorf in Tirol zum Ausdruck bringen.

Mitglied werden ohne Aufnahmegebühr

Wer im Jubiläumsjahr dem Kölner Alpenverein beitritt, braucht nicht die sonst übliche Aufnahmegebühr zu entrichten. Der Verein lädt alle Interessierten ein, Mitglied in einer starken Gemeinschaft von Bergsport- und Naturbegeisterten zu werden. Alle Termine und Informationen zum Jubiläum stellt der Verein auf seiner Homepage unter www.dav-koeln.de zur Verfügung. (cg)



Koreanisches Egg Drop Sandwich, vietnamesischer Kaffee und eine Vielzahl kreativer Matcha-Variationen.

Local Love Köln erwacht

Neue Cafés und Orte, die jetzt Lust auf Frühling machen

Wenn die Tage länger werden und die Stadt langsam aus dem Winterschlaf erwacht, zeigt sich Köln von seiner ruhigen und kreativen Seite. Der Frühling bringt neues Licht in die Veedel und schafft Raum für Orte, die nicht laut sein müssen, um aufzufallen. Neue Cafés entstehen mit einem klaren Blick für Qualität, Atmosphäre und Persönlichkeit. Gerade jetzt lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Vier neue Adressen stehen beispielhaft für eine Szene, die bewusst reduziert arbeitet und sich nah an den Menschen orientiert.

Drip. Coffee & Matcha Bar

Seit August 2025 befindet sich das Café in der Sudermanstraße 12 im Agnesviertel und bringt authentische vietnamesische Kaffeekultur nach Köln. Serviert wird traditionell zubereiteter vietnamesischer Kaffee sowie kreative Matcha-Variationen mit Fokus auf Qualität und Balance. Kulinarisch ergänzen koreanische Egg Drop Sandwiches das Angebot, deren Zutaten bewusst von regionalen Partnern bezogen werden, darunter Brot vom Kölner Handwerksbäcker sowie Eier und Milch von regionalen Bauern. Ziel ist es, nicht nur Kaffee anzubieten, sondern ein authentisches Café-Erlebnis mit kulturellem Bezug zu schaffen.

Südstadt: Kaffee trifft Wein

Mit Alvinha ist Anfang 2026 ein neuer Treffpunkt in der Südstadt entstanden. Tagsüber

Café, am Abend Weinbar, ohne feste Grenzen zwischen den Tageszeiten. Das Konzept bleibt bewusst offen und lädt dazu ein, zu bleiben, statt weiterzuziehen. Alvinha versteht sich als Ort für Nachbarschaft, spontane Begegnungen und entspannte Abende. Der Übergang vom Kaffee zum Glas Wein wirkt natürlich und ungezwungen. Genau dadurch fügt sich Alvinha harmonisch ins Veedel ein und wird schnell Teil des Alltags.

Ein neues Café für Nippes

Auch Nippes hat Zuwachs bekommen. Loops Coffee and Pastry hat Ende 2025 eröffnet und ergänzt die Neusser Straße um ein modernes Café mit Schwerpunkt auf Kaffee und Gebäck. Das klare Konzept, die freundliche Atmosphäre und das reduzierte Angebot machen Loops zu einem unkomplizierten Ort für viele Gelegenheiten. Ob für den Nachmittagskaffee, ein kurzes Treffen oder eine Pause beim Stadtbummel: Loops passt sich dem Rhythmus des Viertels an und überzeugt durch Zurückhaltung statt Inszenierung.

Belgisches Viertel: Café und Bar in einem

Im Belgischen Viertel hat sich mit dem Luna Café & Bar seit Ende 2025 ein weiterer neuer Ort etabliert. Luna begleitet seine Gäste durch den gesamten Tag. Vom Kaffee am Vormittag über entspannte Nachmittage bis hin zu Drinks am Abend ent-

steht ein fließender Übergang, der besonders gut zum Frühling passt. Der Ort steht für Bewegung, Offenheit und entspannte Begegnungen und fügt sich damit ideal in das Viertel ein.

Köln im Aufbruch

Was diese neuen Orte verbindet, ist kein großes Auftreten, son-

dern ein feines Gespür für Zeit, Stadt und Menschen. Sie setzen auf Qualität, Atmosphäre und echte Nähe.

Genau das macht sie zu idealen Zielen für den Frühling. Orte zum Ankommen, Durchatmen und Wiederentdecken einer Stadt, die sich gerade leise, aber spürbar neu belebt. (lf)

Pistono
Bäckerei & Konditorei

NEU

Normale Brötchen waren gestern.
Jetzt Premium-Brötchen
mit Sauerteig entdecken.

Bäckerei Sürth
Sürther Hauptstr. 261, 50999 Köln

Café Rodenkirchen
Hauptstraße 130, 50996 Köln



Foto: Christof Gladrow

Handwerkerinnenhaus Köln e. V.

Ein außergewöhnlicher Bildungsort für Mädchen und Frauen

Wer schon einmal die Kemper Straße im Stadtteil Nippes entlanggegangen ist, dem sind an deren Ende stadtauswärts mit Sicherheit ein paar rustikale Holzhäuser aufgefallen, die sich unübersehbar von den ansonsten etwas eintönigen Wohn- und Geschäftshäusern in der Nachbarschaft abheben.

In diesem Gebäudekomplex, der ein wenig an eine kleine Westernstadt erinnert, hat der bereits 1989 gegründete Handwerkerinnenhaus Köln e. V. seinen Sitz.

Ein engagiertes Team aus Handwerkerinnen und Sozialpädagoginnen arbeitet hier in technisch hochwertig ausgestatteten Werkstätten daran, mehr Frauen und Mädchen den Weg ins Handwerk zu ermöglichen. Das Handwerkerinnenhaus ist ein Lern- und Bildungsort, an dem sie neue Fähigkeiten und Stärken an sich selbst entdecken und ihre Chancen und Perspektiven in für das weibliche Geschlecht eher untypischen Berufen verbessern können.

„Mädchen und Frauen sollen ihr Leben selbstbestimmt und frei von Rollenzwängen gestalten können“, so lässt sich in etwa die Philosophie des Handwerkerinnenhauses zusammenfassen. Warum nicht mal

über eine Karriere als Kfz-Mechatronikerin nachdenken, anstatt rollentypisch den Beruf einer Medizinischen Fachangestellten zu ergreifen?

Mädchenprojekt Zukunft

Zu diesem Zweck wurde im Handwerkerinnenhaus das mittlerweile mit vielen Preisen ausgezeichnete „Mädchenprojekt Zukunft“ entwickelt. Es besteht aus den drei Bausteinen „Holly Wood“, „Pfiffigunde“ und „Kneifzange“.

Holly Wood

Im Rahmen von „Holly Wood“ stehen zahlreiche Angebote zur Berufsorientierung für Mädchen und Frauen zur Verfügung, angefangen von der Beratung über Praxiskurse und Berufsinformationsveranstaltungen bis hin zur Kooperation mit Ausbildungsbetrieben.

Pfiffigunde

Ziel von „Pfiffigunde“ ist die Prävention von Schulverweigerung. In diesem werkpedagogischen Kursangebot sollen Schülerinnen ab der Klasse 5 wieder Lust am Lernen gewinnen und damit soll auch ihre Bereitschaft zum Schulbesuch gefestigt werden. Die Bedeutung von Lernstoff in der Schule wird leichter begreifbar, wenn man erkennt, dass man vor dem Bau eines Schränkchens planen, rechnen und

messen muss. Erfolgserlebnisse stärken das Selbstvertrauen und das Arbeiten im Team fördert das Sozialverhalten. Anmeldungen erfolgen gruppenweise über die Schule.

Kneifzange

Das Programm „Kneifzange“ zur Intervention bei Schulverweigerung richtet sich an Schülerinnen im 9. und 10. Schulbesuchsjahr, die schon seit Längerem nur noch unregelmäßig oder gar nicht mehr am Schulunterricht teilnehmen. Es trainiert Regelmäßigkeit, Ausdauer und Konzentration, schließt Lernlücken, bietet psychosoziale Unterstützung und weckt handwerkliche Fähigkeiten. Die Anmeldung von Teilnehmerinnen erfolgt hier über Beratungsstellen der Jugendberufshilfe.

Frauenkursprogramm

Für Frauen und TIN*-Personen, die schon immer mal handwerkliche Arbeiten selbst durchführen wollten, denen aber hierfür die theoretischen und praktischen Grundlagen fehlen, bietet das Frauenkursprogramm Workshops an, zum Beispiel rund um Reparaturen im eigenen Haus, zum Durchführen von Sanitärarbeiten, Polstern oder dem Restaurieren von Möbeln. Gelernt wird in kleinen Gruppen unter Anleitung versierter Fachfrauen.

Lobbyarbeit und Spendenakquise

Eine tragende Säule des Handwerkerinnenhauses, insbesondere des „Mädchenprojekts Zukunft“, ist seit 28 Jahren die Tischlerin und Sozialarbeiterin Christiane Lehmann, die für ihr Engagement zur Sensibilisierung der Gesellschaft für Geschlechtergerechtigkeit mit dem Else-Falk-Preis der Stadt Köln ausgezeichnet wurde. Sie ist im Verein unter anderem für die Lobbyarbeit zuständig. Ein Thema, das eng mit der Akquise von privaten Spendengeldern verknüpft ist.

Das Handwerkerinnenhaus finanziert sich überwiegend durch öffentliche Mittel und Fördergelder. In den aktuellen Zeiten, in denen die öffentlichen Haushalte unter großem Sparzwang leiden, steht man, wie so viele andere soziale Einrichtungen auch, vor der großen Herausforderung, für den laufenden Betrieb ständig nach neuen zusätzlichen Finanzierungsquellen Ausschau halten zu müssen.

Informationen zu allen Bildungsangeboten des Handwerkerinnenhauses Köln e. V. findet man auf dessen Internetseite unter der Adresse www.handwerkerinnenhaus.org. Wer die Arbeit finanziell unterstützen möchte, kann das dort eingerichtete Spendenportal nutzen. (cg)

Abschied vom Blumenfachgeschäft in Rodenkirchen

Das „Gänseblümchen“ hat geschlossen

Mehr als drei Jahrzehnte lang gehörte das Blumenfachgeschäft „Gänseblümchen“ fest zum Bild des Maternusplatzes. Am 24. Dezember 2025 öffnete Inhaberin Petra Ferling-Ebert ihr Geschäft zum letzten Mal.

„Mehrere Gründe haben mich zur Schließung bewogen. Einmal gesundheitliche Gründe, und darüber hinaus findet man auch einfach kein Fachpersonal mehr“, schildert Ferling-Ebert. Eröffnet hatte die ausgebildete Floristin das „Gänseblümchen“ im Mai 1992 – mit der Idee, mehr anzubieten als klassische Floristik. Neben Blumen und Pflanzen fanden Kunden im Laden auch Keramik, Accessoires und ausgewählte Möbel. „Als ein nicht alltägliches Blumenfachgeschäft“ beschreibt Ferling-Ebert ihr Konzept. Über die Jahre entwickelte sich der Laden zu einer festen Adresse mit vielen treuen Stammkundinnen und -kunden, die hier individuelle Beratung fanden. „Ich habe den Kontakt zu den Kunden immer sehr genossen. Ich bin in Rodenkirchen

aufgewachsen und kenne viele meiner Kunden seit Jahrzehnten“, erzählt Ferling-Ebert. Auch die schwierige Zeit der Umgestaltung des Maternusplatzes vor mehr als 15 Jahren überstand sie gut. „Gleich, nachdem es mit der Baustelle losging, hatten wir rund 50 Prozent weniger Laufkundschaft. Aber wir haben ja auch ausgeliefert und diese Phase gemeistert“, erzählt Ferling-Ebert.

Neben Blumenschmuck für Beerdigungen und Hochzeiten hatte Petra Ferling-Ebert auch ganz besondere Aufträge: So fertigte sie Bühnen-Blumen-Deko für Karnevalsbühnen an, schmückte mehrere Jahre den Festwagen der Roten Funken und war im Jahr 2005 für die gesamte florale Dekoration sämtlicher Veranstaltungen des Weltjugendtags in Köln verantwortlich. Sie habe ihren Beruf immer geliebt und stets sehr gerne gearbeitet, sagt die Rodenkirchenerin, aber es sei auch ein Knochenjob. „Früh morgens um 6 Uhr zum Blumengroßmarkt



Fotos: Privat

nach Riehl, den ganzen Tag im Geschäft und sehr viel Schlepperei – die schweren Pflanzkübel, die Pflanzen nach dem Einkauf ins Auto tragen, dann vom Auto in den Laden. Das konnte ich körperlich nicht mehr stemmen“, schildert sie. Die letzten Jahre arbeitete sie mit mehreren Aushilfen in ihrem Geschäft, weil sie kein Fachpersonal fand. „Es ist leider so, dass unser Beruf ausstirbt“, so Ferling-Ebert. Die Suche nach einem Nachfolger für den Blumen-

laden blieb ebenso erfolglos. Die Räume werden derzeit renoviert, ein Maklerbüro wird hier einziehen.

Mit der Schließung des „Gänseblümchens“ endet ein Stück Einzelhandelsgeschichte in Rodenkirchen. Was bleibt, sind Erinnerungen an einen Laden, der für viele weit mehr war als ein Blumengeschäft – und an eine Inhaberin, die ihre Arbeit stets als Handwerk mit Herz verstanden hat. (sb)

Ausstellung im Lieblingsteil

Mensch in Bewegung, festgehalten mit Kohle in verschiedenen Posen von Martina Reims.

Marina Vidal, Eigentümerin der Boutique für exklusive Geschenke in Rodenkirchen, liebt es, Künstlerinnen eine Chance zu geben. „Wenn ich Dinge super finde, stelle ich diese vor.“ Das Schöne ist, eine Ausstrahlung zu haben, auch

wenn die Figur nicht einem Modelltyp gleicht. Und genau dies wird in den Aktzeichnungen dargestellt. (rp)

Lieblingsteil by Marina Vidal
Gustav-Radbruch-Straße 23, 50996 Köln
Telefon: 01511 5536845
Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr und Samstag von 10 bis 14 Uhr

Kunstfelderstraße 7
51069 Köln - Dünnwald

- > PROFESSIONELLE BAUTROCKNUNG
- > VERSICHERUNGSABWICKLUNG & BETREUUNG
- > DÄMMSCHICHTTROCKNUNG
- > LECK-ORTUNG & CM-MESSUNG

- > ELEKTROHEIZGERÄTE INKL. ZUBEHÖR
- > VENTILATOREN IN VERSCHIEDENEN GRÖSSEN
- > INKL. FEUCHTIGKEITMESSUNG & LIEFERUNG

www.hswbautrocknung.de | info@hswbautrocknung.de | 0221 / 27 74 75 90

Großmarkt Raderberg: Rückbaupflicht für Händler bleibt

„Freikauf ist kein Schnäppchen“



Der Betrieb am Großmarkt in Raderberg ist seit Ende Dezember 2025 eingestellt. Die Händler sind verpflichtet, ihre Bauten zurückzubauen.

Der Großmarkt in Raderberg hat zum 31. Dezember 2025 seinen Betrieb eingestellt. Damit greift eine vertragliche Verpflichtung: Die ehemaligen Händlerinnen und Händler müssen ihre baulichen Anlagen zurückbauen.

Betroffen sind nahezu alle Objekte außerhalb der Großmarkthalle, wie die Stadt Köln auf Anfrage bestätigt.

Bezirksvertretung forderte finanzielle Unterstützung für die Händler

Politisch umstritten ist diese Rückbaupflicht seit Monaten. Bereits im Juni vergangenen Jahres forderte die FDP-Fraktion in der Bezirksvertretung Rodenkirchen, die Stadt solle die Händler

von der Verpflichtung befreien oder sie zumindest finanziell unterstützen. Zur Begründung verwies die FDP auf die gescheiterte Verlagerung des Großmarkts nach Marsdorf. Jahrzehntelang war diese angekündigt worden, wurde mehrfach verschoben und kam schlussendlich nicht zustande. Über 2025 wollte der Rat die Verträge der Händler nicht verlängern. „Durch das Handeln der Ratsmehrheit wurde die Institution des Kölner Großmarkts nachhaltig und dauerhaft zugrunde gerichtet“, erklärte die FDP.

Stadt ignorierte die Forderung

Die Bezirksvertretung schloss sich mehrheitlich der Forderung

an und verlangte, der Rat müsse sich mit dem Thema befassen. Das ist bisher nicht geschehen. „Die beschlossene Vorlage wurde seit knapp sechs Monaten [mittlerweile seit sieben Monaten, Anmerkung der Redaktion] dem Rat nicht vorgelegt. Mehrere Sachstandsanfragen, zuletzt vom 05.12.2025, wurden seitens der zuständigen Fachverwaltung komplett ignoriert“, kritisierte Karl Wolters, FDP, im Dezember.

Die Stadt teilt mit, dass sich die Mehrzahl der Händler dazu entschieden habe, die Rückbauverpflichtung gegen die Zahlung einer Entschädigungssumme durch die Stadt Köln erfüllen zu lassen. Die Höhe der Entschädigungen bewege sich aufgrund der sehr unterschiedlichen Gebäudegrößen und Bauweisen zwischen einem vier- und sechsstelligen Betrag je Einzelfall. Aktuell lasse ein Händler sein Verkaufsgebäude selbst zurückbauen.

„Wir wurden arglistig getäuscht“

Für Michael Rieke, Sprecher der Interessengemeinschaft der Großmarkthändler, scheint der Zug, was eine finanzielle Unterstützung für den Rückbau angeht, bereits abgefahren, wobei er sich hier mehr Entgegenkommen von der Stadt erhofft hatte. Zwar sei den Händlern die Rück-

baupflicht bei Vertragsabschluss bekannt gewesen. Doch der Verlauf der vergangenen Jahre habe die Ausgangslage grundlegend verändert.

„Den Großmarkt hat die Stadt an die Wand gefahren“, so Rieke. Die Ausschreibung für den neuen Standort in Marsdorf sei nicht ernsthaft gewesen, da ein Investor gleichzeitig bauen und betreiben sollte. „Wir wurden arglistig getäuscht“, ist er überzeugt.

Freikauf von Rückbau kommt teuer

Kritisch sieht Rieke auch das Angebot der Stadt, sich von der Rückbaupflicht freizukaufen. „Das ist beileibe kein Schnäppchen“, betont er.

Nach seiner Darstellung reichen die Kosten je nach Objekt von 30.000 Euro bis zu mehr als einer Million Euro. Geld, das den Händlern nun beim Neustart an anderen Standorten fehlt. „Manche Händler sind auch schon insolvent. Da wird die Stadt auf manchen Kosten sitzen bleiben“, sagt er.

Trotz geringer Hoffnung auf Entlastung befürwortet Rieke den Beschluss der Bezirksvertretung. Wenigstens mehr Zeit müsse die Stadt den Händlern einräumen – für den Rückbau selbst oder für die Zahlung der Entschädigungssummen, meint er. (sb)

Bürgerverein Bayenthal/Marienburg:

Vorstand wiedergewählt und Baumpflanzungen geplant

Bayenthal/Marienburg Bei seiner Mitgliederversammlung Ende des vergangenen Jahres

wurde der bisherige Vorstand einstimmig wiedergewählt. Somit bleibt Berthold Hannes

erster Vorsitzender, Helgard Heckendorff zweite Vorsitzende, Peter Wolff-Diepenbrock

Kassierer und Jochen Malther Geschäftsführer. Es gab keine Gegenkandidaten.

Der Bürgerverein freut sich über einen Zuwachs von mehr als 50 Neumitgliedern in vergangenen zwei Jahren.

Zudem beschloss der Bürgerverein Bayenthal/Marienburg, jeweils einen Baum in Bayenthal und in Marienburg über die Kölner Grünstiftung zu spenden, um damit dazu beizutragen, das Klima in der Stadt zu verbessern. (sb)

Leasing-Rückgabe Das kann teuer werden

Nicht mit uns

- Frontscheibentausch bei Steinschlägen (Ab. über die Versicherung)
- Smart-Repair gegen Dellen und Kratzer

- Lackaufbereitung
- Felgenaufbereitung
- Und vieles mehr.
- Jetzt einen Termin zur kostenlosen Beratung machen.





Foto: Ralf Perey

Warum ist Betten Bischoff umgezogen?

