

BILDERBOGEN

Das Stadtmagazin



Tutanchamun
Die Ausstellung in Köln

Alte Feuerwache
40-jähriges Jubiläum

Gesundheit
Medikamente mit Zweitnutzen

KI im Mittelstand
Chancen und Risiken



facilicon Ihr Partner.

Geht nicht, gibt's nicht!

www.nengelken.de

Wir haben die Lösung.

facili//con

facility
management & construction

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

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

JEDEN MITTWOCH UND SAMSTAG LAGERVERKAUF

**Brovot &
Dyck**

Antik & Design

**Nachhaltige
Haushaltsauflösungen
sowie Nachlassberatung**



Brovot
& Dyck

Industriestr.161, 50996 Köln Rodenkirchen
Linda Brovot Tel: 0157 85609153
Thomas Dyck Tel: 0177 8050217
info@brovot-dyck.de www.brovot-dyck.de
Verkauf: Mi 15 - 18 h & Sa 10 - 15 h





Hochwasser in Rodenkirchen

INHALT

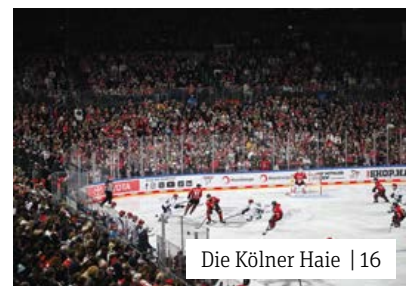
Editorial	3
Veranstaltungen	4
Stadtteile	6
Politik	14
Sport	16
Karneval	21
Gesundheit	25
Beauty	29
Vermischtes	32
Online	40
Wirtschaft	41
Termine	46
Zu guter Letzt	48



40 Jahre „Alte Feuerwache“ | 8



Bezirksvertretung | 14



Die Kölner Haie | 16



Sessionsmotto 2027 | 21



Frühlingsküche | 36



Karriereleiter | 25



Clever Parken | 40

DAMIT SIE NIE VON SINNEN SIND: AKUSTIK UND OPTIK

HÖRT, HÖRT: AUSGEZEIGNETER SERVICE

2 MEISTER. 1 ZIEL: IHNEN GEHÖR SCHENKEN.

TIMO SCHMIDT

GUNNAR KLEE

TOP 100 AKUSTIKER 2025/2026

die hörakustiker Klee & Schmidt

02233-7131507

RODENKIRCHENER STR. 160, 50997 KÖLN-RONDORF

www.diehoerakustiker.de

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

BIOSTHETIK
Franke

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

Sanierung von Ziegeldächern
Dachgeschossausbau
Flachdachsaniierungen
Balkonsanierungen
Dachbegrünung

Unsere Dächer halten länger, als uns lieb ist!

60 Jahre
MS **SCHRÖDER**
BEDACHUNGSTECHNIK

Wochenend-Notdienst:
0172 - 6127907
Wankelstr. 8 • 50996 Köln
Telefon: 0 22 36 - 6 70 01
Web: www.msdach.de

Domus Data

ALTER VERWALTER
Über 40 Jahre im Veedel

Die Verwaltungsarbeit transparent und anschaulich zu gestalten ist unser Anspruch. Verwaltung von Mietobjekten und Eigentumswohnungen.

DEINE VORTEILE:

- 24 h Notrufservice
- Langjährige Branchenerfahrung (seit 1983)
- Unser Sitz ist direkt in deiner Nachbarschaft
- Mitglied beim VDIV

Domus Data Verwaltung und Vermietung von Immobilien GmbH
Nibelungenweg 15 a-b | 50996 Köln
Fon 0221 935565 0 | Fax 0221 395970 | Mail kontakt@domus-data.de

Literamus: Bernhard Riedl liest Hanns Dieter Hüsch

Am Mittwoch, 11. März (19:30 Uhr), liest der Theologe und Literatur-Liebhaber Bernhard Riedl aus Texten von Hanns Dieter Hüsch. „Sach ma nix“ ist die Literamus-Veranstaltung in der Stadtbibliothek Rodenkirchen, Schillingsrotter Straße 38, betitelt. Sie wird musikalisch begleitet von Barbara Kozikowski. Riedl trägt amüsante, skurrile und ernst-besinnliche Textpassagen aus dem Werk des gebürtigen Niederrheinlers und im protestantischen Glauben verwurzelten Kabarettisten und Schriftstellers vor. 2025 jährt sich der Geburtstag der 2005 verstorbenen Kleinkunsthöhen-Legende zum 100. Mal.