Wer in Rodenkirchen unterwegs ist, hat es vielleicht schon mitbekommen: Betten Bischoff ist umgezogen. Der Grund klingt erst mal simpel, ist aber ziemlich nachvollziehbar: Hochwertige, moderne Produkte wirken nur dann richtig, wenn sie Raum bekommen. Als sich die Chance auf eine freie Fläche ergab, haben vor allem die Helligkeit und der offene Zuschnitt überzeugt.

Dazu kommt ein Punkt, der im Alltag der Kundschaft spürbar ist: Betten Bischoff und Betten Bischoff Textilien sind jetzt endlich unter einem Dach. Ein Wunsch, den das Team schon lange hatte. Für Kundinnen und Kunden heißt das vor allem mehr Platz zum Stöbern und Ver-

gleichen. Für das familiäre Team heißt es: mehr Nähe im Alltag und weniger Pendeln zwischen Standorten. Unterm Strich sind es rund 150 Quadratmeter mehr Fläche. Und mal ehrlich: Was ist schöner, als beim Umzug nicht einfach nur die Kartons eine Tür weiterzutragen?

Am Sortiment rüttelt der Tapetenwechsel nicht, im Gegenteil. Betten Bischoff bleibt Fachgeschäft für erstklassige Luxusmarken rund ums Bett. Gleichzeitig wächst das Angebot an hochwertigen Massivbetten, bewusst abseits vom Massenmarkt aus Übersee, und zwar zu Preisen, die attraktiv bleiben sollen. Die Haltung dahinter ist klar: Das Bett ist das

wichtigste Möbelstück, daran sollte niemand sparen müssen, aber es soll bezahlbar bleiben. Neu ist vor allem: mehr Raum für Tenderkiss, ein individuell abgestimmtes Kissen, das man sich zum Testen sogar ausleihen kann. Insgesamt stehen inzwischen über 40 Marken im Haus, ausgewählt nach dem, wovon das Team selbst überzeugt ist.

Ein echtes Markenzeichen bleibt die Beratung. Hier wird nicht nach Bonussystem pro Marke verkauft, sondern produktneutral beraten. Man nimmt sich Zeit, ohne Druck. Und die Rückmeldungen sprechen für sich: Viele melden sich Wochen oder Monate nach der Lieferung und sagen, dass sich die Investiti-

on gelohnt hat, weil sie wirklich besser schlafen. Für jedes Schlaf- und Liegebedürfnis soll es eine passende Lösung geben. Am besten erlebt man das vor Ort: Im neuen Geschäft ist ausreichend Platz zum Probieren.

Mut braucht es trotzdem, denn ein klassisches Schaufenster zur Straße gibt es am neuen Standort nicht mehr. Rodenkirchen aufzugeben, kam für Betten Bischoff aber nie infrage: „Rodenkirchen ist ein einzigartiger Standort, wir möchten gar nicht, dass unser Kunde auf den Ring oder in die Innenstadt muss. Wir sind davon überzeugt, dass Rodenkirchen ein Teil des Einkaufserlebnisses bei Betten Bischoff ist.“ (rp)

Kunst an Kölner Litfaßsäulen: Markus Willeke mit „Racoon“

Das aktuelle Werk in der Reihe „Kunst an Kölner Litfaßsäulen“ zeigt einen Waschbären.

„Racoon“ heißt das Motiv, das bis Mitte Februar 2026 auf 27 Kunstsäulen im gesamten Stadtgebiet zu sehen ist, auch an Standorten im Bezirk Rodenkirchen. Urheber ist Markus Willeke, Jahrgang 1971. Die Arbeit des Berliner Künstlers gehört zu seinem mehrteiligen Gemäldezyklus zu invasiven und bedrohten Tierarten. „In meinen Tuschezeichnungen hat die Nass-in-Nass-Tech-

nik eine besondere Bedeutung. Konturen lösen sich auf, Farbflächen werden instabil und Inhalte drohen in die Abstraktion zu verschwinden; ein Wechselspiel von Kontrolle und Kontrollverlust zeigt sich“, so der Absolvent der Kunsthochschule Münster. „Mit dieser zerfließenden Ästhetik thematisieren die Arbeiten zugleich den Kontrollverlust des Menschen über die Natur, der sich aktuell im Klimawandel deutlich zeigt, und erzählen von der Flüchtigkeit allen Seins“, erläutert der Maler. (eb)



Foto: E. Broich
Markus Willeke „Racoon“ (2024)
an der Litfaßsäule in Rodenkirchen,
Sürther Straße / Ecke Siegfriedstraße.



MITTAGSTISCH

DIENSTAG BIS FREITAG / 12:00 BIS 16:00 UHR

WWW.HOENINGER-KOELN.DE

Herthastraße 68 • 50969 Köln (Zollstock) • Telefon (02 21) 3 68 54 22

Neujahrsempfang der Bürgervereinigung Rodenkirchen e.V. und der CBS University of Applied Sciences



Foto: E. Bröich

CBS-Geschäftsführer Christoph Willers (3. v.l.), BVR-Vorsitzender Wolfgang Behrendt (6. v.l.) und Bezirksbürgermeisterin Sabine Müller (11. v.l.) mit BVR-Vorstandsmitgliedern, Mandatstragenden in Land, Rat und BV sowie dem amtierenden Dreigestirn des FK Alt-Gemeinde Rodenkirchen.

„Lassen Sie uns das neue Jahr mit einem klaren Bekenntnis beginnen“, rief Wolfgang Behrendt auf: „Gemeinsam schaffen wir mehr als alleine“, stellte der 1. Vorsitzende der Bürgervereinigung Rodenkirchen (BVR) e.V. in seiner Rede auf dem Neujahrssempfang fest. Das Heute und die Zukunft im beschaulichen Rheinort gemeinsam gestalten. Aufgaben und Herausforderungen im Bezirk und stadtweit anpacken im Austausch und Zusammenwirken. Miteinander eintreten für Freiheit und Demokratie. Diese Anliegen zogen sich durch sämtliche Wortbeiträge der gemeinsamen Veranstaltung des Bürgervereins mit der CBS University of Applied Sciences & CBS International Business School Köln an deren Campus in Rodenkirchen.

Über 200 Gäste nutzten die Einladung zum Austausch

In der Mensa des weitläufigen Gebäudes der privaten, staatlich anerkannten Hochschule in der Bahnstraße sprachen neben Behrendt CBS-Geschäftsführer Prof. Dr. Christoph Willers und

Bezirksbürgermeisterin Dr. Sabine Müller zu über 200 Besuchenden, darunter Mitglieder der BVR und Stadtverwaltung, Mandatstragende auf Landes-, Kommunal- und Bezirksebene sowie Vertretende von Vereinen, Initiativen, Kirchen, Parteien, Schulen und anderen Einrichtungen im Kölner Süden.

Das Programm bereicherten nicht nur gefühlvolle Liedvorträge der Singer-Songwriterin Hanna Jaksch aus Weiß. Begeistert zeigten sich die Gäste ebenso vom Auftritt des sympathischen Dreigestirns des Festkomitees Karneval Alt-Gemeinde Rodenkirchen mit Prinz André (André Skibbe), Bauer Alex (Alexander Reimer) und Jungfrau Tanja (Bert Tobjinski), bei dem seine Tollität auch rhetorisch glänzte.

„Wir gestalten das Morgen“, lautet das Motto der CBS

„Was machen wir aus dem, was vor uns liegt?“, fragte Christoph Willers und leitete über zum CBS-Motto „Creating Tomorrow“: „Wir gestalten das Morgen.“ Ein gutes Morgen könne entstehen „durch Dialog, Zusammen-

halt, Engagement – und durch Menschen, die Verantwortung übernehmen“. Die Ausrichtung dieses Empfangs am 2024 bezogenen Klett-Campus im „Waldviertel“ verstehe man als Zeichen der Verbundenheit mit Rodenkirchen. Laut Willers ein besonderer Ort mit einer spürbaren Identität. Dieser sei „geprägt von Lebensqualität, gewachsenen Netzwerken“ und einem „enormen bürgerschaftlichen Engagement“. Die das Veedel bestimmenden Werte Offenheit, Verlässlichkeit und Verantwortungsbewusstsein spiegelten auch das Selbstverständnis der Hochschule.

„Wir stehen für akademische Ausbildung mit hoher Qualität, starker Praxisnähe und internationaler Orientierung“, hob der CBS-Geschäftsführer hervor. Das Studienangebot reicht von Management, Marketing und Kommunikation über Psychologie bis hin zu Themenfeldern wie Digitalisierung, Innovation und Unternehmertum – „also Bereichen, in denen Zukunft gerade entsteht“. Ergänzt wird dieses Profil durch gesundheits- und

sozialwissenschaftliche Studiengänge.

Aus 75 Nationen stammende Studierende werden hier und an bundesweit acht weiteren CBS-Standorten in ihrer akademischen und persönlichen Entwicklung individuell begleitet. Diese internationale Vielfalt empfindet Willers auch als Bereicherung für den Stadtteil. „Denn Hochschule ist für uns kein abgeschlossener Raum. Sie soll offen sein, zugänglich, ansprechbar, mitten im gesellschaftlichen Leben.“ In diesem Sinne sei dieser Empfang ein sehr gutes Beispiel dafür, wie Austausch über institutionelle Grenzen hinweg gelingen könne. Langfristig wolle die CBS in Rodenkirchen aktiver Teil des lokalen Netzwerks sein, das viel Potenzial ebenso für die gegenseitige Bereicherung biete.

Bezirksbürgermeisterin Müller schätzt vielfältigen Austausch

Der Austausch mit Bürgerinnen und Bürgern, Vereinen und Initiativen sei ihr sehr wichtig, teilte Dr. Sabine Müller den

Wunsch nach gemeinsamem Agieren. Anfang November zur Bürgermeisterin des Bezirks Rodenkirchen gewählt, führt die Grünen-Politikerin aktuell zahlreiche Kennenlerngespräche. Sie freue sich auf viele weitere. „Kommen Sie einfach auf mich zu, schreiben Sie mir eine Mail oder rufen Sie im Büro an“, ermutigte sie. „Nur mit Ihrem persönlichen Engagement können wir etwas bewegen.“

Die BV-Mitglieder gäben sich viel Mühe. Letztendlich komme es darauf an, was aus der Bürgerschaft an das Bezirksparlament herangetragen werde. Mit ihren Stellvertreterinnen Petra Müller (CDU) und Elisabeth Sandow (SPD) pflege sie eine gute Zu-

sammenarbeit. Sabine Müller verdeutlichte, dass sie viele kleine Aktionen nachhaltiger empfinde als zentrale PR-Veranstaltungen. Wichtig seien ihr unter anderem die Themen Sauberkeit, Verkehrssicherheit, Klimawandel und -anpassung.

Behrendt plädiert für lokalen Zusammenhalt

Das Weltgeschehen könnten wir nicht ändern, so Behrendt. Daher sollten wir uns besinnen auf Dinge in unserem Einflussbereich, empfahl er. Eigentlich zielen wir alle darauf, „unser Umfeld in jeder Hinsicht lebenswert und schön zu gestalten“. Dabei sollten wir einander unterstützen, „für uns, unsere Kinder, für die Zukunft“. Der BVR-Vorsitzende

empfindet das Adjektiv „gemeinsam“ in zunehmendem Maße als den zentralen Punkt gerade auch lokaler Bemühungen.

Es gelte, gemeinschaftlich Verantwortung zu übernehmen und gemeinsam zu gestalten in der Politik und Verwaltung, in unseren Familien und unserer Nachbarschaft, in unserer Stadt und unserer Gesellschaft. Die Bezeichnung Rodenkirchens als Dorf will Behrendt als Lob verstanden wissen. „Hier kennt man sich, hier hilft man sich, trägt Verantwortung für ein umfassendes Miteinander.“ Die BVR stehe für eine konstruktive Zusammenarbeit mit der Verwaltung, der Bezirksvertretung und demokratischen Kräften in Köln. Bürgerbeteiligung sei in allen

Belangen ein großer Schatz, betonte der Vorsitzende.

Mit Sorge stellte Behrendt fest, dass die Schulwegsicherung zwischen Maternusplatz und der Tankstelle im Sürther Feld nur in äußerst kleinen Schritten vorankommt. Täglich sähn sich circa 6.000 Schülerinnen und Schüler dieser schwierigen Situation ausgesetzt. Die BVR wünsche sich „einen zentral gelegenen Raum, in dem wir Unterlagen und Unikate lagern, Gesprächstermine und auch mal Bürgersprechstunden abhalten können“, freute sich der Vorsitzende schließlich auf bezahlbare Lösungsvorschläge. „Und warum nicht im neuen Bezirksrathaus unterkommen?“ (eb)

Katholische Kirche im Rheinbogen: Stadtteilfrühstück, Mess op Kölsch, Ausstellung

In der Katholischen Kirchengemeinde St. Joseph und Remigius findet am Sonntag, 1. Februar (10:00 Uhr), in St. Georg, Kirchplatz in Weiß, eine Mess op Kölsch statt. Kostüme sind erwünscht.

Am Dienstag, 3. Februar (18:00 Uhr), heißt es „Mit Herz und Hand“. Der Näh- und Handarbeitsstreff mit guten Gesprächen findet statt im Pfarrheim Arche, Augustastraße 21 in Rodenkirchen. Interessierte werden gebeten, ihre Arbeitsmaterialien sowie Nadeln mitzubringen.

Am Freitag, 6. Februar (19:00 Uhr), wird in St. Georg eingeladen zu „Kumm, loss mer singel“ mit kölschen Liedern und Church Rocking Köln. Am Sonntag, 8. Februar (10:00 Uhr), wird in St. Maternus, Hauptstraße 21 in Rodenkirchen, zu einer weiteren Mess op Kölsch eingeladen. Kostüme sind erwünscht.

Am Dienstag, 17. Februar (9:30 Uhr), können sich Seniorinnen und Senioren beim Stadtteilfrühstück im Pfarrsaal von St. Remigius, Sürther Hauptstraße 130a in Sürth, stärken

und austauschen. Die Teilnahme ist nicht abhängig von der Konfession. Wer möchte und kann, entrichtet eine kleine Spende.

Am Sonntag, 22. Februar (10:00 Uhr), findet in St. Georg eine heilige Messe mit Pfiff statt. In dieser wird die Ausstellung „Abschiede in Formen und Farben“ eröffnet. Anschließend wird ins Pfarrheim zum Brunch eingeladen.

Jeden Montag (15:30 Uhr) im Februar (außer am Rosenmon-

tag) sind Kinder von 6 bis 8 Jahren im Clubraum/Pfarrheim St. Remigius, Sürther Hauptstraße 130 b in Sürth, zum Spielen und Basteln eingeladen. Eine Anmeldung ist erforderlich unter allemteinanderremigius@rheinbogen-kirche.de. An jedem Mittwoch (18:00 bis 19:00 Uhr) besteht im Pfarrheim Arche in Rodenkirchen ein Angebot zur Meditation.

Weitere Gottesdiensttermine und Infos finden sich unter www.rheinbogen-kirche.de. (eb)

AntoniterCityTours mit Führungen zum Valentinstag

Am Sonntag, 8. Februar (14:00 Uhr, Treffpunkt Hotel Maritim, Heumarkt 20), warten die AntoniterCityTours mit der Premiere der Führung „Köln am Valentinstag – Liebe, Lust und Leidenschaft“ auf.

Im Vorfeld des Valentinstages nehmen sich Asja Bölke und Günter Leitner Liebesgeschichten an verschiedenen Standorten in Köln an. Dazu gehören die Verhältnisse zwischen Casanova

und Mimi von Groote, von Jan und Griet, von Frau und Herrn Stein sowie von Karl Martell und Plektrudis. Zudem soll „manches andere“ aus dem Verborgenen geholt werden.

„Herzensspuren auf Melaten am Valentinstag – Wo die Liebe ist“ lautet am Samstag, 14. Februar (15:00 Uhr, Treffpunkt:

Melatenfriedhof, Eingang Ecke Melatengürtel/Oskar-Jäger-Straße), eine weitere neue Führung.

Armin Beuscher begibt sich mit interessierten auf eine Spurensuche der Liebe. „Grabsteine und -gestaltung erzählen vielfach von den bleibenden Verbindungen zwischen den

Verstorbenen und ihren Lieben. Die Liebe ist oft das Verbindende und Bleibende über den Abschied hinaus. Herzenssache ist für viele die Partnerschaft, für andere auch die Verbundenheit zu ihrem Glauben, einem Verein oder der Stadt Köln.“

Aus organisatorischen Gründen bittet der Veranstalter jeweils um eine Anmeldung unter www.antonitercitytours.de/kalender/. (eb)



Naturerlebnisgarten Klettenberg

Wo Stadtkinder auf eigenen Pfaden die Natur entdecken können



Fotos: Christof Gläadow

Etwas versteckt, inmitten einer Kleingartenanlage im Kölner Stadtteil Klettenberg, gibt es einen Ort, an dem Stadtkinder ab dem Kita-Alter das ganze Jahr über Gelegenheit haben, heimische Tiere zu beobachten, Pflanzen zu bestimmen, ökologische Zusammenhänge zu erkennen und spielerisch einen Zugang zur Natur zu finden.

Der Naturerlebnisgarten Klettenberg ist ein Gemeinschaftsprojekt des Bundes für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (BUND) sowie des Umwelt- und Verbraucherschutzzamtes der Stadt Köln. Geleitet wird es von der Landschaftsökologin und Naturpädagogin Jasmina Hansen.

Vielseitiger Naturgarten

Das perfekt an die Bedürfnisse von Tieren und Pflanzen angepasste Gelände mit Streuobstwiese, Teich, Laubbäumen, Sträuchern und Trampelpfaden lädt dazu ein, den Umgang mit Naturmaterialien, wie Erde, Laub, Wasser und Holz, auszuprobieren, Naturvorgänge zu beobachten und die ökologische Vielfalt inmitten der Stadt wahrzunehmen. Daneben gibt es reichlich freie Spielflächen für Gruppenaktionen und auch Rückzugsmöglichkeiten, in de-

nen Kinder sich in aller Ruhe selbstständig beschäftigen können.

BUND Garten-Kids

Von diesem Angebot machen insbesondere die „Garten-Kids“ regen Gebrauch. In zwei Gruppen treffen sich Kinder im Vorschul- und Grundschulalter regelmäßig das ganze Jahr über montags und mittwochs nachmittags zum Spielen, Entdecken und Gärtnern. Betreut werden sie dabei von Umweltbildnerinnen und Umweltbildnern des BUND e.V.

In der kalten Jahreszeit erforschen die jungen Besucherinnen und Besucher die Überwinterungsstrategien von Gartentieren, finden heraus, von wem die frischen Spuren im Schnee stammen, oder lernen, heimische Vogelarten, die im Winter bei uns bleiben, an ihren Stimmen zu erkennen. Zum Aufwärmen steht ein Gartenhaus mit Lupen und Bestimmungsbüchern zur Verfügung. Vom Frühjahr bis in den Herbst hinein werden gemeinsam Eidechsen und Molche beobachtet, Kräuter gesammelt, Schmetterlinge gezählt, Obst geerntet, gebuddelt, gebastelt und geschnitzt oder man sitzt gemeinsam am Lagerfeuer. Pro

Kind und Monat wird eine Teilnahmegebühr von 24,00 Euro erhoben, wobei der erste Besuch ein kostenfreier Schnuppertermin ist.

Außerschulischer Lernort

Kindertagesstätten, Schulklassen und andere Jugendgruppen können mit bis zu maximal 30 Personen den Garten vormittags nach Terminabsprache besuchen, wobei mit den Umweltbildnerinnen und Umweltbildnern des BUND e.V. vorab ein jahreszeitlich angepasstes Programm abgestimmt werden kann. Gerne werden auch aktuelle Themen aus dem Sachunterricht aufgegriffen. Lehrkräfte können naturkundliche Fortbildungen buchen. Für einen Besuch sind ca. 2,5 Stunden einzuplanen. Viel Raum und Zeit für aktives Forschen und selbstständiges Entdecken ist garantiert. Da das Umweltbildungprogramm von der Stadt Köln gefördert wird, kann es kostenfrei gebucht werden.

Ferienangebote

In den Schulferien werden Workshops z. B. zum Bauen von Nistkästen oder eines Insektenhotels angeboten. Für die Kräuter-Erlebnis- sowie die 5-Sinne-Naturerlebniswoche

in den Sommerferien sind Anmeldungen ab sofort möglich. Auf dem Programm steht dann unter anderem das Herstellen von Pflanzenpressen, das Anfertigen floraler Kunstwerke sowie das Zubereiten kräuterhaltiger Speisen. Auch Kindergeburtstage für bis zu 10 Kinder im Alter von vier bis zehn Jahren kann man im Naturerlebnisgarten feiern. Die Kosten hierfür sind individuell und richten sich nach dem gewünschten Programm sowie der Betreuungsdauer.

Offenes Gartentor für jedermann

Zwischen März und Oktober ist das Gartentor außerdem an jedem 1. und 3. Donnerstag von 16:00 bis 18:30 Uhr gleichermaßen für Erwachsene und Kinder geöffnet. Wer mag, kann, ohne sich vorher anmelden zu müssen, bei der anfallenden Gartenarbeit helfen, wie zum Beispiel beim Obstbaumschnitt, dem Sensen der Wiesen, beim Bau von Naturzäunen oder der Pflege des Gartenteichs.

Informationen zu allen Angeboten des Naturerlebnisgartens Klettenberg sind auf dessen Homepage unter www.bund-koeln.de/themen-und-projekte/naturerlebnisgarten-klettenberg abrufbar. (cg)



Projektleiterin Jasmina Hansen



Fotos: X-Schule

Neue Wege in der Bildung: Die X-Schule in Köln-Rodenkirchen

Ab März nimmt der Kölner BilderBogen die Entwicklung der X-Schule Köln in den Blick. Ein Bildungsprojekt mit ambitionierten Zielen, das im Sommer 2026 starten soll. Von den ersten Schritten der Gründung über aktuelle Entwicklungen bis zur Eröffnung begleiten wir diesen neuen Lernort im lebendigen Stadtteil Rodenkirchen.

Ein zukunftsweisender Lernort im Süden Kölns

Die X-Schule entsteht im Süden Kölns, verkehrsgünstig gelegen direkt an der Straßenbahn-Haltestelle „Rodenkirchen“ mit Anbindung durch die Linien 16 und 17. Das zukünftige Schulgebäude gehört zum Klett-Campus, einem Bildungszentrum mit Hochschulnutzung, und ist eingebettet in grüne Umgebung sowie nahe dem Rhein: ideale Bedingungen für ein inspirierendes Lernumfeld.

Die Schule versteht sich als Teil der Gemeinde: Sie setzt auf Kooperationen mit lokalen und regionalen Partnern und will Lernen in und außerhalb der Schule eng verknüpfen. Außerschulische Lernorte sollen genauso wichtig sein wie klassischer Unterricht.

Vision & Leitgedanken

Zentrale Anliegen der X-Schule sind:

- Ganzheitliches Lernen: Kinder und Jugendliche sollen Kompetenzen für das Leben im 21. Jahrhundert entwickeln – von Kreativität über Kommunikation bis zu technologischer und sozialer Kompetenz.
- Vielfalt, Exzellenz und Wohlbefinden sollen keine Gegensätze sein, sondern gemeinsam gelebt werden.
- Die X-Schule arbeitet als gemeinnützige Organisation (X-Schule gGmbH) und ist auf

freiwillige Unterstützung durch Familien sowie Freunde und Freundinnen der Schule angewiesen.

Pädagogisches Konzept

Die Schule plant, als Ersatzschule in freier Trägerschaft eine Gesamtschule im gebundenen Ganztag anzubieten, vorbehaltlich der Genehmigung durch die Bezirksregierung Köln. Sie soll ab der 5. Klasse bis zum Abitur führen und im Laufe der Zeit alle Abschlüsse des deutschen Bildungssystems ermöglichen. Die Schule soll offen sein für Menschen unabhängig von Herkunft, Religion oder sozialem Status und inklusive Lernprozesse unterstützen.

Aktuelles & Termine

Zusätzlich zu den Bau- und Gründungsprozessen finden bereits Informations- und Community-Events statt, etwa:

- Infoabende für Eltern in den kommenden Monaten
- Meetups und Veranstaltungen zur Diskussion des pädagogischen Konzepts
- Begleitung durch den Kölner BilderBogen

Der Kölner BilderBogen wird:

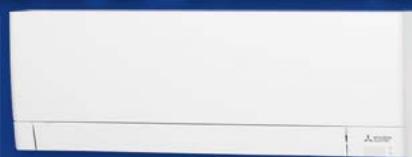
- regelmäßig über Baufortschritte berichten,
- Interviews und Erwartungen von Beteiligten vorstellen,
- Hintergründe zur Genehmigung und zum Konzept liefern.

So entsteht ein fortlaufendes Porträt eines Projekts, das Bildung in Köln neu denken will – bis zur geplanten Eröffnung im September 2026. Bleiben Sie dran, wenn wir gemeinsam entdecken, wie die X-Schule wächst, sich entwickelt und ein lebendiger Teil des Stadtteils Rodenkirchen wird. (mb)

UNSER PREISHAMMER!



SALE



MITSUBISHI
MSZ-HR25 VFK + MUZ-HR25 VF E1
Klimaanlage 2,5 KW, inklusive Montage, Wifi und MwSt.
ab **1999,00 €**

MITSUBISHI
MSZ-HR35 VFK + MUZ-HR35 VF E1
Klimaanlage 3,5 KW, inklusive Montage, Wifi und MwSt.
ab **2149,00 €**

**ALLE GERÄE
INKLUSIVE WIFI**

Ganz bequem vom Handy zu bedienen

MITSUBISHI
MSZ-HR50 VFK + MUZ-HR50 VF E1
Klimaanlage 5 KW, inklusive Montage, Wifi und MwSt.
ab **2699,00 €**



**Besuchen Sie unseren
SHOWROOM**

DAIKIN • MITSUBISHI • LG • TOSHIBA



Fotos: Stephanie Broch

Karolin Plichta und Pfarrer Robert Knezevic wollen neue Wege gehen und laden alle ein, sich mit ihren Ideen in St. Pius einzubringen.

Kirchliches Erneuerungsprojekt in Zollstock

St. Pius öffnet Herz und Türen

Die Christmette in St. Pius war in diesem Jahr anders als gewohnt. Der Gottesdienst begann nicht erst gegen Mitternacht, sondern bereits um 20 Uhr. Das sollte den Kirchenbesuchenden die Möglichkeit bieten, anschließend im Pfarrheim zusammenzukommen, gemeinsam zu essen und zu reden. „Für viele Menschen, die allein sind, ist der Heiligabend eine schwere Zeit. Wir möchten, dass niemand diesen Abend einsam verbringen muss“, sagt Robert Knezevic.

Neues Pfarrteam will neue Wege gehen

Der 44-Jährige ist seit Kurzem Pfarrer der katholischen Pius-Gemeinde in Zollstock. Gemeinsam mit Karolin Plichta, Referentin für Gemeindeneugründung, und dem Musiker Alexander Rendchen bildet er das neue Pfarrteam – und das hat viel vor. Die drei wollen St. Pius zu einem Ort machen, an dem sich Menschen begegnen, unabhängig davon, ob sie gläubig sind oder nicht. „Wir sind ein Ort des Glaubens, aber offen für alle, die Gemeinschaft suchen. Wir haben ein offenes Haus und ein offenes Herz“, so Knezevic. Kirche soll wieder sichtbar ein Teil des Veedels sein: nah am Alltag, einladend, nah an den Menschen und am Leben.

Weihnachten und Silvester gemeinsam gefeiert

Das Angebot an Heiligabend wurde gut angenommen. Rund 20 Menschen, überwiegend Ältere, blieben nach der Messe zusammen. „Sie äußerten sich gerührt, dass sie nicht alleine sein mussten“, berichtet Plichta. Auch die Familienmesse am Nachmittag mit einem neu eingeführten Krippenspiel war gut besucht.

Ebenso wurde an Silvester im Pfarrsaal bereits ab dem frühen Abend gemeinsam gefeiert: mit Musik, Gesprächen und Tanz. Später wechselte die Gruppe in die Kirche zum Lobpreis und zur Messe. „Danach haben wir angestoßen und noch etwas weitergefeiert“, erzählt Plichta.

Gespräche und Essen nach dem Gottesdienst

Solche Begegnungen sollen künftig fester Bestandteil des Gemeindelebens werden. Geplant ist, sonntags nach der Messe ein kostenloses gemeinsames Mittagessen anzubieten. „Eltern können an diesem Tag einmal durchschnaufen. Wir wollen, dass niemand ausgeschlossen wird – auch wer wenig Geld hat, soll dabei sein können“, sagt Knezevic. Da die Küche im Pfarrheim noch umgerüstet werden muss, gibt es

zunächst Kaffee und Kuchen in der Kirche. Bei wärmeren Temperaturen sollen Stehtische auch auf dem Kirchenvorplatz aufgestellt werden.

Gottesdienste mit Piano und Schlagzeug

Ebenfalls die Gottesdienste selbst verändern sich. Statt Orgelmusik erklingen Gitarre, E-Piano, Geige und Schlagzeug. „Die Kinder sollen bei uns Kinder sein dürfen, im Pfarrheim spielen und auch einmal laut sein können“, sagt Plichta. Besonders am Herzen liegt dem Team auch die Einbindung Alleinerziehender. „Sie haben einen herausfordernden Alltag und benötigen Unterstützung. Bisher werden sie bei kirchlichen Angeboten oft übersehen“, betont Knezevic.

Er kennt die Situation aus eigener Erfahrung: 1997 kam er mit seiner alleinerziehenden Mutter und seinem Bruder in den Wirren des Balkankrieges aus Bosnien-Herzegowina nach Deutschland.

Freundschaftstreffen und gemeinsames Gärtnern

Bereits im Dezember startet zudem ein neues Angebot für junge Erwachsene: Unter dem Motto „Cheers to Friendship“ lädt die Gemeinde 18- bis

35-Jährige zu wöchentlichen Abenden ins Pfarrheim ein – mit Snacks, Getränken und Raum für Gespräche über Gott und die Welt.

Im Frühjahr soll der Pfarrgarten geöffnet werden. Hochbeete sind geplant, die von Interessierten gemeinsam bewirtschaftet werden. „Das ist sicher schön für Familien, wenn die Kinder sehen können, wie Gemüse und Salat wachsen“, meint der Pfarrer.

Konzept des „Church Planting“

Das Erneuerungsprojekt orientiert sich am Konzept des „Church Planting“, das in England bereits erfolgreich umgesetzt wird.

Ein bemerkenswerter Ansatz in Zeiten schrumpfender Kirchengemeinden. Besonderes Vertrauen zeigt auch das Erzbistum Köln, das St. Pius ein eigenes Team zur Verfügung stellt, das eigenständig agieren kann. Angelegt ist das Projekt zunächst als Versuch auf fünf Jahre.

„Wir hoffen, es entwickelt sich gut, wir möchten dauerhaft bleiben und ein Teil des Veedels sein“, sagt Pfarrer Knezevic. (sb)

Fortuna Köln: Mission Aufstieg - 1. FC Köln und Viktoria Köln kämpfen – FC U19 mit Zuschauerrekord

Der 1. FC Köln kämpft nach gutem Saisonstart mittlerweile doch wie eingeplant gegen den Abstieg aus der Fußball-Bundesliga. Die aktuelle Position im oberen Tabellenmittelfeld ist dabei trügerisch. Zuletzt gelang ein sehr wichtiger 2:1-Sieg gegen Mainz 05. Die Mannschaft um Trainer Lukas Kwasniok muss aber weiter an diese Leistung anknüpfen und weitere Punkte sammeln, darunter im Februar im RheinEnergieStadion gegen RB Leipzig. Die Leistung gegen Mainz, aber auch schon zuvor gegen Bayern München (1:3) geben Anlass zur Hoffnung für die Fans. Die U19 des 1. FC Köln feiert derweil vor dem Duell in der Youth League – der Nachwuchs-Champions-League – einen Zuschauerrekord. Mehr als 45.000 Fans feiern die Geißbock-Talente gegen Inter Mailand im RheinEnergie-Stadion an. Eine fantastische Kulisse für ein großes Spektakel im Fußballverrückten Köln.

Mit nur einem Sieg aus den letzten sechs Ligaspielen bleibt Viktoria Köln in einer schwankenden Formphase und muss sich in den kommenden Wochen steigern, um im Rennen



Foto: FC/Gaissblöck

Der Nachwuchs des 1. FC Köln begeistert mit Zuschauerrekord in Champions-League.

um den Klassenerhalt Boden gutzumachen. Nächste Herausforderungen stehen im Februar mit Partien gegen Regensburg und Aue an. Weitere Unruhe herrscht aber auch abseits des Feldes. Der Sportliche Leiter Stephan Küsters verlässt den Drittligisten aus Höhenberg mit sofortiger Wirkung. Sein zum Saisonende auslaufender Vertrag sollte eh nicht verlängert werden. Nach einem Gespräch entschieden sich der Klub und der Manager darauf, die Zusammenarbeit umgehend zu beenden.

Nachfolger von Küsters wird Valentin Schäfer, der bisherige Chefscout & Kaderplaner der Viktoria.

Fortuna Köln spielt derweil als einziges Kölner Team in der laufenden Saison konstant stark. Zum Jahresende präsentierte sich die Mannschaft in der Fußball-Regionalliga West in überzeugender Form: Ein 4:0-Heimsieg gegen die Sportfreunde Lotte sowie ein 3:0 gegen den Wuppertaler SV unterstrichen die Aufstiegsambitionen und

festigten die Tabellenführung. Nach der Winterpause stehen nun richtungsweisende Partien an. Im Februar warten Topduelle gegen Rot-Weiß Oberhausen (7. Februar) und den FC Gütersloh (13. Februar). Trainer Matthias Mink setzt auf Konstanz, offensive Durchschlagskraft und defensive Stabilität, um den Traum vom Aufstieg weiter voranzutreiben. Für die Fans in der Südstadt verspricht der Saisonendspurt Spannung, Tempo und echte Aufstiegsdramatik. (ff)

Leichtathletik für Bambinis
4-5,5 Jahre

Wann?
Freitags
15:00 - 16:00 Uhr

Wo?
Halle der Gesamtschule
Rodenkirchen
Sürther Str. 191, 50999 Rodenkirchen

Bei Interesse Mail an
leichtathletik@tv1898.de

Judo für Mädchen
6-9 Jahre

Wann?
Dienstags
15:15 - 16:15 Uhr

Wo?
Halle Rodenkirchen
Schwimmbad
Mainstr. 67, 50996 Köln

Komm vorbei und mach mit!

Kölner Haie führen mit beeindruckendem Rekord die Liga an: Mehr als 14 Spiele in Folge siegreich



Stehen an der Tabellenspitze: die Kölner Haie.

So gut wie seit Jahren nicht mehr. Die Kölner Haie erleben se, die in der aktuellen DEL-Saison 2025/26 zu einem beeindruckenden Lauf und mehreren

Rekorden geführt hat. Der Klub steht nach mehr als 40 Saisonspielen an der Tabellenspitze und setzt mit einer langen Siegesserie ein Ausrufezeichen im deutschen Eishockey. Kernstück dieses Höhenflugs sind 14 DEL-Siege in Folge, die die Haie jüngst vor ausverkauftem Haus in der heimischen LANXESS Arena gefeiert haben. Die Serie unterstreicht nicht nur die Konstanz der Mannschaft, sondern auch die Fähigkeit, enge Spiele immer wieder für sich zu entscheiden. Bei den 4:2-Erfolgen zuletzt gegen die Bremerhaven Pinguins oder gegen die Iserlohn Roosters demonstrierten die Haie ihre Willenskraft. Der Lauf

spiegelt sich klar in der Tabelle wider: Köln belegt Platz 1, hat mehr als 41 Spiele absolviert und dabei mehr als 95 Punkte eingefahren. In der Bilanz stehen 32 Siege und lediglich 9 Niederlagen. Ein weiterer Rekordcharakter liegt in der Heimstärke: Der 14. Sieg in Folge wurde „vor ausverkauftem Haus“ gefeiert, was die besondere Verbindung von sportlichem Erfolg und Publikumsresonanz verdeutlicht. Die LANXESS Arena erweist sich in dieser Saison damit weiterhin als klare Heimfestung, in der die Haie regelmäßig über 18.000 Zuschauende mobilisieren. Infos zu den kommenden Heimspielen im Februar: www.haie.de (ff)

Olympische Winterspiele in Cortina d'Ampezzo versprechen Flair und furosen Wintersport

Die Olympischen Winterspiele in Mailand und Cortina d'Ampezzo werden vom 6. bis 22. Februar 2026 ausgetragen und markieren den wintersportlichen Höhepunkt dieses Jahres. Für das deutsche Team – 85 Frauen und 98 Männer gehören bisher zum Team Deutsch-

land, 48 davon zu den beiden Eishockey-Teams – geht es erneut um Medaillen in den klassischen Kernsportarten Biathlon, Rodeln, Bob, Skeleton, Skispringen und Eisschnelllauf. Der Deutsche Olympische Sportbund stellt ein schlagkräftiges Aufgebot in nahezu allen

Disziplinen, von den alpinen Speed-Strecken über die Nordische Kombination bis zum Shorttrack. Besonders im Biathlon und Rennrodeln gelten deutsche Athletinnen und Athleten auch in diesem Jahr wieder als Medaillenanwärter, auch wenn die Konkurrenz aus Skandinavien und Osteuropa weiter gewachsen ist. Auf den Eisbahnen in Cortina und den Loipen von Antholz wird sich zeigen, ob das Team Deutschland an die starken Ergebnisse vergangener Großereignisse anknüpfen kann. Auch wenn Köln keine klassische Wintersport-Hochburg mit eigenen Olympiastützpunkten im Schnee ist, wächst die Verbindung der Domstadt zu den Olympischen Spielen stetig.



Haie-Kapitän Moritz Müller und Parker Tuomie sind bei Olympia dabei.

Mehrere Athletinnen und Athleten mit Rheinland-Bezug – etwa über Ausbildungsstationen, Bundeswehrstandorte oder frühere Vereine – stehen im erweiterten deutschen Kader. In den Eis- und Skihallen der Region, vom Eishockey bis zum Eiskunstlauf, wird gespannt nach Italien geschaut, wenn unter anderem Spieler der Kölner Haie auf Medaillenjagd gehen. Neben Kapitän Moritz Müller (39) gehört auch Stürmer Parker Tuomie (30) zum Kreis der DEB-Auswahl. (ff)

KINDERGARTEN-FUßBALL

Spielerisch. Bewegungsreich. Mit Spaß am Ball!

MITWOCH
16:00 - 17:00 UHR

Halle der Gesamtschule Rodenkirchen
Sürther Str. 191 - 50999 Köln



Für Kinder von 3,5-6 Jahren
Erste Ballkontakte, Koordination & Teamgeist!

JETZT SCHNUPPERN!

Für Schnuppertraining Mail an k.neumann@tvr1898.de

FREITAG
15:00 - 16:00 UHR



TVR 1898 e.V.

TV Rodenkirchen 1898 e.V.

Mitgliederversammlung

für aktive Mitglieder

am 21.02.2026 um 16 Uhr

Sürther Str. 195, 50999 Köln

Wichtig! Mitgliedsausweis
nicht vergessen. Einlass nur mit
TVR-Mitgliedsausweis möglich.

Indoor-Golf-Plätze locken vor dem Saisonstart

Wenn draußen noch Regen, Kälte und Dunkelheit dominieren, schlägt das Golferherz in Köln längst indoor. Indoor-Golf-Angebote wie im Cologne Indoor Golfcenter in Rodenkirchen ermöglichen es, Technik und Spielfreude das ganze Jahr über bei Laune zu halten. Im Cologne Indoor Golfcenter erleben Golfbegeisterte realistisches Training auf modernsten Trackman-Simulatoren. Golf-Pro-Trainerinnen und -Trainer stehen zur persönlichen Verbesserung ebenso zur Verfügung wie virtuelle Runden auf weltberühmten Plätzen, präzise Schlagdaten und professionelle Schwunganalysen. Diese Mischung macht jede Einheit messbar und motivierend. Individuelles Coaching hilft zusätzlich, gezielt an Konstanz, Länge und Präzision zu arbeiten. So sieht die ideale Vorbereitung auf die neue Saison aus und Köln beweist damit: Indoor-Golf ist mehr als Training – es ist Emotion, Erlebnis und Leidenschaft für den Sport. (ff)



Modernste Technik vereint Golf-Spaß und Sport.

Jannis von Seckendorff: Adelstitel, Flügelpower und starker Start an der Nordsee

Wenn Jannis von Seckendorff nach dem Training seinen Ausweis zückt, gibt's oft ein kurzes Grinsen. Kein Wunder: Jannis Alexander Götz Maria Freiherr von Seckendorff. Der Name ist Programm, Tradition inklusive. „Seckendorf ist ein Ort in Franken“, erklärt der 23-Jährige. Die Vornamen sind Familienbezüge. „Ich weiß, das ist schon etwas Außergewöhnliches“, sagt er und lacht. Außergewöhnlich ist vor allem sein Einfluss auf dem Feld. Im Sommer kam der Flügelspieler vom Kölner Aufsteiger RheinStars nach Bremerhaven, in der 3. Liga legte er 11,4 Punkte im Schnitt auf. In der ProA macht er nahtlos weiter: 16 Punkte zum Einstand, nach 15 Spielen 168 Zähler, also 11,2 pro Partie. Von Seckendorff gehört damit zu den wichtigsten Scorern der Eisbären.

„Ich bin nicht überrascht“

Überraschend findet er das nicht. „Ich bin gar nicht mal so überrascht“, sagt er. In Bremerhaven werde offensiver Teambasketball gespielt, viele Spieler seien eingebunden. Auf dem Parkett passt das: 2,04 Meter, athletisch, solide von außen, meist mit klaren Entscheidungen. „Mein Spiel lebt davon, dass ich gute Entscheidungen treffe“, sagt er. Drive oder der

Extra-Pass. „Und wenn man frei ist, dann sollte man auch werfen.“ Für den gebürtigen Kölner ist der Norden eine Umstellung, zum ersten Mal weg von zu Hause. Gleichzeitig ist es ein bewusster Schritt: Minuten, Entwicklung, Play-off-Chance. Langfristig bleibt das Ziel die BBL. „Es hätte keinen Sinn ergeben, zu einem Team zu gehen, bei dem ich nur drei Minuten spiele.“ Überzeugt hätten ihn vor allem die Gespräche, auch mit Trainer Steven Esterkamp.

Vom Fußball zum Basketball, dank Mama und Kinderarzt

Dass er überhaupt beim Basketball landete, war keine frühe Lebensentscheidung. Erst Fußball, dann andere Sportarten, ein bisschen ausprobieren. „Ich war als Kind zwar immer

schon etwas größer, aber auch leicht pummelig“, erinnert er sich. Seine Mutter brachte ihn schließlich zum Basketball. Auch, weil er viel Energie hatte. Und weil der Kinderarzt früh eine Endgröße von 2,04 Metern prognostizierte. „Das ist dann ja auch eingetroffen“, sagt er trocken. Nur: Mit zehn denkt man nicht an Profisport. Keine Show, sondern Team. Zuletzt musste er angeschlagen kürzertreten, große Sprüche sind trotzdem nicht sein Ding. „Ich hasse es, zu verlieren“, sagt er. Punkte sind ihm wichtig, aber nicht wichtiger als Siege: „Es geht nicht primär um meine Punkte, sondern um den Teamerfolg.“

Ein Name mit Geschichte, ein Start wie aus dem Lehrbuch. Und ein köscher Kopf, der in Bremerhaven ziemlich nüch-



tern ab liefert. Wenn das so weitergeht, reicht bald ein Blick aufs Scoreboard. (rp)



**LUXURY
GADGETS**

KAUFEN, MIETEN, LEASEN
ALLES IST MÖGLICH!

www.luxury-gadgets.de



Größter eFatbike Store in Köln



Es muss nicht immer das Sportstudio sein. Auch daheim lassen sich wichtige Muskelgruppen gut trainieren

Einfach fit halten



Foto: Patrick Horn

Keine Zeit, keine Motivation, zu weit weg oder schlichtweg zu teuer: Es gibt viele Gründe, nicht ins Fitnessstudio zu gehen.

Doch das bedeutet nicht, dass die Fitness auf der Strecke bleiben muss, denn auch zu Hause können viele Übungen ganz einfach durchgeführt werden. Und dazu braucht es noch nicht einmal viel Zeit, denn schon in 30 Minuten lassen sich die wichtigsten Muskelgruppen trainieren. Und das Training in den eigenen vier Wänden bietet noch mehr Vorteile: Durch die zeitliche Flexibilität können Übungen flexibel und spontan in den Alltag integriert werden – sei es morgens vor der Arbeit, in der Mittagspause im Homeoffice oder abends nach Feierabend. Außerdem geht keine wertvolle Zeit für die Anfahrt verloren, sondern kann fürs Training genutzt werden.

Geldersparnis und Privatsphäre

Der große Vorteil eines Home-Workouts ist neben der Flexibilität die Geldersparnis. Während bei einer Mitgliedschaft im Fitnessstudio monatliche Beiträge, Anmeldegebühren und teils noch andere Zusatzkosten anfallen, kostet das Training zu Hause nichts.

Mögliche Kleingeräte wie Fitnessbänder, Kurzhanteln und eine Matte gibt es mittlerweile relativ günstig zu kaufen. Nicht zuletzt genießt man in den eigenen vier Wänden eine Privatsphäre, die es im Sportstudio nicht gibt.

Ein gezieltes Training wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Bereits ab etwa dem 30. Lebensjahr beginnt der Körper, rund ein Prozent an Muskelmasse pro Jahr abzubauen. Wer nichts dagegen tut, verliert bis zum 80. Lebensjahr somit bis zu 50 Prozent an Muskelmasse. Doch eine trainierte Muskulatur ist essenziell, um den Alltag bis ins hohe Alter selbstständig meistern zu können. Zudem stabilisieren Muskeln die Gelenke, beugen Rückenschmerzen und Verschleiß vor und verbrennen nebenbei auch noch viele Kalorien.

Neue Reize setzen

Für das heimische Workout wird nicht viel benötigt. Häufig reicht schon das eigene Körpergewicht aus, um Muskelgruppen wie Beine, Rücken und Bauch effektiv zu trainieren. Eine gute Ergänzung sind Therabänder, Kettlebells für dynamische Bewegungen und ein Medizinball für ein gesamtheitliches Muskeltraining. Mit einer

Pilatesrolle können zusätzlich Verspannungen und Blockaden gelöst werden. Hat sich der Körper nach ein paar Wochen an die Belastung gewöhnt, sollten jedoch neue Reize gesetzt werden, um zumindest das Fitnesslevel zu halten.

Oft reicht es schon aus, eine neue Übungsvariation einzubauen, die den Muskel auf eine andere Art und Weise stimuliert und herausfordert. Allein der Liegestütz lässt sich von einfach bis schwer in vielen Variationen trainieren. Auch Kniebeugen können je nach Fitnesslevel abwechslungsreich variiert werden – mit Gewichten wird die Übung deutlich intensiver, ebenso einbeinig oder mit Beinheben zur Seite.

Wichtigste Übung: Kniebeuge

Ein neuer Reiz entsteht auch dann, wenn der Muskel länger unter Spannung gesetzt wird. Bei einer Kniebeuge beispielsweise kann in der tiefen Position bis drei gezählt und leicht gewippt werden. Erst dann kommt man langsam nach oben in die Ausgangsposition. Überhaupt ist die Kniebeuge die wichtigste Übung, wie Sportwissenschaftler Prof. Ingo Froböse bestätigt: „Hierbei wird die Gesäß- und Beinmuskulatur trainiert, die

uns jeden Tag aufstehen lässt. Damit fördert die Kniebeuge die Selbstständigkeit auch im Alter und vermeidet die Pflegebedürftigkeit.“ Eine weitere Möglichkeit, neuen Schwung ins heimische Training zu bringen, sind Erhöhungen wie ein Buch, Stuhl oder das Sofa. Und auch verkürzte Pausen zwischen den Wiederholungssätzen geben neue Impulse, genauso wie Kurzhanteln oder Fitnessbänder. Neben Kniebeugen sind der Liegestütz für den Oberkörper, der Zehenstand für die Waden, der Rückenheber für den unteren Rücken und der Crunch für die gerade Bauchmuskulatur laut Froböse die wichtigsten Übungen, die auch zu Hause ausgeübt werden können. Sie seien auch für Menschen ohne Vorerfahrung leicht zu kontrollieren und deshalb besonders gut geeignet. Fortgeschrittenen können zusätzlich den Unterarmstütz einbauen. Er gehört zu den effektivsten Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und sollte daher in einem fortgeschrittenen Workout nicht fehlen. Trainiert werden hier vor allem Rumpf und Rücken, Arme, Schultern und die Gesäßmuskulatur.

Verabredung mit sich selbst

Trotz vieler Vorteile ist es zu Hause nicht immer einfach, sich zum Workout aufzuraffen. Hier rät Froböse, das Training in den Terminkalender einzutragen und so eine fixe Verabredung mit sich selbst zu schaffen. „Außerdem sollte man darüber reden, um danach gefragt zu werden. So ergibt sich eine gewisse Drucksituation.“ Wichtig sei auch, sich nur kleine Ziele zu setzen, die innerhalb von sechs bis acht Wochen erreichbar sind. Werden sie erreicht, winkt eine Belohnung und neue Ziele werden für die nächsten sechs bis acht Wochen definiert. (jh)



Titel und Medaillen gewannen die Athletinnen und Athleten, die bei der Kölner Sportlerwahl nominiert wurden.

Köln wählt seine Sportler und Teams des Jahres: Online-Wahl gestartet

Ehrung der besten Kölner Sportler, Sportlerinnen und Teams des Jahres 2025. Mit der Sportlerwahl Köln werden alljährlich die besten Athletinnen und Athleten des Vorjahrs in unserer Stadt gewählt und geehrt.

An der Online-Wahl unter www.sportlerwahl.koeln können alle Menschen in Köln teilnehmen, aus den jeweils 5 Ersten pro Kategorie wählt eine Jury aus Kölner Medien und namhaften ehemaligen Sportgrößen dann die Besten der Besten. Bis zum 22. Februar kann online in den drei Kategorien gewählt werden. Die Erstplatzierten werden anschließend am Samstag, 21. März 2026, im festlichen

Rahmen der Flora Köln geehrt. Neben den Sportlerinnen und Sportlern selbst werden auch ein Ehrenamtspreis sowie die Nachwuchssporttalente des Jahres gewählt und geehrt. Aus der Liste aller Nominierten stehen in den drei Kategorien unter anderem folgende Athletinnen und Athleten zur Wahl (Auszug):
Sportlerin des Jahres (Auszug): Leonie Fiebig (Bobsport, Zweierbob) holte sowohl WM- als auch EM-Silber und gehört zur internationalen Elite im Eiskanal. Kathrin Marchand (Para-Rudern, Mixed-Doppelzweier) krönte ihr Jahr mit WM- und EM-Titeln und einem weiteren WM-Bronze – ein Medaillenpaket, das Ausrufezeichen

setzt. Lea Meyer (Leichtathletik, 5.000 m) sicherte sich den Deutschen Meistertitel und bestätigt damit ihre Rolle als Langstrecken-Leaderin aus Köln.
Sportler des Jahres (Auszug): Mohamed Abdillaahi (Leichtathletik, 5.000 m) wurde Deutscher Meister und prägt die deutsche Mittel- und Langstreckenszene entscheidend mit. Leander Carmanns (Klettern, Speed) vereint Vize-WM-Titel und Deutschen Meistertitel und zeigt, wie stark Köln im Trendsport Klettern aufgestellt ist. Yero Ndiaye (Kickboxen, Vollkontakt) krönte mit WM- und DM-Titel – eine Dominanz, die ihn zu einem Favoriten in seiner Kategorie macht.

Team des Jahres (Auszug): Die Leichtathletik-Staffel von Cologne Athletics (3 x 800 m) gewann die Deutsche Meisterschaft und demonstrierte perfekte Teamabstimmung auf der Bahn. Die Damen von Schwarz-Weiß Köln im Lacrosse holten den Deutschen Meistertitel und treiben ihre Sportart in Köln sichtbar voran. Team NORKA vom Voltigierverein Köln-Dünnwald vereinte EM- und DM-Gold und gehört damit zur absoluten Spitze im Voltigiersport.
Alle Nominierten und Informationen rund um die Wahl und die Kölner SportNacht finden sich auf: www.sportlerwahl.koeln. Die Wahl ist bis zum 22. Februar möglich. (ff)

TVR lädt in den Osterferien zu Sportcamps ein

Wer in den Osterferien nicht nur ausschlafen, sondern auch etwas Neues lernen, Energie loswerden und dabei neue Leute kennenlernen will, ist beim TVR Rodenkirchen richtig.

Der Traditionsverein bietet gleich mehrere Ferencamps an, passend für unterschiedliche Interessen und Sportniveaus.

1. Osterferienwoche:

Judo für starke Kids und Allrounder

In der ersten Osterferienwoche steht Judo im Mittelpunkt. Beim Starke Kids Camp geht es um Körpergefühl, Koordination, Fairness und Selbstvertrauen, spielerisch und mit viel Bewegung. Ergänzend bietet der TVR ein Allrounder Camp, das Judo mit abwechslungsreichen Trainingsinhalten kombiniert. Ideal für alle, die gerne viel-

seitig trainieren oder Judo einfach mal ausprobieren möchten.

2. Osterferienwoche: Fußball und Basketball

In der zweiten Osterferienwoche dreht sich alles um Ballsport. Im Fußballcamp stehen Technik, Spielverständnis und Teamplay auf dem Programm. Das Basketballcamp setzt auf Ballhandling, Wurftraining und Spielformen, mit dem Fokus auf Spaß und Entwicklung im eigenen Tempo. (rp)

Anmeldung und Infos

Fragen zu Ablauf und Teilnahme sowie Anmeldungen laufen direkt über den Verein: sportcamps@tvr1898.de





Während der Coronapandemie hat sich Spazierengehen zu einem wahren Boom entwickelt. In Scharen waren die Menschen damals an der frischen Luft unterwegs, um trotz geschlossener Sportvereine und Fitnessstudios etwas für die Fitness zu tun. Mittlerweile hat dieser Trend zwar wieder nachgelassen, doch Gehen ist nach wie vor eine äußerst effektive Bewegungsform. „Integrieren wir regelmäßige Spaziergänge in den Alltag, haben sie vielfältige positive Effekte auf unseren Körper“, sagt Sportwissenschaftler Prof. Ingo Froböse. So stärken Spaziergänge das Herz-Kreislauf-System und die Immunabwehr und fördern die Fettverbrennung. Sie können außerdem den Blutdruck senken, den Cholesterinspiegel regulieren und das Risiko für Typ-2-Diabetes verringern. „Außerdem stärkt die moderate Bewegung Knochen und Muskeln und unterstützt die Gesundheit der Gelenke.“

Spazieren gegen Stress

Auch die psychische Gesundheit profitiert, beispielsweise vom positiven Einfluss auf unsere Gedanken. „Spazierengehen hilft, von Stress abzulenken.“

Wer die Gedanken ins Positive umgelenkt, bessert sich entsprechend auch die Stimmungslage – insbesondere dann, wenn die uns umgebenden Reize beim Spazierengehen positiv sind. Das kann die Natur sein oder ein netter Mensch, der uns beim Spaziergang begleitet. Das Gehen hilft auch, Probleme oder Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen und möglicherweise neue Lösungen zu finden. „Außerdem geht Spazierengehen mit körperlicher Aktivierung und einer rhythmischen Atmung einher, was sich psychisch in einer höheren Wachheit oder Lebendigkeit und weniger Müdigkeit und Schlappheit zeigt“, erklärt Kleinert. Durch die Bewegung an der frischen Luft werden zudem Endorphine und Serotonin ausgeschüttet, was zu einem besseren Wohlbefinden führt. Es lohnt sich also, einfach loszugehen und vor der eigenen Haustür die Umgebung zu Fuß zu erkunden.

Energie-Boost am Mittag

Wer Zeit und Spaß an Bewegung hat, kann die Einheiten für einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen ausdehnen. „Grundsätzlich sollten die Wege des täglichen Bedarfs zu Fuß oder mit dem Rad zurückgelegt werden.“

Wir konzentrieren uns auf uns und die Umgebung, die Natur oder andere Umwelten“, sagt Prof. Jens Kleinert, Leiter des Psychologischen Instituts an der Deutschen Sporthochschule Köln. Werden die Gedanken ins Positive umgelenkt, bessert sich entsprechend auch die Stimmungslage – insbesondere dann, wenn die uns umgebenden Reize beim Spazierengehen positiv sind. Das kann die Natur sein oder ein netter Mensch, der uns beim Spaziergang begleitet. Das Gehen hilft auch, Probleme oder Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen und möglicherweise neue Lösungen zu finden. „Außerdem geht Spazierengehen mit körperlicher Aktivierung und einer rhythmischen Atmung einher, was sich psychisch in einer höheren Wachheit oder Lebendigkeit und weniger Müdigkeit und Schlappheit zeigt“, erklärt Kleinert. Durch die Bewegung an der frischen Luft werden zudem Endorphine und Serotonin ausgeschüttet, was zu einem besseren Wohlbefinden führt. Es lohnt sich also, einfach loszugehen und vor der eigenen Haustür die Umgebung zu Fuß zu erkunden.

Das bringt ohne zusätzlichen Zeitaufwand bereits mehr Bewegung in den Alltag“, sagt Froböse. Der Sportwissenschaftler empfiehlt, Spaziergänge auch in die Mittagspause zu integrieren. „So profitiert man körperlich und mental von dem erfrischenden Energie-Boost zur Mittagszeit.“ Alternativ sei der Feierabend eine gute Möglichkeit, um sich zu bewegen. „Das schafft Distanz zwischen Job und Freizeit – auch gedanklich.“

Wer dabei das Tempo etwas erhöht, kann aus regelmäßigen Spaziergängen sogar ein effektives Herz-Kreislauf-Training machen. Ideal sei eine Geschwindigkeit von fünf bis sechs Stundenkilometern, „oder eine Geschwindigkeit, bei der eine Unterhaltung noch möglich, aber leicht anstrengend ist“, sagt Froböse. Werden die Arme locker mitbewegt, geht der Kalorienverbrauch mit zunehmender Dauer in die Höhe. Für eine optimale Ausdauerleistung sollte das Gehen regelmäßig und mit ausreichender Intensität durchgeführt werden, beispielsweise fünfmal pro Woche zügig für 30 Minuten. „Studien zeigen, dass schnelles Gehen ähnlich viele Kalorien verbrennen kann wie langsames Joggen – besonders bei längerer Dauer.“ Es ist außerdem gelenkschonend und mit einem geringen Verletzungsrisiko verbunden. Und: Spaziergänge lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Die oft empfohlenen 10.000 Schritte pro Tag sind übrigens

mittlerweile überholt. Diese Zahl ist nicht etwa eine medizinische Empfehlung, sondern geht auf eine Marketingkampagne aus dem Jahr 1964 zurück. Damals brachte eine japanische Firma zu den Olympischen Spielen in Tokio den ersten Schrittzähler auf den Markt, der bis 10.000 zählen konnte. Diese magische Zahl wurde zum Maß aller Dinge und hielt sich hartnäckig viele Jahrzehnte als empfohlene Schrittzahl.

Halbe Stunde zeigt Wirkung

Mittlerweile zeigen Studien, dass bereits 7.000 bis 8.000 Schritte täglich ausreichen, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. „Entscheidend ist die Qualität der Bewegung. Zügiges Gehen bringt mehr als viele langsame Schritte“, berichtet Ingo Froböse, der mit einem Kollegen des Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln eine eigene Untersuchung startete. Darin ging Froböse der Frage nach, wie sich 30 Minuten moderate Bewegung pro Tag – dies entspricht etwa 3.000 zusätzlichen Schritten zur normalen Aktivität – auf den Cholesterinspiegel auswirken. Das Ergebnis war eindeutig: Sowohl das Gesamtcholesterin als auch das „schlechte“ LDL-Cholesterin konnten bei Personen mit erhöhten Werten merklich reduziert werden. Froböse: „Die Studie zeigt deutlich, dass bereits eine moderate Aktivität ein großer Beitrag für die Gesundheit ist. Somit zeigt sich, dass jeder Schritt zählt.“ (jh)

Bachata Mastery Festival lockt Tanzstars und DJs

Vom 20. bis 23. Februar 2026 verwandelt sich Köln in einen internationalen Treffpunkt für Bachata-Tänzerinnen und -Tänzer, Fans und Interessierte aus ganz Europa.

Auf den Dancefloors in der Emdener Straße 68 bietet das Bachata Mastery Festival

an vier Tagen ein Programm mit umfangreichen Angeboten, mit zahlreichen Workshops für unterschiedliche Levels, von solider Technik und sauberer Partnerarbeit bis hin zu Musicality, Styling und Performance. Ergänzt wird das Programm durch abendliche Shows international renommierter

Tänzer und Tänzerinnen, Jack-&-Jill-Competitions sowie lange Social-Dance-Nächte mit bekannten Bachata-DJs. Der Fokus liegt dabei nicht nur auf sportlicher Weiterentwicklung, sondern auch auf Community-Erlebnis und Festival-Atmosphäre. (ff)

Move and feel good – Bewegung, die Spaß macht, für jedes Alter

Bewegung begleitet uns ein Leben lang. Doch wie wir uns bewegen und warum, verändert sich mit den Jahren. Was früher Leistungsdruck war, wird heute immer mehr zu einem persönlichen Bedürfnis nach Wohlbefinden, Ausgleich und Freude. In Köln zeigt sich dieser Wandel besonders deutlich. Bewegung darf leicht sein, individuell und vor allem alltagstauglich. Für jedes Alter gibt es Formen, die Körper und Geist guttun und Lust auf mehr machen.

Kindheit und Jugend Bewegung spielerisch entdecken

In jungen Jahren steht vor allem eines im Mittelpunkt: Spaß. Kinder und Jugendliche brauchen Bewegung, um sich auszuprobieren, Selbstvertrauen zu entwickeln und Energie loszuwerden. Toben, Tanzen, Mannschaftssport oder kreative Bewegungsformen fördern nicht nur die körperliche Entwicklung, sondern auch soziale Fähigkeiten. Wichtig ist dabei die Freiheit, ohne Leistungsdruck Neues zu entdecken. Wer früh positive Bewegungserfahrungen sammelt, behält oft ein Leben lang ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper.

Junge Erwachsene Auspowern, ausprobieren, verbinden

Zwischen Ausbildung, Studium und Berufsstart wird Be-

wegung häufig zum Ausgleich. Viele suchen nach Workouts, die fordern, motivieren und gleichzeitig Spaß machen. Gruppenkurse, Tanzformate oder funktionelles Training bieten genau das.

Gleichzeitig wächst der Wunsch nach Gemeinschaft. Gemeinsam zu trainieren, stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Gefühl von Zugehörigkeit. Bewegung wird zum Treffpunkt, zum Energiebooster und zum mentalen Reset.

Mitten im Leben Balance zwischen Körper und Kopf

Im Erwachsenenalter rückt die Balance stärker in den Fokus. Beruf, Familie und Alltag verlangen viel Energie, umso wichtiger wird Bewegung als bewusste Auszeit.

Sanfte Krafttrainings, Yoga, Pilates oder Outdoor-Aktivitäten helfen dabei, Stress abzubauen und die eigene Mitte zu finden. Es geht weniger um Höchstleistungen, sondern um Kontinuität. Regelmäßige Bewegung verbessert Haltung, Schlaf und Konzentration und schenkt neue Kraft für den Alltag.

Best Ager Beweglich bleiben und Lebensfreude stärken

Auch im späteren Leben spielt Bewegung eine zentrale Rolle.

Sie unterstützt die Mobilität, fördert die Koordination und erhält die Selbstständigkeit. Spaziergänge, leichtes Krafttraining, Dehnübungen oder gelenkschonende Kurse stärken das KörpERGEFÜHL und das Selbstvertrauen.

Gleichzeitig wirkt Bewegung positiv auf die Stimmung und hält geistig fit. Wer aktiv bleibt, bleibt oft auch neugierig und offen für Neues.

Bewegung kennt kein Alter Finde deinen eigenen Rhythmus

Egal in welcher Lebensphase: Entscheidend ist, was sich gut anfühlt. Bewegung muss nicht perfekt sein, sondern ehrlich.

Kleine Rituale, kurze Einheiten oder spontane Momente reichen oft aus. Musik, frische Luft oder ein fester Termin können dabei helfen, dranzubleiben. In Köln gibt es unzählige Möglichkeiten, Bewegung individuell zu gestalten und immer wieder neu zu entdecken.

Move and feel good ist mehr als ein Motto. Es ist eine Einladung, den eigenen Körper ernst zu nehmen und ihm mit Freude zu begegnen. Bewegung verbindet Generationen, stärkt das Wohlbefinden und erinnert uns daran, wie gut es tut, in Bewegung zu sein, ganz gleich in welchem Alter. (If)

Sachverständige für Immobilien-Wertermittlung

in Köln, NRW und darüber hinaus

DEKRA D2 zertifiziert



PELL
ARCHITEKTEN

Mirjam Pell
Dipl.-Ing. Architektin
Barbarastrasse 32
50996 Köln-Rodenkirchen
0221 1301197
pa@pellarchitekten.de



www.pellarchitekten.de

Abenteuer auf drei Etagen

Im ehemaligen Mercedes-Benz-Center in Ehrenfeld entsteht im Frühjahr der Exploradom – ein Lern- und Erlebniszentrum für die ganze Familie. In verschiedenen Erlebnisbereichen können Groß und Klein viel erleben und entdecken.

Auf dem Gelände des ehemaligen Mercedes-Benz-Centers an der Widdersdorfer Straße in Köln-Ehrenfeld plant die Edutain AG im Frühjahr den Start einer neuen Lern- und Spielwelt für Familien: den Exploradom. Hinter dem Vorhaben verbirgt sich ein sogenanntes Family-Entertainment-Center, das Bildung, Erlebnis und Arbeit unter einem Dach vereinen soll. Der Stadtteil Ehrenfeld erhält mit dem Projekt ein neues Wahrzeichen, das in dieses Quartier besonders gut hineinpasst. Schließlich ist es geprägt von jungen Familien, neuen Wohnquartieren und einer dynamischen Kreativszene.

Für alle Generationen

Auf mehr als 30.000 Quadratmetern und auf drei Etagen entsteht ein neuer Erlebnisort für Familien, der Lernangebote, Spielwelten und flexible Arbeitsräume miteinander verbindet. Einige Bereiche sind besonders spannend für Kinder ab etwa drei Jahren, aber auch ältere Besucherinnen und Besucher finden jede Menge Inspiration und Erlebnisse. Mit dem Exploradom will die Edutain AG ein generationsübergreifendes, nachhaltiges Modell schaffen. Hier kehren beliebte Klassiker aus dem Odysseum in neuer Form zurück und werden mit Höhepunkten aus der ehemaligen Mitmach-Ausstellung Explorado kombiniert, neu interpretiert und weiterentwickelt.

Der Auftakt beginnt im großen Atrium des Gebäudes. Dort erwarten die Besuchenden ein imposanter Kletterbaum, der sich über mehrere Ebenen erstreckt, sowie eine Rutsche vom zweiten Stock ins Erdgeschoss. Verschiedene Exponate laden zum Ausprobieren ein und machen



Foto: renderfazt.de

den Besuch zu einem sinnlichen Erlebnis. Die Themenfelder reichen von Mitmachzonen zum Entdecken und Bauen bis hin zu fantasievollen Spielwelten. Außerdem zeigen Wissensstationen, wie eine Stadt funktioniert: von Industrie über Energie bis Verkehr.

Moderne Co-Working-Bereiche

Doch der Exploradom soll für Familien mehr sein als nur ein Ausflugsziel. Berufstätige Eltern können hier Freizeit und beruflichen Alltag miteinander verbinden. Dazu stehen moderne Co-Working-Bereiche zur Verfügung, in denen sie arbeiten können, während die Kinder Spaß haben und Abenteuer erleben. Und auch für Unternehmen bietet das Exploradom verschiedene Möglichkeiten: Sie können die flexiblen Flächen für Meetings, Tagungen oder große Events nutzen und sich in den Erlebniswelten präsentieren. Der Standort dient damit als Schauplatz für Zusam-

menarbeit, Networking und Inspiration – direkt dort, wo Familien zusammenkommen.

Treffpunkt für Generationen

Die Architektur des ehemaligen Autohauses wird neu gedacht, und das dahinterstehende Konzept gilt als deutschlandweites Novum. „Wir bauen nicht einfach um, wir bauen für die Menschen, die Familien und vor allem die Kinder“, sagt Janine Jaensch, Vorstand der Edutain AG. „Der Exploradom ist ein Ort für Erlebnisse, an dem Lernen Spaß macht, Spielen verbindet und Familien neue Energie tanken.“ Ein geschichtsträchtiges Gebäude werde zu einem Treffpunkt für alle Generationen.

Tickets: Eintrittskarten gibt es online und an der Tageskasse. Zurzeit werden undatierte Gutscheine angeboten. Sie gelten immer für einen ganzen Tag und bieten maximale Flexibilität. Die Tickets kosten montags bis freitags 26 Euro, an Wochenenden, Feiertagen und in den Ferien 29 Euro. Kinder unter drei Jahren haben freien Eintritt. Die Tickets sind übertragbar, sofern Datum und Zeit unverändert bleiben. www.explorado.de + www.ticketmaster.de

Wesentlicher Bestandteil des Konzepts ist eine kontinuierliche Weiterentwicklung. Der Besuch soll kein einmaliges Erlebnis werden, sondern Kindern und Familien auch beim zweiten und dritten Mal wieder neue Eindrücke bieten. „Wir schaffen einen Ort, der Bildung und Erlebnis neu denkt und den Alltag moderner Familien erleichtert“, sagt Janine Jaensch.

Pause im Restaurant und Café

Natürlich sorgen die Abenteuer im Exploradom für ordentlich Hunger. Die Betreiber setzen auf verantwortungsvolle Gastronomie und Gemeinschaft. Im Familienrestaurant soll hochwertige, gesunde Ernährung im Mittelpunkt stehen. Ergänzt wird das Angebot durch ein Café, das in Kooperation mit einer lokalen Rösterei und einer traditionsreichen Bäckerei betrieben wird. Ziel ist es, ein nachhaltiges, handwerklich geprägtes Angebot zu schaffen, das nicht nur Kindern, sondern der gesamten Familie schmeckt. Das Restaurant versteht sich als Ort, an dem Essen mehr ist als reine Nahrungsaufnahme – es soll sozialen Austausch und gemeinsames Erleben fördern.

Warten auf Baugenehmigung

Wann genau der Exploradom öffnet, steht allerdings noch nicht fest. Der Eröffnungstermin hängt davon ab, wann die Stadt Köln die Baugenehmigung erteilt. „Die Planung des Gebäudekonzeptes ist abgeschlossen, nun warten wir auf die Genehmigung des Bauantrages“, heißt es vom Betreiber. Lange kann es jedenfalls nicht mehr dauern, bis die ersten Kleinen und Großen die Räume erkunden. (jh)



Foto: Patrick Horn

Prostatakrebs – warum Früherkennung Sinn macht

Prostatakrebs (PCa) ist die häufigste Krebserkrankung des Mannes in Deutschland. Jährlich werden mehr als 65.000 Neuerkrankungen diagnostiziert.

Trotz dieser hohen Zahl wird kaum eine andere Tumorerkrankung so kontrovers diskutiert wie die Prostatakrebs-Früherkennung. Dabei ist eines medizinisch unstrittig: Wird Prostatakrebs früh erkannt, ist er in den allermeisten Fällen gut behandelbar – meistens sogar heilbar.

Das besondere Problem des Prostatakarzinoms liegt in seinem oft schleichenden Verlauf. In frühen Stadien verursacht der Tumor in der Regel keine Beschwerden. Typische Symptome wie abgeschwächter Harnstrahl, nächtliches Wasserlassen oder Schmerzen treten meist erst

spät auf und sind häufig eher Ausdruck einer gutartigen Prostatavergrößerung. Wer wartet, bis Beschwerden auftreten, verschenkt wertvolle Zeit.

Die moderne Früherkennung basiert heute nicht mehr auf einem einzelnen Test, sondern auf einer individuellen Risikoabwägung. Die Kombination aus ärztlichem Gespräch, Sonographie, PSA-Bestimmung und – bei Bedarf – moderner Bildgebung wie der multiparametrischen MRT ermöglicht eine deutlich präzisere Einschätzung als noch vor einigen Jahren. Ziel ist es, klinisch relevante Tumoren früh zu erkennen und gleichzeitig Überdiagnosen zu vermeiden.

Gerade diese differenzierte Herangehensweise ist entscheidend. „Früherkennung bedeutet nicht, jeden entdeckten Tumor

sofort zu behandeln“, betont das Expertenteam um Dr. Kuru, Dr. Hamm, Hr. Ommer und Dr. Salem. Bei niedrig-riskanten Befunden kann eine aktive Überwachung (Active Surveillance) die beste Strategie sein – mit engmaschigen Kontrollen und hoher Sicherheit für den Patienten. Aggressivere Tumorformen hingegen profitieren klar von einer frühen, gezielten Therapie und Beratung in einem interdisziplinären Tumorboard.

In Köln und darüber hinaus profitieren Patienten von der engen Zusammenarbeit spezialisierter Urologen in einem interdisziplinären Tumorboard des **CUROS - Urologisches Zentrum** und kooperierenden Kliniken. Dieses Netzwerk steht für hohe Expertise in Diagnostik, moderner Bildgebung, minimal-invasiver Therapie und langfristiger Betreuung.

Durch den interdisziplinären Austausch wird für jeden Patienten ein individuell passendes Vorgehen entwickelt – evidenzbasiert, leitliniengerecht und auf dem neuesten Stand der Wissenschaft. Das **CUROS - Urologisches Zentrum** ist hierzu auch durch die deutsche Krebsgesellschaft (DKG) zertifiziert.

Fazit: Prostatakrebs-Früherkennung ist kein „Alles-oder-nichts“, sondern ein verantwortungsvoller Prozess. Wer sich früh informiert und beraten lässt, schafft die Grundlage für Sicherheit, Therapieoptionen und Lebensqualität.

Ein offenes Gespräch mit dem Urologen – idealerweise ab dem 45. Lebensjahr, bei familiärer Vorbelastung sogar früher – ist daher ein sinnvoller Schritt für die eigene Gesundheit.

Ihre Experten zum Thema Prostata der CUROS urologischen Zentren in Köln-Marienburg und Köln-Rodenkirchen



Dr. med. Timur H. Kuru



Dr. med. Patrick Hamm



Tim Ommer-Heinenberg



Dr. med. Johannes Salem

CUROS

UROLOGISCHES ZENTRUM

Köln-Marienburg
Bayenthalgürtel 45
50968 Köln
koeln-marienburg@
curos-urologie.de
Tel. (02 21) 16 53 44 10

ALLE
KASSEN

Köln-Rodenkirchen
Schillingsrotter Str. 39-41
50996 Köln
koeln-rodenkirchen@
curos-urologie.de
Tel. (02 21) 16 53 44 20

PRIVAT-
PRAXIS

Öffnungszeiten jeweils: Mo. bis Fr. von 8 bis 12 Uhr
Mo., Di., & Do. zusätzlich von 14 bis 17 Uhr (Rodenkirchen bis 18 Uhr)

Bis zum ersten Baby-Schrei im Kreißsaal

Der Traum vieler Frauen und Paare ist nach wie vor, ein eigenes Kind im Arm zu halten. Die Erfüllung dieses Wunsches erweist sich aber manchmal als schwierig. Ein Grund dafür ist eine Endometriose, die etwa bei jeder 7. Frau entdeckt wird.

Endometriose ist eine chronische Erkrankung, bei der Gebärmutter schleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter wächst, z. B. an Eierstöcken, Darm, Blase oder Bauchfell. Dies kann starke Schmerzen (besonders während der Periode), Fruchtbarkeitsprobleme und Entzündungen verursachen. Unbehandelt begleitet diese Erkrankung Frauen ein ganzes Leben lang.

Kein Treffen von Ei und Samen

„Wahrscheinlich liegen die Ursachen schon in der embryonalen Entwicklung“, so die Baden-Badener Gynäkologin Dr. med. Lisa Beiglböck. Durch die Ansammlung des Gewebes entsteht quasi eine mechanische Blockade, die Eizellen und Spermien entweder behindert, zusammenzukommen, oder diese schädigt, sodass es in Folge zu einer frühen Fehlgeburt kommt.

Festgestellt wird die Diagnose heutzutage häufig schon bei einer frühen Untersuchung in der Pubertät. „Durch die wachsende Östrogeneinwirkung entwickelt sich eine Endometriose auch während dieses Alters“, so Dr. Beiglböck, wenn die jungen Frauen wegen starker Unterleibsbeschwerden ihre gynäkologische Praxis aufsuchen. Mittels der Tastung, optimalerweise auch eines MRTs, ist der Befund gesichert.

Der optimale Zeitpunkt

Nun ist auch ein psychologischer Aspekt wichtig. Und hier scheiden sich die Geister. „Wie viel Wahrheit verträgt eine Patientin?“, so Dr. Beiglböck. Da ist viel Feingefühl gefragt. Ihr Kollege Prof. Dr. med. Wolfgang Küpker sieht das anders: „Wenn man eine Diagnose hat, kann man auch etwas tun.“ Am besten sollten Frauen schon vor Beendigung des 30. Lebensjahres eine Therapie beginnen, also bevor der Kinderwunsch entsteht. Denn wenn dieser erst ab 30 entsteht, wird es schwierig.

„Hormontherapien können zwar die Symptome lindern“, so Prof. Küpker, „zu einer Schwangerschaft verhelfen sie in der Regel nicht.“ Das entzündliche Gewebe kann nur durch einen operativen Eingriff entfernt werden. Dies geschieht in Form einer Laparoskopie (Bauchspiegelung



mit optischen Tools). Der Erfolg spricht für sich: „82,5 Prozent der so behandelten Frauen“, so Prof. Küpker und Dr. Beiglböck, „sind zwölf Monate nach der OP schwanger.“ So können die Frauen und Paare dann nach der Geburt glückselig ihr kleines Baby im Arm halten. (mr)

Stürmisches Gewitter im Kopf



net ist. Leise Anzeichen, so der Kölner Neurologe Professor Dr. Thomas Els, sind im Vorfeld meist zu erkennen. „Neben Stimmungsänderungen wie erhöhter Reizbarkeit sind Heißhungerattacken und vermehrtes Wasserausscheiden häufig zu beobachtende Symptome.“

In diesen Fällen, so Els, sollte bei bekannter Migräne schon eine prophylaktische Medikation in Form von z. B. Ibuprofen, ASS oder Paracetamol eingenommen werden. Triptane dürfen nur bei einer klassischen Migräne, keinesfalls bei einer vorhandenen Aura eingenommen werden. Wichtig ist hierbei, dass die 10-20-Regel eingehalten wird: Schmerzmittel sollten an maximal 10 Tagen pro Monat eingenommen werden; mindestens 20 Tage müssen medikamentenfrei bleiben. Sonst entwickelt sich eine Kontrareaktion, medikamenteninduzierte Kopfschmerzen. Bei einer chronischen Migräne, d. h. 15 oder mehr Tage mit Migränekopfschmerzen über

mindestens 3 Monate, kann eine Antikörpertherapie oder eine Botox-Behandlung in Erwägung gezogen werden.

Die Stimmung macht's

Auslöser, sogenannte Trigger, sind meist Stress sowie Schlafmangel. Sonst eher positiv wirkend, sind bestimmte Nahrungsmittel wie Rotwein, Schokolade, Käse und Nüsse leider kontraproduktiv und können eine Attacke eher befördern. Auch sollte gegebenenfalls eine hormonelle Umstellung der Antibabypille vorgenommen werden.

Langes Leiden steht den Betroffenen bevor, ist die Attacke erst einmal da. Ein Migräneanfall dauert meist zwischen 4 und 72 Stunden und äußert sich durch: einseitig pulsierenden oder pochenden Schmerz, starke Übelkeit bis zum Erbrechen sowie eine Überempfindlichkeit gegen Licht, Lärm und Gerüche. Es kann sogar zu neurologischen Ausfällen wie z. B. Sprechstörungen oder Lähmungen kommen. Eine familiäre Häufung und da-

mit eine genetische Disposition gilt als gesichert. Vermutet wird ein Gendefekt. Betroffen sind doppelt so häufig Frauen – wegen der hormonellen Lage. Auch 4 Prozent aller Kinder leiden an Migräne. Bei ihnen verschwindet die Erkrankung meist in der Pubertät. Bei den anderen beginnt sie in der Mitte des zweiten Lebensjahrzehnts.

Aura ohne Kopfschmerzen

Etwa 15 bis 25 Prozent der Migränepatientinnen und -patienten erleben eine Aura. Hier kann es zu einer „Migraine sans Migraine“ kommen, dass nach der Aura keine Kopfschmerzen folgen. Neben der medikamentösen Behandlung ist es sinnvoll, dass sich die Betroffenen – wenn möglich – in einen dunklen Raum zurückziehen und zur Ruhe finden.

Eher ruhig sollen die sportlichen Aktivitäten angegangen werden: Leichter Ausdauersport und regelmäßige Entspannungsübungen wirken Wunder. In der Ruhe liegt die Kraft. (mr)

Leises Grollen kündigt die nächste Attacke an: ein Migräneanfall. Oder es kommt wie der heitere Blitz aus dem Nichts – die Aura. Dabei kommt es häufig zu Sehstörungen wie Flimmern, Zickzacklinien, zu Sprach- oder Gefühlsstörungen oder gar einer Lähmung mit einer Dauer von 10 bis 60 Minuten. Dann kommt der Schmerz.

Migräne ist eine komplexe neurologische Erkrankung, die weit über gewöhnliche Kopfschmerzen hinausgeht und durch anfallartige Attacken gekennzeichnet



Neue Hausarztpraxis

Ganzheitliche Medizin mit wissenschaftlicher Basis

Medizin mit Herz und Verstand und ein klarer Blick für den Menschen als Ganzheit von Körper und Seele prägen die Arbeit von Dr. med. Jessica Clara Rotert, die am 5. Januar 2026 ihre Hausarztpraxis für Innere Medizin und Akupunktur in Köln Rodenkirchen eröffnet hat.

Der Praxisstandort ist vielen im Stadtteil vertraut: Über viele Jahre führte hier ihre Mutter Dr. Brunhild Stehr eine Praxis für Homöopathie, Akupunktur und Naturheilverfahren. Dr. Rotert knüpft an die Tradition der individuellen Medizin an, erweitert jedoch um zusätzliche medizinische Kompetenzen. Im Mittelpunkt ihrer ärztlichen Tätigkeit steht die Innere Medizin. Eine Ergänzung bildet die Akupunktur, basierend auf den diagnostischen Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

„Die Schulmedizin ist mein Fundament“, betont Dr. Rotert. „Gleichzeitig weiß ich aus der täglichen Praxis, dass sie nicht

immer alle Beschwerden umfassend erklären oder lösen kann.“ Dabei versteht sie sich nicht als Vertreterin einer rein alternativen Medizin. Ihre langjährige Tätigkeit als internistische Klinikärztin u. a. auf der Intensiv- und Palliativstation sowie als Notärztin hat ihr ärztliches Handeln nachhaltig geprägt.

Ihr Medizinstudium absolvierte die gebürtige Kölnerin in Marburg und Poitiers (Frankreich). Weitere Auslandseinsätze führten die reiselustige Medizinerin u. a. in den Senegal. Die Weiterbildung zur Fachärztin für Innere Medizin erfolgte am Vincenz-Pallotti-Krankenhaus in Bensberg. Zuletzt war sie langjährig als medizinische Leitung einer Kölner Praxis tätig.

Breites medizinisches Angebot für alle Patientinnen und Patienten

Dr. Rotert behandelt gesetzlich und privat versicherte Patientinnen und Patienten gleichermaßen. Großen Wert legt Dr. Rotert

auf die Präventionsmedizin mit Vorsorge- und Check-up-Leistungen, Ultraschalldiagnostik sowie Impfungen. Neben dem hausärztlich-internistischen Versorgungsspektrum bietet Frau Dr. Rotert auch reisemedizinische Leistungen mit individueller Beratung sowie Reise- und Gelbfieberimpfungen an.

Die Akupunktur ergänzt das schulmedizinische Angebot der Praxis sinnvoll. Sie betrachtet körperliche und seelische Aspekte gleichermaßen und kommt unter anderem bei Schmerzen, Schlafstörungen, Allergien oder zur Unterstützung der Rauchentwöhnung zum Einsatz.

Im Mittelpunkt steht dabei stets eine individuell angepasste Therapie.



Das Praxis-Team rund um Dr. med. Jessica Clara Rotert ist seit dem 5. Januar in der Gustav-Radbruch-Straße in Rodenkirchen zu finden.

Tradition und Moderne im Einklang

Die Praxis wurde von Dr. Rotert mit viel Sorgfalt modernisiert und technisch auf den neuesten Stand gebracht. Gemeinsam mit drei freundlichen und kompetenten medizinischen Fachkräften schafft sie eine Atmosphäre, in der sich Patientinnen und Patienten gut aufgehoben fühlen. Ab dem 1. April wird das Team zusätzlich durch einen ärztlichen Kollegen ergänzt. (mr)

Dr. med. Jessica Clara Rotert Fachärztin für Innere Medizin

Gustav-Radbruch-Straße 19, 50996 Köln-Rodenkirchen
0221 396030

info@hausarztpraxis-rodenkirchen.de

www.hausarztpraxis-rodenkirchen.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 08.00 - 12.30 Uhr (Akutsprechstunde 11.30 - 12.30 Uhr) Di + Do 14.00 - 18.00 Uhr

Keine Angst vor Falten



Foto: aesthetico

Der Blick in den Spiegel ist mittlerweile zum Diskussionsthema geworden: Tue ich etwas für oder gegen Falten? Da scheiden sich die Geister. Die einen möchten in Würde altern, die anderen auf jeden Fall mit diversen Mittelchen „diese in Pflege geben“ und wieder andere wollen diese massiv wegzaubern, in der Regel mit Botox und Hyaluronsäure. Die Wahrheit liegt bekanntermaßen in der Mitte. Jedoch sei eines gesagt: Jünger werden wir mit den ganzen Mittelchen nie, daher ist der Slogan „Anti-Aging“ unrealistisch und mittlerweile überholt. Hände und Ellenbogen verraten so-wieso das Alter. Ob der Trend, schon ab 20 etwas gegen die Falten zu tun, quasi prophylaktisch, erfolgreich sein wird, bleibt abzuwarten.

Etwas für sich selbst zu tun, also in diesem Fall sein Ausse-

hen, speziell im Gesicht, ist per se etwas Gutes und erhöht das allgemeine Wohlbefinden, aber wer nun partout nichts für sein äußeres Erscheinungsbild tun möchte und damit glücklich ist, ist mit Respekt zu bewundern.

Linien mit Schwung

Falten sind per se nichts Schlimmes. Sie sind leise Chronisten unseres Lebens, feine Linien, die Geschichten erzählen – von Lachen im Sonnenschein, von durchwachten Nächten, von Momenten tiefer Konzentration und großer Freude. Jede Falte ist ein Pinselstrich auf der Leinwand der Zeit, gemalt mit Erfahrung, Mut und Gefühl. Doch so wie ein Bild abgestaubt und gepflegt werden möchte, so erwarten dies die Linien in der Haut auch. Sie müssen ja nicht unbedingt weniger werden – denn weniger Falten heißt ja nicht, dass die Realität jünger wird, aber die Ausstrahlung wird durch Pflege eben deutlich gesteigert. Nun weist der große Markt der Kosmetik eine ganze Heerschar von Inhaltsstoffen auf.

Schöne Verheißenungen

Sehr beliebt sind Mittel mit Retinol. Dieses, auch bekannt als Vitamin A1, ist eine fettlösliche Form von Vitamin A, die in zahlreichen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vorkommt. In der Kosmetik wird es häufig zur Regeneration und Verjüngung der Haut eingesetzt. Retinolmoleküle dringen tief in die Haut ein und stimulieren die Zellteilung. Sie fördern die

Produktion von Kollagen und Elastin – zwei essenziellen Proteinen, die für die Festigkeit und Elastizität der Haut verantwortlich sind. Durch die Aktivierung zahlreicher Prozesse in den tiefen Hautschichten beschleunigt Retinol die Zellerneuerung, reduziert feine Linien und Falten, verbessert das Hautbild und kann sogar bei Akne helfen. Manchmal kann es jedoch zunächst zu kleineren Pickelchen kommen.

Beliebt sind auch Produkte mit Hyaluronsäure. Diese binden das Wasser im Gewebe, polstern somit die Haut auf, lassen Fältchen temporär verschwinden und sollen ein strahlendes Aussehen vermitteln. Gespritzt wird sie in besonders tiefe Falten oder in die Lippen, um diese aufzupolstern.

Eine effiziente Behandlung sind Anwendungen mit Fruchtsäure. Diese schmiegelt, je nach Konzentration, die Haut ab und glättet sie so tatsächlich, sollte danach aber reichhaltig gepflegt werden, da sie sonst glanzlos erscheint.

Ein weiterer Stoff ist Kollagen, das der Haut, vor allem in Form von Masken, den momentan so propagierten Glow verschafft. Es ist das häufigste Protein im menschlichen Körper, bildet das Fasergerüst für Haut, Knochen, Knorpel, Sehnen und Bindegewebe und verleiht ihnen Festigkeit, Elastizität und Stabilität. Es besteht aus Aminosäuren wie Glycin und Prolin und seine Pro-

duktion nimmt mit dem Alter ab, was zu Falten führen kann.

Ohne Wenn und Aber

Wer nun resolut dagegen vorgehen will, lässt sich Botox spritzen. Da kann man ebenfalls zwischen verschiedenen Anwendungen wählen, wie Baby Botox oder Natural Look und anderem. Was ist Botox? Das Nervengift Botulinumtoxin Typ A, besser bekannt als „Botox“ (BTX), bewirkt im menschlichen Körper eine Hemmung der Erregungsübertragung von den Nervenzellen zum Muskel. Das führt zu einer Verringerung oder Lähmung der Muskeltätigkeit und hilft gegen die berüchtigte Zornesfalte



Foto: M. Reims

Gute Ergebnisse bei der Faltenreduktion mit A4.

oder gegen die Nasolabialfalten, die, wenn zu markant, einen negativen Gesichtsausdruck begünstigen. Die Gefahr hierbei ist die Übertreibung. Denn zu glatt macht starr und bewirkt das Gegenteil. Denn Starrheit macht alt: Bewegung, auch im Gesicht, hält jung.

Das Wichtigste sind die persönliche Einstellung und die damit verbundene positive Ausstrahlung. Jünger wird niemand und der schöne Schein kann auch eine negative Grundeinstellung nicht überstrahlen. Agil im Kopf und Körper lässt auch die läppischen Falten – dennoch gepflegt – in den Hintergrund treten. (mr)



Lenz Immobilien
Ringstraße 37 | 50996 Köln

Tel.: 02 21 - 69 06 59 90
Mail: lenz@lenzimmobilien.com
Web: www.lenzimmobilien.com



Ihr Partner für Ihre Immobilie

Bei Anliegen rund um Ihre Immobilie sind Sie bei uns an der richtigen Stelle.





Gut Feeling – warum Darmgesundheit langfristig so wichtig ist

Warum der Darm eine zentrale Rolle spielt

Der Darm ist weit mehr als ein reines Verdauungsorgan. Er beeinflusst, wie gut unser Körper Nährstoffe aufnimmt, wie stabil unser Immunsystem arbeitet und wie ausgeglichen wir uns im Alltag fühlen. Viele Prozesse, die wir mit Energie, Stimmung oder Belastbarkeit verbinden, haben hier ihren Ursprung. Nicht umsonst wird der Darm oft als „zweites Gehirn“ bezeichnet.

Viele Menschen spüren intuitiv, wenn etwas nicht stimmt. Ein schweres Bauchgefühl, anhaltende Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder innere Unruhe sind häufig erste Signale. Rund siebzig Prozent der Immunzellen sitzen im Darm, gleichzeitig ist er über ein komplexes Nervensystem eng mit dem Gehirn verbunden.

Gerät dieses sensible Zusammenspiel aus dem Gleichgewicht, zeigt sich das nicht nur körperlich, sondern oft auch emotional.

Das Mikrobiom als leises Kraftzentrum

Im Darm leben Milliarden von Mikroorganismen, die gemeinsam das sogenannte Mikrobiom bilden. Diese Bakterien, Viren und Pilze übernehmen lebenswichtige Aufgaben: Sie

unterstützen die Verdauung, produzieren Vitamine und kurzkettige Fettsäuren, stärken die Darmschleimhaut und schützen vor schädlichen Keimen.

Eine vielfältige Darmflora gilt heute als Schlüssel für Gesundheit, Widerstandskraft und innere Balance. Stress, Schlafmangel, Medikamente oder eine stark verarbeitete, zuckerreiche Ernährung können dieses empfindliche Gleichgewicht jedoch stören und die Vielfalt der Bakterien deutlich reduzieren.

Lebensmittel, die dem Darm guttun

Eine ballaststoffreiche, naturbelassene Ernährung ist einer der wichtigsten Bausteine für einen gesunden Darm. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen liefern Ballaststoffe,

die den Darmbakterien als Nahrung dienen. Besonders wertvoll sind präbiotische Lebensmittel wie Haferflocken, Zwiebeln, Lauch, Chicorée oder unreife Bananen. Sie fördern gezielt das Wachstum nützlicher Bakterien und unterstützen eine stabile Darmflora.

Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Kimchi oder Kombucha liefern zusätzlich lebende Kulturen. Regelmäßig in den Alltag integriert, können sie die Verdauung sanft begleiten und das Mikrobiom stärken.

Was den Darm aus dem Gleichgewicht bringen kann

Stark verarbeitete Produkte, viel Zucker, Alkohol und hastiges Essen belasten den Darm. Auch Stress spielt eine zentrale Rolle. Der Darm reagiert sensibel auf innere Anspannung, Zeitdruck und fehlende Pausen.

Wer dauerhaft unter Stress steht, spürt das oft zuerst im Bauch, und dieses Gefühl bleibt nicht selten über Wochen oder Monate bestehen.

Darmgesundheit als langfristige Investition

Neben der Ernährung sind Bewegung, Schlaf und regelmäßige Mahlzeiten entscheidend. Bewegung regt die Darmtätigkeit an, ausreichender Schlaf unterstützt Regenerationsprozesse und feste Essenszeiten geben dem Verdauungssystem Orientierung.

Darmgesundheit bedeutet nicht Verzicht, sondern Achtsamkeit. Wer lernt, auf die Signale seines Körpers zu hören, stärkt nicht nur die Verdauung, sondern investiert in nachhaltiges Wohlbefinden, mehr Energie und innere Ruhe. Ein gutes Bauchgefühl ist dabei oft der ehrlichste Kompass. (lf)



Engelmann
Bestattungshaus

Über 100 Jahre Erfahrung,
jetzt mit neuer Energie.

Tag und Nacht für Sie da.
K-Rodenkirchen 0221 / 39 47 06
K-Rondorf: 02233 / 39 65 99
www.engelmann-bestattungshaus.de



Foto: Riani



Foto: Luisa Cerano



Foto: Riani

Kleider machen weibliche Leute

Es tut sich was in Sachen Kleider. Erste Flirtanzeichen gab es schon in der vergangenen Saison.

Neue Silhouetten und auffällige Details, feminine und mutige Styles: Die diesjährigen Kleiderrends begeistern mit Vielfältigkeit.

Den Durchblick behalten

Transparent ist angesagt, das wird vor allem die anderen freuen. Chiffon, Mesh, grobe Lochstickerei oder gehäkelte Stoffe zeigen viel Haut.

Je nach Courage können die Kleider im Layering mit Tops

und Shorts getragen werden. Die 20er lassen grüßen: Drop-Waist heißt das heute – Kleider mit tiefer Taille.

In Hülle und Fülle

Drapierungen sind das A und O, ein bisschen mehr Volumen hier, ein paar mehr Falten da – cleane Schnitte sind zwar keineswegs aus der Mode, doch wer die Aufmerksamkeit auf sich ziehen will, der greift dieses Jahr zu Kleidern mit glamourösen und extravaganten Drapierungen.

Passend zu beiden Themen sind Strickkleider mit grobem Rapport. XXL-Zopfstrickmus-

ter, große Maschen, Quasten oder Rüschen verpassen Strickkleidern ein neues und modernes Image.

Es geht an die Boho-Wäsche

Es klingt sehr verführerisch, ist es auch! Lingeriekleider sind immer Geheimfavoriten, nun Topfavoriten.

Sie zeichnen sich durch fließende Stoffe, dünne Träger und den Einsatz von Mesh oder Spitze aus. Eigentlich sind Boho-Kleider immer beliebt. Wallende Röcke, luftige Schnitte und neutrale Farben wie Weiß, Creme oder Beige – in Boho-Kleidern ist „Love, Peace

and Harmony“ nicht nur ein Spruch, sondern ein Lebensgefühl.

Der Ernst des Lebens ...

... mit viel Freude zeichnet sich im Büro durch Etuikleider mit figurbetontem Schnitt und Tailengürtel aus.

Die Midi-Länge ist genau richtig für wichtige Meetings. Alternativ bieten sich Strickkleider, lange Bodycon-Kleider – am besten mit einem Blazer – oder lässige Jeanskleider an.

Das Kaiserjahr für Kleider kann kommen. (mr)

KÜS KFZ - Prüfstelle

Hecken und Koch GmbH
Mannesmannstr. 8
50996 Köln-Rodenkirchen
www.pruefstelle-rodenkirchen.de

Classic Data Bewertungsplattform

HAUTGEDICHT
Huriye Cakir - Praxis für Podologische & Kosmetik

Im Gesundheits-Zentrum in Köln-Rondorf

STAATL. GEPR. PODOLOGIN/SEKTORALE HEILPRAKTIKERIN PODOLOGIE

Maßanfertigungen von Orthosens
Praxis mit Schwerpunkt auf krankhaft bedingte
Haut- und Nagelveränderungen am Fuß
Diabetes mellitus Schwerpunkt
Praxis geöffnet Mo. bis Fr. 9 - 18 Uhr und Sa. 10 - 17 Uhr

HAUTGEDICHT

MEHR INFOS: www.hautgedicht.de

Rodenkirchener Straße 162 | 50997 Köln
Tel.: 02233 - 6007511+ 0163 - 4892577
Mail: info@hautgedicht.de
Termine nur nach Vereinbarung

Digitale Trends:

Via Culturalis: Köln neu hören, sehen und erleben

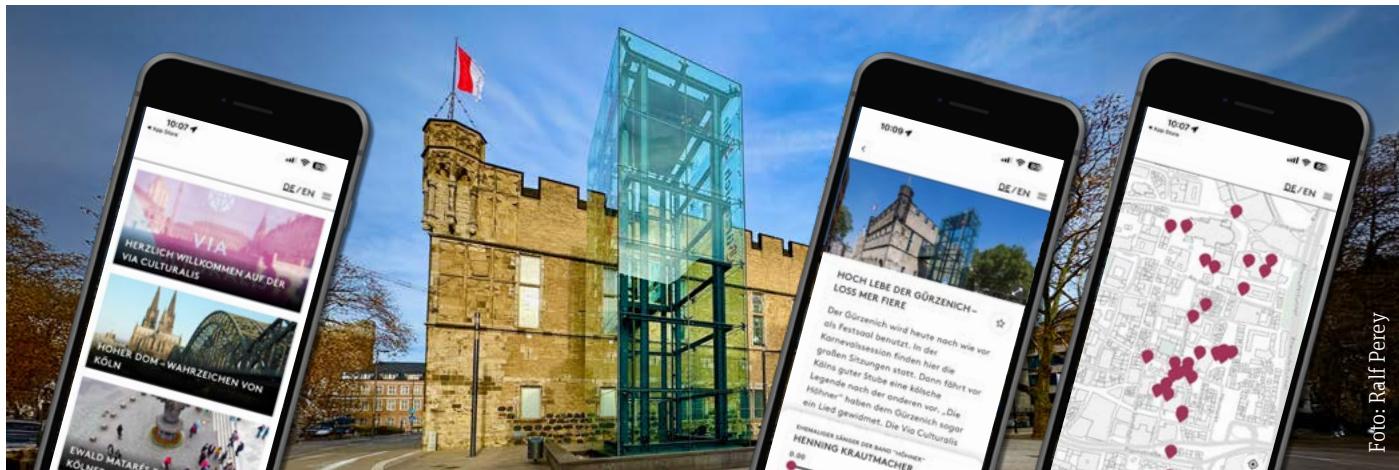


Foto: Ralf Porey

Köln kennt man. Meint man. Doch zwischen Dom, Rathaus und Alter Markt liegen Geschichten, die selbst viele Kölnerinnen und Kölner noch nie gehört haben. Genau hier setzt die App Via Culturalis an und macht Geschichte digital, lebendig und überraschend modern.

Die kostenlose App der Stadt Köln ist weit mehr als ein klassischer Stadtführer. Sie lädt dazu ein, Kölns historische Mitte auf eigene Faust neu zu entdecken: per Smartphone, mit spannenden Audiogeschichten, Bildern, Videos und interaktiven Karten.

Geschichte zum Mitnehmen

Die Via Culturalis ist die kulturhistorische Achse Kölns vom Dom über Museen, Kirchen und archäologische Orte bis hin zu versteckten Ecken, an denen man sonst achtlos vorbeigeht.

Die App erklärt nicht belehrend, sondern erzählt: verständlich, unterhaltsam und genau im richtigen Moment, nämlich dann, wenn man direkt davorsteht.

Ob Römerzeit, Mittelalter oder Moderne: Die Inhalte sind

kurzweilig aufbereitet und machen Lust, stehen zu bleiben, zuzuhören und die Stadt bewusster wahrzunehmen.

Für Einheimische, Neugierige und Gäste

Besonders schön: Die App richtet sich nicht nur an Touristinnen und Touristen. Auch echte „Kölsche“ entdecken hier ihr eigenes Veedel neu.

Perfekt für einen spontanen Spaziergang, einen freien Nachmittag oder einen kulturellen Wochenend-Abstecher – allein, mit Lieblingsmenschern oder der Familie.

Warum das ein echter Kölner BilderBogen-Tipp ist

- Kostenloses & leicht zu bedienen
- Moderne Technik trifft kölsche Geschichte
- Ideal für alle Altersgruppen
- Kultur genau dort, wo sie passiert

Die Via Culturalis zeigt, wie digitaler Fortschritt und Tradition wunderbar zusammenpassen können, ganz im Sinne einer Stadt, die stolz auf ihre Geschichte ist und gleichzeitig

nach vorn schaut. Eine App, die Köln erlebbar macht – informativ, charmant und absolut alltagstauglich. Ein echter digitaler Tipp für alle, die ihre

Stadt lieben oder gerade neu kennenlernen. Einfach App laden, Kopfhörer rein und Köln neu entdecken. (mb)

ZUVERLÄSSIG, FREUNDLICH, KOMPETENT –

rund um Bad und Heizung in Haus und Wohnung



- Wärmepumpen und Solartechnik
- Öl-/Gas-, und Brennwertheizungen
- Kundendienst und Wartungen
- Klimaanlagen
- Wasseraufbereitung
- Badsanierungen
- Fachbetrieb für barrierefreie Bäder
- Individuelle Beratung



WEIß & SCHMIDT
Sanitär und Heizung

Industriestr. 131 f · 50996 Köln
Telefon: 02 21 - 37 98 99 00
✉ info@ws-haustechnik.koeln
🌐 www.ws-haustechnik.koeln

Versicherungstipps von Markus Lenz – AXA Generalvertretung Köln-Rodenkirchen

Gesetzlich oder privat? Die richtige Antwort lohnt sich!



Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) basiert auf dem Solidarprinzip: Viele zahlen ein, damit alle versorgt werden. Dieses gesellschaftlich wichtige Prinzip gerät jedoch zunehmend unter strukturellen Druck. Junge, gesunde und gut verdienende Menschen können in die private Krankenversicherung (PKV) wechseln, während in der GKV überdurchschnittlich viele ältere, kranke oder einkommensschwächere Versicherte verbleiben. Gleichzeitig steigen Lebenserwartung, medizinischer Fortschritt und Gesundheitskosten kontinu-

ierlich. Das ist keine Ideologie, sondern Systemlogik: Ein System, dem gute Risiken entzogen werden, wird teurer.

Die PKV folgt einem anderen Prinzip. Beiträge werden risikogerecht kalkuliert und richten sich nach Alter, Gesundheitszustand und Tarif – nicht nach dem Einkommen. Dadurch zahlen viele Versicherte insbesondere zu Beginn deutlich weniger als in der GKV, bei gleichzeitig besseren Leistungen.

Private Krankenversicherung bedeutet dabei weit mehr als Einzelzimmer oder Chefarztbehandlung. Unterschiede zeigen

sich oft schon im Alltag, etwa durch schnellere Facharzttermine, freie Arzt- und Klinikwahl sowie bessere Leistungen bei Zahnbehandlungen, Vorsorge und Diagnostik. Moderne Therapien sind zudem häufig ohne lange Genehmigungsprozesse zugänglich.

Häufig wird eingewandt, dass die PKV im Alter unbezahlt werde. Richtig ist: Beiträge steigen im Alter. Was dabei jedoch oft ausgetauscht wird, ist die jahrzehntelange Beitragsersparnis. Wer über viele Jahre hinweg monatlich weniger zahlt und gleichzeitig bessere Leistungen

nutzt, hat häufig einen erheblichen Betrag gespart. Diese Ersparnis gehört in eine ehrliche Gesamtbetrachtung, die sowohl die heutige Situation als auch das spätere Rentenalter berücksichtigt. Zusätzlich können Beitragsentlastungstarife dazu beitragen, die Beiträge im Ruhestand planbar zu redu-

zieren. Für Angestellte ist dies besonders interessant, da sich Arbeitgebende während der Erwerbsphase an den Kosten beteiligen. Auf dieser Grundlage lässt sich der passende Versicherungsschutz sinnvoll festlegen. Ein weiterer verbreiteter Mythos ist, dass ein Wechsel in die PKV endgültig sei. Tatsächlich ist eine Rückkehr in die gesetzliche Krankenversicherung unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Wichtig ist, die Entscheidung bewusst zu treffen.

Fazit: Ob sich ein Wechsel in die private Krankenversicherung lohnt, lässt sich nicht pauschal beantworten. Klar ist jedoch: Wer seine Situation nicht prüft, lässt mögliche Vorteile ungenutzt. Gerade bei steigenden Beiträgen kann Abwarten Monat für Monat Geld kosten. Eine individuelle Beratung hilft, rechtzeitig eine fundierte Entscheidung zu treffen – statt Chancen unbewusst verstreichen zu lassen.

GKV-Höchstbeitrag: die Belastung steigt



Versicherung | Vorsorge | Finanzen
AXA Generalagentur Markus Lenz

Schillingsrotter Straße 31-32
50996 Köln-Rodenkirchen

0221 93 725 100
markus.lenz@axa.de
www.axa-lenz.de
@axa_team_lenz



Die Gastkolumne von Reinhold Rombach

Börsenpresse, Börsenwissen: Trau, schau, wem

Seit gut zwei Generationen bin ich auf dem glatten Börsenparkett unterwegs, habe mittlerweile Zigtausende Kolumnen geschrieben, haufenweise Börsenstudien gelesen und Analystenkonferenzen besucht, Zeitungsartikel auf Relevanz gecheckt und mir dabei bis heute ein gesundes Misstrauen bewahrt. Lieber eine Quelle mehr als eine windige.

Und das alles fing einigermaßen kurios an. Nach dem Besuch der Abendschule und dem Studium der Wirtschaftswissenschaften habe ich mich ziemlich schnell für die große weite Welt der Börsenäle interessiert und hatte auch gleich die famose Idee, zu schauen, wie gut eigentlich die Börsenempfehlungen von vier führenden Wirtschaftsmagazinen (darunter Capital und WirtschaftsWoche) sind.

Ich habe dann monatelang deren Empfehlungen verfolgt, die Kurse auf Millimeterpapier (Computer gab's damals noch nicht) abgezeichnet und so weiter. Um es vorwegzunehmen: Die Ergebnisse waren alles andere als berauszend. Unterm Strich waren die Kaufempfehlungen mehr oder weniger unbrauchbar. Natürlich habe ich die dürf-

tigen Ergebnisse den Blättern damals mitgeteilt, das hat die aber nicht groß interessiert. Lediglich die WirtschaftsWoche, die als vorletzte unter den vier abschnitt, schrieb in einer Notiz, dass der „Student Reinhold Rombach“ sich die Börsenprognosen von Börsenzeitschriften vorgenommen hat und dabei habe die WirtschaftsWoche einen hervorragenden dritten Platz belegt.

Eben dieses gesunde Misstrauen begleitet mich daher bis heute, auch in Zeiten von Analystenkonferenzen, bei denen man halt auch auf hohem Niveau verhohnepipelt wird, und erst recht in den Untiefen des Internets, wo Börsenmeinungen rau und runter wogen, ohne jegliche Relevanz.

Viele meiner Leser fragen mich auch, welche Börsenliteratur ich denn empfehle. Und welche eben nicht. Das tu ich gerne zu Kund und zu Wissen. Also: Welche Börsenpublikation finde ich wichtig und nützlich und welche nicht?

Ganz oben steht auf meiner Pflichtlektüre die Börsen-Zeitung. Dann folgen die Süddeutsche Zeitung (ich bin immer überrascht, was bei denen the-

matisiert wird, was Sie woanders nicht finden) und die Neue Zürcher Zeitung. Die Financial Times finde ich auch cool. FAZ, die Welt und das Handelsblatt sind nicht unbedingt meine erste Wahl.

Relativ sinnlos sind in meinen Augen sämtliche Monatsmagazine zum Thema Geldanlage. Darunter vor allem: Effektenspiegel und das Manager Magazin.

Um an der Börse erfolgreich zu sein, bedarf es darüber hinaus einiger wichtiger Grundsätze. Einer der wichtigsten ist „Glaube niemandem, hinterfrage alles“. Es gibt auf dem glatten Börsenparkett unglaublich viele, die Ihnen nur ihr Produkt verkaufen wollen, das gilt natürlich auch für Banken.

Ebenso wichtig: Investiere nur in Werte, deren Geschäftsmodell man wirklich versteht.

Lesen Sie auch alte Börsebius-Kolumnen, Sie können daraus immer noch viel lernen. Folgen Sie meinem Börsebius-Instagram-Account und meinem WhatsApp-Newsletter. Dort gibt es viele aktuelle Ideen.

Halten Sie sich im Übrigen von Internetforen fern, dort wird in



der Regel nur Unsinn erzählt oder auch hier das alte garstige Lied gesungen, dass nur irgend ein Schrott verkauft werden soll.

Versuchen Sie stets, Ihr Wissen zu verbessern. Das gilt nicht nur für Anfänger, sondern auch für Profis.

Aber Achtung, das ist alles meine höchstpersönliche Meinung und soll nur ein Hinweis sein. Jeder hat das Recht, das anders zu sehen, vor allem andere Blätter und Medien zu präferieren.

Wichtig ist immer, so viel wissen zu wollen, wie es nur geht. Aber ebenso zu akzeptieren, dass an der Börse alles möglich ist. Auch das Gegenteil.

Bleiben Sie mir gewogen, ich bin Ihnen ebenso verbunden. Über Anregungen für Themenvorschläge freue ich mich sehr.

Stets Ihr
Reinhold Rombach
„Börsebius“

Unser Gastcommentator Reinhold Rombach ist einer der bekanntesten Börsenexperten Deutschlands und lebt schon lange in Rodenkirchen. Er beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit

börsennotierten Gesellschaften, mit Aktien und Fonds, analysiert ihre Stärken und Schwächen. Seine Meinung über Geld&Börsen veröffentlichte er früher als Kolumnist in der Zeit (aber

auch in der Wirtschaftswoche und der Süddeutschen Zeitung) und mehr als ein Vierteljahrhundert im Deutschen Ärzteblatt als „Börsebius“. Seine Fans nennen ihn aber auch den „Kostolany

vom Rhein“ oder das „Kösche Orakel“. Rombach's spannende wöchentliche Kolumnen und eine Aktien-TopTen-Masterliste erscheinen unter www.derboersebius.de



Börsebius® Fonds

Drei Fonds. Drei Wege. Ein Ziel.

Die echten Schätze am Markt erkennen – bevor es alle tun.

Börsebius Bosses Follower Fund

Die Insiderperlen – investieren wie die, die es wissen.

Deutschlands einziger Insiderfonds – gezielt, geprüft, clever.

WKN: A2JF7G · ISIN: DE000A2JF7G9



Börsebius TopSelect

Die Börsenperlen – international & handverlesen.

Europas Qualitätsaktien im Fokus – klug wählen, statt wild streuen.

WKN: A0HF4N · ISIN: DE000A0HF4N6

Börsebius TopMix

Die Börsenperlen – für Sicherheitsbewusste.

Maximal 40 % Aktienanteil – smart kombinieren.

WKN: A0M8WR · ISIN: DE000A0M8WR1



Mit Strategie. Mit Logik. Mit Börsebius.



info@boersebiusfonds.de

0221 / 985 480 15

www.boersebiusfonds.de

Sie haben kein Wertpapierdepot bei einer Bank oder Sparkasse?

Dann eröffnen Sie doch ein Fondsdepot über uns www.boersebiusfonds.de bei der FNZ Bank.

Mit unschlagbaren Vorteilen wie:

- Keine Ausgabeaufschläge auf Börsebius-Fonds
- Depotführung gratis
- 50% Rabatt auf Ausgabeaufschläge anderer Fonds
- Sparpläne & persönliche Betreuung

Holen Sie sich die Börsebius Fonds bei allen Banken und Sparkassen.

Ganz einfach über die WKN (Wertpapier Kennnummer) oder die ISIN.

Tipps für Unternehmen

Steuerliche Änderungen zum Jahreswechsel 2025/2026

Von Klaus Esch, AHW Hunold & Partner

Zum Jahreswechsel 2025/2026 sind zahlreiche steuerliche Änderungen in Kraft getreten, die für kleine und mittelständische Unternehmen besonders relevant sind.

Aus der steuerlichen Perspektive gibt es darin viele Chancen – aber auch Punkte, bei denen frühzeitige Planung entscheidend ist. Hier ein kompakter Überblick über die wichtigsten Neuerungen:

Wichtige steuerliche Änderungen ab 2026:

• Investitionsanreize & Abschreibungen:

Die degressive AfA für bewegliche Wirtschaftsgüter wird wieder eingeführt. Das bedeutet: höhere Abschreibungen in den ersten Jahren und damit spürbare Liquiditätsvorteile bei geplanten Investitionen.

Besonders attraktiv ist die neue arithmetisch-degressive Abschreibung für Elektrofahrzeuge: Bis zu 75 % der Anschaffungskosten können bereits im Anschaffungsjahr

steuerlich geltend gemacht werden – ein starkes Argument für Investitionen in E-Mobilität.

• Dienstwagenbesteuerung bei Elektrofahrzeugen:

Die Bruttolistenpreisgrenze für die begünstigte Besteuerung von E-Dienstwagen wird auf 100.000 € angehoben.

Damit bleiben auch höherwertige Elektrofahrzeuge im Rahmen der 0,25 %-Regelung steuerlich attraktiv – sowohl für Unternehmer als auch für Mitarbeitende.

• Umsatzsteuer:

Gastronomie & Strukturänderungen:

Die Umsatzsteuerlagerregelung entfällt, was insbesondere für Handels- und Logistikunternehmen eine Überprüfung bestehender Prozesse erforderlich macht. Positiv für viele Mandanten aus der Praxis: Die Umsatzsteuer auf Speisen wird ab 1.1.2026 dauerhaft auf 7 % gesenkt. Das bringt Planungssicherheit für Gastronomie, Catering und Lieferdienste.

• Forschungszulage:

Mehr Spielraum für Innovation:

Die Bemessungsgrundlage der Forschungszulage steigt auf 12 Mio. €, gleichzeitig werden die Stundensätze für Eigenleistungen erhöht. Gerade KMU profitieren hier oft stärker als gedacht – auch ohne eigene Forschungsabteilung.

• Energiesteuern & Elektromobilität:

Die Kfz-Steuerbefreiung für reine Elektrofahrzeuge wird bis 2035 verlängert und schafft langfristige Planungssicherheit für den Fuhrpark. Zusätzlich wird die Stromsteuer für produzierende Unternehmen gesenkt – ein relevanter Kostenfaktor für energieintensive Betriebe.

• Administrative Erleichterungen:

Mehrere Freigrenzen werden angehoben, u. a. bei steuerbegünstigten Körperschaften und sportlichen Veranstaltungen. Zudem sorgen Klarstellungen bei Betriebsveranstaltungen und der Vorsteueraufteilung für mehr Rechtssicherheit und weniger Diskussionen mit der Finanzverwaltung – wenn auch nicht immer zugunsten der Unternehmen.

Fazit: 2026 bringt nicht nur neue Regeln, sondern echte Gestaltungsmöglichkeiten. Wer jetzt Investitionen, Fuhrpark oder Förderprogramme prüft und sauber plant, kann Steuern sparen, Liquidität sichern und strategisch profitieren.

Gastkolumnist Klaus Esch ist

Steuerberater und Partner bei AHW

Seit über 65 Jahren steht die AHW als Premiumpartner an der Seite von Unternehmen und Unternehmerfamilien und bietet maßgeschneiderte Lösungen in den Bereichen Steuerberatung, Wirtschaftsprüfung, Rechtsberatung und betriebswirtschaftliche Beratung.

AHW Hunold & Partner mbB

Wankelstraße 9
50996 Köln

Telefon: 02236 39820
info@ahw.de
www.ahw.de





„Wartung durch Heizungsfachbetrieb nötig“

Gespräch mit Marc Schmitz über die Notwendigkeit einer fachhandwerklichen Wartung von Heizungsanlagen über die Messungen durch Schornsteinfeger hinaus

„Häufig unterliegen Eigentümer von Immobilien dem Irrtum, ihre Heizungsanlage nicht mehr vom Fachbetrieb warten lassen zu müssen, weil der Schornsteinfeger nach der jährlichen Prüfung nichts zu beanstanden hat“, sagt Marc Schmitz. Er fungiert seit Jahren als Obermeister der Innung Sanitär Heizung Klima Köln (SHK Köln). Bereits 1998 gründete Schmitz einen Fachbetrieb für Heizung, Sanitär, Klimatechnik und Elektro mit dem Schwerpunkt ökologische Haustechnik. Eine Niederlassung befindet sich in der Barbarastraße in Rodenkirchen.

Schornsteinfeger kümmern sich um Sicherheit und Umweltschutz

„Bevollmächtigte Bezirkschornsteinfeger handeln im öffentlichen Auftrag und nehmen hoheitliche Aufgaben wahr“, so der Handwerker. Dazu gehörten etwa die Feuerstättenschau, um deren Betriebs- und Brandsicherheit zu gewährleisten, sowie die Bauabnahme von neuen Kaminen. „Ihre Aufgaben sind also primär den Bereichen Sicherheit und Umweltschutz zuzuordnen.“ Beispielsweise würden Schornsteinfeger messen, ob die gesetzlichen Abgasgrenzwerte eingehalten werden und die Schadstoffe sicher durch den Kamin abziehen. „Ist dies nicht der Fall, kann es zu einer Kohlenmonoxidvergiftung kommen.“

Kaminfeger reinigten Schornsteine und Abgaswege von Ruß

und weiteren Rückständen. „Aber sie schrauben das Heizgerät nicht auf. Sie säubern weder den Wärmetauscher noch den Brenner. Ebenso wenig ersetzen sie Verschleißteile oder führen eine sicherheitsrelevante Prüfung an den Geräten durch, beispielsweise an den Ausdehnungsgefäßen oder Sicherheitsventilen“, erläutert Schmitz.

„Der Schornsteinfeger fungiert quasi als TÜV“, vergleicht Schmitz dessen Vorgehen mit der Prüfung eines Kraftfahrzeugs. „Der Schornsteinfeger interessiert sich für die Verkehrssicherheit und eine mögliche Umweltbelastung. Er repariert nichts.“

Dem Heizungsbauer falle in diesem Vergleich die Rolle des Kfz-Kundendienstmitarbeiters zu. Dieser führt die Inspektion durch, wechsle das Öl, tausche Filter, reinige den Motor. Er sorge dafür, dass das Auto nicht liegen bleibe und verkehrssicher sei.

Heizungsbauer blicken in das Innere von Heizungen

Schmitz spricht ein „oft nicht erkanntes Problem“ bei Heizungsanlagen an. Auch wenn die Abgasmessung am Rohr durch Schornsteinfeger einen guten feuerungstechnischen Wirkungsgrad (Effizienz) erzeuge, könnten gleichwohl von außen nicht wahrnehmbare gravierende Verschmutzungen und Fehleinstellungen beziehungsweise die Überalterung der Feuerungsanlage deren Wir-

kungsgrad senken und Betrieb insgesamt einschränken.

Betriebssicherheit, Langlebigkeit und Energieeinsparung

„Die Wartung einer Heizungsanlage durch einen Fachbetrieb dient der Betriebssicherheit, der Langlebigkeit und der Energieeinsparung“, stellt Schmitz fest. Der Experte öffne das Gerät, reinige den Brennraum und die Wärmetauscherflächen.

„Schon ein Millimeter Ruß oder Belag kann den Energieverbrauch um circa fünf Prozent erhöhen.“ Elektroden, Düsen oder Dichtungen würden geprüft und proaktiv getauscht, bevor die Heizung beispielsweise am Weihnachtsabend ausfalle. „Die Heizung wird nicht nur gemessen, sondern optimal neu eingestellt.“ Zudem würden die Sicherheitseinrichtungen, Pumpen und Ausdehnungsgefäße gecheckt.

Kehr- und Überprüfungsverordnung greift nicht bei reinen Wärmepumpen

„Reine Wärmepumpen unterliegen nicht der sogenannten Kehr- und Überprüfungsverordnung“, so Schmitz. Denn ohne Verbrennung fossiler Energieträger würden auch keine Emissionen durch den Schornstein abgegeben. „Jedoch besteht für nach dem 1. Januar 2024 in Gebäuden mit mindestens sechs Wohneinheiten verbaute Wärmepumpen eine gesetzliche Pflicht zu einer Betriebsprüfung



nach Gebäudeenergiegesetz (GEG, §60a).“ Diese müsse spätestens zwei Jahre nach ihrer Inbetriebnahme durchgeführt werden. Sie liege in den Händen von dafür qualifizierten Schornsteinfegern oder fachkundigen Meisterbetrieben für Heizung, Sanitär und Lüftung.

„Werden Wärmepumpen etwa mit einer Gas-Brennwerttherme kombiniert, kann der Schornsteinfeger für den Verbrennungsteil zuständig sein“, nennt Schmitz eine weitere Ausnahme.

„Die Messung durch Schornsteinfeger ist gesetzliche Pflicht. Sie schützt aber nicht vor kalten Füßen oder hohen Gasrechnungen. Nur die sach- und fachgerechte Wartung sorgt dafür, dass die Anlage effizient läuft und lange hält“, meint Schmitz und kommt zu dem Schluss: „Die Messung durch einen Schornsteinfeger ersetzt nicht die notwendige jährliche Wartung durch einen Heizungsfachbetrieb.“ (eb)

Treffpunkt Rodenkirchen



Viel Los beim Treffpunkt Rodenkirchen!



Foto: Ralf Perey

Mit dem Abbau der Weihnachtsbeleuchtung ist das alte Jahr nun endgültig verabschiedet und der Blick richtet sich nach vorn. Der Start ins neue Jahr ist gelungen,

und in Rodenkirchen stehen bereits zahlreiche spannende Termine und Projekte in den Startlöchern.

Lebendiges Veedel

Auch 2026 engagiert sich der Treffpunkt Rodenkirchen wieder aktiv für ein lebendiges Veedel. So unterstützen wir das Festkomitee der Altgemeinde Rodenkirchen bei der Durchführung der Straßen-Karnevalseröffnung. Gefeiert wird am 7. Februar 2026 auf dem Maternusplatz, ein Termin, den sich alle Jecken schon jetzt im Kalender markieren sollten.

Kunst- und Kulturmeile

Ein weiteres Highlight folgt im Frühjahr: Ab dem 24. April 2026 startet die diesjährige Kunst- und Kulturmeile Rodenkirchen. Ab sofort können sich Künstlerinnen und Künstler bewerben und Teil dieses besonderen Formats werden. Die Bewerbung ist per E-Mail möglich unter kunstmeile@treffpunkt-rodenkirchen.de.

Unsere Mitglieder



Dr. med. dent.

Julia Steinmaier

JUST KFO
Dr. Steinmaier & Kollegen
Fachpraxis für
Kieferorthopädie

Hauptstr. 50
50996 Köln-Rodenkirchen
www.just-kfo.de

Monatlich stellen wir hier ein
Mitglied unseres Vereins vor.

Der 24. April ist gleichzeitig der körnweite „Tag des Veedels“. Rodenkirchen feiert diesen Anlass mit einem langen Abend in den Geschäften, begleitet von einem abwechslungsreichen Musikprogramm auf den Straßen sowie in den teilnehmenden Gastronomien. Ein Abend zum Bummeln, Genießen und Begegnen – ganz im Sinne unseres Veedels.

Neueröffnung: Weber Kunterbunt

Besonders freuen wir uns über eine Neueröffnung aus den eigenen Reihen: Unser Mitglied Gülsen Weber eröffnet in der Rheingalerie ein neues, innovatives Konzept. Unter dem Namen „Weber Kunterbunt“ entsteht ein familienfreundlicher Treffpunkt mit echtem Mehrwert für die Nachbarschaft. Das Angebot

Wie werde ich Mitglied?

Sie sind Unternehmer:in, Freiberufler:in oder Dienstleister:in in Rodenkirchen? Dann machen Sie mit! Treffpunkt Rodenkirchen steht allen Berufszweigen offen – vom Einzelhandel über Gastronomie und Handwerk bis zu Ärztl:innen, Rechtsanwält:innen und Steuerberater:innen.

- Starkes Netzwerk im Veedel
- Gemeinsame Interessenvertretung
- Mitgestaltung von Events & Aktionen
- Werbung für den Standort Rodenkirchen

Interesse? Sprechen Sie ein Vorstandsmitglied an, oder schreiben Sie uns eine E-Mail an: info@treffpunkt-rodenkirchen.de

verbindet Spielraum, Kreativität und Community-Formate auf moderne Weise und trifft damit genau den Zeitgeist einer familienorientierten Stadtgesellschaft.

Rodenkirchen startet mit viel Engagement, Kultur und Gemeinschaft in das neue Jahr – wir freuen uns darauf, diesen Weg gemeinsam mit Ihnen zu gehen.

Treffpunkt Rodenkirchen e.V.

Maternusstraße 14a
50996 Köln-Rodenkirchen
Telefon 0221 393432
www.treffpunkt-rodenkirchen.de

BESUCHEN SIE UNS DIGITAL:



Die nächsten
TERMINE:

Freitag 24.04.2026
TAG DES VEEDELS

Fr., 24.04. - Sa. 09.05.2026
KUNST&KULTURMEILE

TABAK-TREFF

Inh. Heinrich Löhndorf

DAVIDOFF PREMIUM
ZIGARREN, ZIGARILLOS, PFEIFENTABAK



Hauptstraße 102-104
50996 Köln-Rodenkirchen
Telefon 0221 - 39 37 66



Zeitungen
Zeitschriften
WESTLOTTO
Raucher-
Bedarfsartikel
Große
E-Zigaretten- und
Liquid-Auswahl
Kubanische Zigarren
und Zigarillos:
Cohiba
Romeo y Julieta
Montecristo

BILDERBOGEN

TERMINE



www.bilderbogen.de/events

Mittwoch, 4. Februar
16:30 bis 18:00 Uhr

Shared Reading

Villa AWO,
Walther-Rathenau-Straße 9,
50996 Köln
Eintritt: frei

Samstag, 7. Februar
20:00 bis 22:00 Uhr

D'r Fastelovend kütt:
Einsingen mit
Schanks Schmölzje

Bistro Verde, Maternusstr. 6,
50996 Köln, Eintritt: 20 €

Donnerstag, 5. Februar
19:30 bis 22:00 Uhr

Improtheater

Theater509 Bürgerhaus
Stollwerck,
Dreikönigenstraße 23,
50678 Köln
Eintritt: ab 19 €

Samstag, 7. Februar
20:00 bis 22:30 Uhr

commandoTaube – Burt Meyer

Theater509 Bürgerhaus
Stollwerck, Dreikönigenstr. 23,
50678 Köln, Eintritt: ab 19 €

Freitag, 6. Februar
19:00 bis 21:00 Uhr

Kumm, loss mer singe!

Kirche St. Georg Weiß,
Kirchplatz, 50999 Köln
Eintritt frei

Sonntag, 8. Februar
10:30 bis 13:30 Uhr

Persischer Kochtreff

Villa AWO,
Walther-Rathenau-Straße 9,
50996 Köln, Eintritt: frei

Freitag, 6. Februar
20:00 bis 22:30 Uhr

Floehr & Seehagen: Plan C

Theater509 Bürgerhaus
Stollwerck,
Dreikönigenstraße 23,
50678 Köln
Eintritt: ab 19,00 €

Sonntag, 8. Februar
13:00 bis 18:00 Uhr

Pänz & Familiich Fastelovend:
Karneval für Groß und Klein

Offene Schule Köln (OSK)
Sürther Straße 199,
50999 Köln, Eintritt: frei

Sonntag, 8. Februar
18:00 bis 20:00 Uhr

Klavierabend

Theater509 Bürgerhaus
Stollwerck, Dreikönigenstr. 23,
50678 Köln, Eintritt: ab 19 €

Montag, 9. Februar /
16. Februar / 23. Februar
10:00 bis 12:00 Uhr

Smartphonekurs für Senioren

Auferstehungskirche Sürth,
Auferstehungskirchweg 7,
50999 Köln, Eintritt: frei

Ihr zuverlässiger Partner
für alles rund ums Auto.

SPIES AUTOMOBILE

KFZ-MEISTER-FACHBETRIEB
ALLE MARKEN - EINE WERKSTATT
www.SPIES-AUTOMOBILE.de



T. 02236 68560
info@spies-automobile.de
INDUSTRIESTR. 161
50999 KÖLN

WERBEARTIKEL

SEHEN - FÜHLEN - ERINNERN

Bekanntheit steigern



Agentur für Werbeartikel

Emil-Hoffmann-Str. 9

50996 Köln

0221-9 36 81-0

www.absatzplus.com

Dienstag, 10. Februar / 17. Februar / 24. Februar
10:00 bis 11:30 Uhr

Computerkurs für Senioren

Auferstehungskirche Sürth,
Auferstehungskirchweg 7,
50999 Köln, Eintritt: frei

Donnerstag, 12. Februar
11:00 bis 15:00 Uhr

GRKG Wieverfastelovend-Party

Evangelische Kirche
Köln-Rodenkirchen,
Sürther Straße 34,
50996 Köln, Eintritt: 28 €

Samstag, 14. Februar
19:30 bis 22:00 Uhr

Luise Weidehaas

Café Projekt Blaupause (Offene Schule Köln), Sürther Str. 199,
50999 Köln, Eintritt: ab 21,80 €

Dienstag, 17. Februar
18:00 bis 22:30 Uhr

Allerletztes Sockenkonzert

Bistro Verde, Maternusstr. 6,
50996 Köln, Eintritt: 11 €

Mittwoch, 18. Februar
16:30 bis 18:00 Uhr

Shared Reading

Villa AWO, Walther-Rathenau-
Str. 9, 50996 Köln, Eintritt: frei

Samstag, 21. Februar
17:00 bis 21:00 Uhr

Ausstellung „hautnah“

K49 – Raum für Kreative,
Goltsteinstraße 49,
50968 Köln, Eintritt: frei

Samstag, 21. Februar
20:00 bis 22:30 Uhr

Jochen Falck: Betreutes Lachen

Theater509 Bürgerhaus
Stollwerck, Dreikönigenstr. 23,
50678 Köln, Eintritt: ab 19 €

Sonntag, 22. Februar
14:00 bis 18:00 Uhr

Mini-Designmarkt Konfetti &
Kamelle

Wachsfabrik, Industriestr. 170,
50996 Köln, Eintritt: frei

Sonntag, 22. Februar
10:30 bis 13:30 Uhr

Persischer Kochtreff

Villa AWO, Walther-Rathenau-
Str. 9, 50996 Köln, Eintritt: frei

Mittwoch, 25. Februar
20:00 bis 22:30 Uhr

Marc Mettmann:
Ich erklär's euch später

Theater509 Bürgerhaus
Stollwerck,
Dreikönigenstraße 23,
50678 Köln,
Eintritt: ab 19 €

Donnerstag, 26. Februar
17:00 bis 18:00 Uhr

Facharbeitssprechstunde in der
Bibliothek Rodenkirchen

Stadtteilbibliothek
Rodenkirchen,
Schillingsrotter Str. 38,
50996 Köln, Eintritt: frei

Donnerstag, 26. Februar
20:00 bis 22:30 Uhr

Kunz & Brosius: Glatt gebügelt –
schieß gewickelt

Theater509 Bürgerhaus
Stollwerck, Dreikönigenstr. 23,
50678 Köln, Eintritt: ab 19 €



SeniorenCentrum
Rodenkirchen

EIN HAUS DER CURA GRUPPE



**Betreuung mit Herz im
Kölner Süden!**

Am liebsten
bei uns.

Mittendrin und nah am Rhein mit:

- ServiceWohnen
- RundumPflege
- PflegeZuhause
- KurzzeitPflege
- HausNotruf
- Urlaubspflege

SeniorenCentrum Rodenkirchen
Hauptstraße 128, 50996 Köln
Tel.: 0221 3598-0

wirpflegen.de

Freitag, 27. Februar, 20:00 bis 22:00 Uhr

Joscho Stephan Trio: „Take-off“

Bistro Verde, Maternusstr. 6, 50996 Köln, Eintritt: 20 €

Samstag, 28. Februar, 20:00 bis 22:30 Uhr

Aydin Isik: Mein Dinner mit Gott

Theater509 Bürgerhaus Stollwerck, Dreikönigenstr. 23, 50678 Köln
Eintritt: ab 19,00 €

ÖLFEUERUNG
0163 339 46 62

GASFEUERUNG
0163 339 46 61

**Unsere Erfahrung ist Ihr Vorteil. Wir leben
Handwerk mit „Herz“ seit über 60 Jahren.**

NOTDIENSTNUMMERN FÜR FOLGENDE ZEITEN:
MO.-DO. 16 BIS 22 UHR · FR. 12:30 bis 22:00 UHR
WOCHEHENDE VON 8:00 BIS 22:00 UHR

0221 39 46 60 oder 39 48 68

0221 39 54 46

@ info@walterkronenberg.de

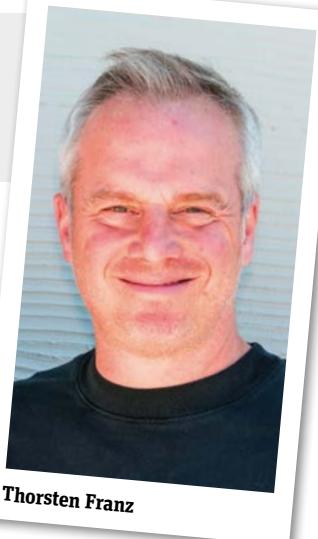
Kirschbaumweg 20a
50996 Köln
(Industriegebiet Rodenkirchen)



Das Porträt des Monats

Einmal im Monat porträtierten wir einen besonderen Menschen aus unserer Stadt. Im Januar haben wir uns mit Thorsten Franz aus Köln getroffen und ein kleines Interview geführt:

- **Name:** Thorsten Franz
- **Geboren in:** Saarbrücken
- **Familie:**
verheiratet, 2 Kinder
- **Wohnort:** Rodenkirchen
- **Was machen Sie beruflich?**
Selbstständiger Architekt, Büro in Marienburg
- **Was machen Sie in Ihrer Freizeit?**
Div. Sport, Reisen mit der Familie, gerne am Grill stehen und auch mal einfach nichts tun.
- **Wo ist Ihr Lieblingsort im Veedel?**
Am frühen Sonntagmorgen in der Rheinaue joggen.
- **Was macht für Sie Köln im Besonderen aus?**
Die sehr offene, herzliche und ehrliche Art
- **Was ärgert Sie im Stadtbezirk?**
Furchtbar lange Prozesse in der Entwicklung und Umsetzung stadtwichtiger Themen.
- **Ihr Tipp / Ihre Empfehlung für besondere Angebote in Ihrem Veedel?**
Den Markt auf dem Maternusplatz und den handwerklichen Metzgerei- und Bäckerbetrieb.
- **Wo trifft man Sie in der Regel im Veedel?**
Samstagmorgens auf dem Wochenmarkt in Rodenkirchen.
- **Ihr Wunsch an den Kölner BilderBogen?**
Dass ihr so weitermacht wie bisher und die Themen und Aktionen in unserem Veedel für alle zugänglich macht.



Thorsten Franz

Kölsches Wöderboch

Die kölsche Sproch, oder auch die kölsche Mundart, ist ein rheinischer Dialekt, den es zu erhalten gilt. Mit unserem kleinen kölschen Wöderboch wollen wir unseren Beitrag dazu leisten und hier und da zum Schmunzeln anregen.

Quelle: Peter Caspers und Adam Wrede

Doosch	-	Durst
Döppchesspiller	-	Glücksspieler
Drellbotz	-	Arbeitshose
Fastelovend	-	Karneval
Iggelfött	-	nervöser Mensch
Liebesaventörche	-	Liebesabenteuer
Löchwürmche	-	Glühwürmchen
Näggelei	-	Zankerei

KÖLNER BILDERBOGEN

Gegründet 1959, KBB-Verlag GmbH, Auf der Ruhr 82, 50999 Köln, Telefon: 02236 - 849800
Unsere Internet-Adresse: www.bilderbogen.de, E-Mail-Adresse: redaktion@bilderbogen.de

Herausgeber: Kölner Bilder-Bogen Verlag GmbH, Geschäftsführer Ralf Perey, Marcus Becker | **Verantwortlich für Inhalt und Gestaltung:** Ralf Perey, r.perey@bilderbogen.de

Anzeigen: Marcus Becker, m.becker@bilderbogen.de, Herbert Hafenerger, herbert.hafenerger@koeln.de, Jo Schmitz, j.schmitz@bilderbogen.de

Produktion und Gestaltung: Medienwerkstatt Horn, www.mwhorn.de | **Imagebilder und Grafiken:** Shutterstock, stock.adobe.com

Korrektorat: Veronika Roman | **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Steffi Broch, Engelbert Broich, Christof Gladow, Franko Fischer, Laura Fritz, Justine Holzwarth, Martina Reims, Reinhold Rombach.

Sekretariat: Ulrike Perey, u.perey@bilderbogen.de

Postbezugspreis: 36 Euro inkl. MwSt + Porto pro Jahr.

Bankverbindung: IBAN: DE91 3705 0198 1004 7720 16, BIC: COLSDE33

Druck: Küpper Druck GmbH & Co. KG, Toyota-Allee 21, 50858 Köln, Telefon: 02234 9499900, www.kuepperdruck.de

In Gedenken an Helmut Paul Thielen: * 10. Oktober 1950 - † 28. Mai 2024

Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion gestattet. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, keine Gewähr.

Der „Kölner BilderBogen“ wird an Banken, Sparkassen und Einzelhändler verteilt und kann schriftlich beim Verlag bestellt werden. Außerdem liegt unser Heft bei vielen Rodenkirchener Arztpraxen, Friseuren, in Restaurants und Ämtern zum Lesen und Mitnehmen aus. Es gilt die Anzeigenpreisliste Januar 2025. Alle Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit Genehmigung des Verlages und gegen Urheberschutzgebühr weiter verwendet werden.

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C011331



WIR SUCHEN DICH!

(M/W/D)

**VERANSTALTUNGSTECHNIKER
RIGGER, ELEKTRIKER**

**WIR BILDEN AUS!
FACHKRAFT FÜR LAGERLOGISTIK
& VERANSTALTUNGSTECHNIK**

mls|magiclight+sound

MEHR INFOS UNTER: WWW.MLSP.DE

BEWERBUNGEN AN: JOBS@MLSP.DE

SMP

Ihre Sachverständigen, Planer und Berater für



HEIZUNG SANITÄR KLIMA- UND LÜFTUNGS- TECHNIK

- Gutachten für Privat, Versicherung und Gericht
- Ursachenermittlung bei Schäden
- Planungsleistungen
- Fachbauleitung
- Bauüberwachung
- Rechnungskontrolle
- Technisches Gebäudemanagement
- Energieberatung
- Installationsberatung

SMP



Sachverständigen-, Planungs- und Beratungsgesellschaft mbH
Barbara Str. 5-9 | 50996 Köln | Tel. 0221 93548718 | www.smp-koeln.de | info@smp-koeln.de