Tickets (15 Euro) für die Veranstaltung des Fördervereins der Stadtbibliothek sind im Vorverkauf erhältlich im Teekesselchen, Hauptstraße 79 in Rodenkirchen. (eb)

Bildhauer und Musiker Stefan Kaiser in der Kulturkirche in Rondorf

Vom 7. bis 15. März gastiert der Rodenkirchener Künstler Stefan Kaiser anlässlich seines 70. Geburtstages mit bildender Kunst und Musik in der Kulturkirche Architekturbüro Link in Rondorf, Rondorfer Hauptstraße 45.

Am Samstag, 7. März (17:00 bis 19:30 Uhr), wird die Ausstellung mit plastischen Arbeiten aus seiner seit den 1990er-Jahren entwickelten variantenreichen Werkreihe „Architektonische Plastik“ sowie Bleistiftzeichnungen („Veduten von Rom“) eröffnet. Bevor Kaiser an der

Fachhochschule Köln in der Bildhauerklassen von Hans Karl Burgeff ein Studium absolvierte, wurde er an der Kölner Dombauhütte zum Steinmetz und -bildhauer ausgebildet. Der Musiker Stefan Kaiser führt zur Vernissage mit Unterstützung seiner Geschwister und Musikerfreunde eigene kammermusikalische Stücke auf. Vom 8. bis 14. März öffnet die Präsentation jeweils von 15:00 bis 18:00 Uhr. Zum Abschluss am Sonntag, 15. März, konzertiert um 12:00 Uhr das Jazzensemble „Klangklau“ mit Kaiser am Kontrabass. (eb)

Diakonie Michaelshoven: Familien-Benefizkonzert mit den Lucky Kids

Am Donnerstag, 26. März (18:00 Uhr, Einlass 17:00 Uhr, Eintritt frei), treten die Lucky Kids in der Erzengel-Michael-Kirche, Pfarrerte-Reh-Straße 7, auf dem Campus der Diakonie Michaelshoven auf. Unter Leitung von Michael Kokott bietet der Kinder- und Jugendchor der Rheinischen Musikschule Köln ein „kunterbuntes Repertoire“ für Klein und Groß. „Ein Abend, der nicht nur die Stimmbänder anregt, sondern auch zum Verweilen einlädt.“

Alle Spenden und Erlöse kommen dem Projekt „Mittagessen für Kinder“ der Stiftung der Diakonie Michaelshoven im Seeberger Treff in Köln-Chorweiler zugute. (eb)

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

kaum ist die Karnevalssession beendet, steht schon das neue Sessionsmotto fest: „Morje es, wat do drus mähs!“ Ein Satz, der typisch kölsch klingt und doch viel mehr ist als nur ein närrischer Spruch. Er ist eine Einladung an uns alle.

Gerade in Zeiten, in denen die großen Themen der Welt oft übermächtig erscheinen, erinnert uns dieses Motto daran: Zukunft beginnt im Kleinen. Im Veedel. In unserem Alltag. In unserem Umgang miteinander. Wer nur meckert, verändert nichts. Wer anpackt, schon.

Ob wir uns im Verein engagieren, nachhaltiger handeln, die kölsche Sprache pflegen, Nachbarn unterstützen oder einfach respektvoll miteinander umgehen – jeder Beitrag zählt. Köln lebt vom Mitmachen. Vom Ehrenamt. Vom „Arsch huh“ und vom gemeinsamen Gestalten.

„Morje es, wat do drus mähs!“ richtet sich an jede und jeden von uns. Machen wir etwas daraus: für unsere Stadt, unsere Veedel und am Ende auch für uns selbst.

Der Kölner BilderBogen hat mit seinem großartigen Team aus Redaktionsmitgliedern und Gestaltenden auch angepackt und präsentiert mit der März-Ausgabe wieder einen bunten Blumenstrauß an Informationen, Unterhaltung und Terminen.

Lassen Sie sich inspirieren und zu bekannten oder neuen Themen informieren, unsere Redaktion steht Ihnen für Fragen, Anregungen oder Kritiken zur Verfügung.

Wir wünschen viel Spaß und gute Unterhaltung beim Lesen.

Ihr
Marcus Becker & Ralf Perey



FREISTEHENDES STADTHAUS IN KÖLN-RODENKIRCHEN

EXKLUSIVER NEUBAU NAHE DEM MATERNUSPLATZ

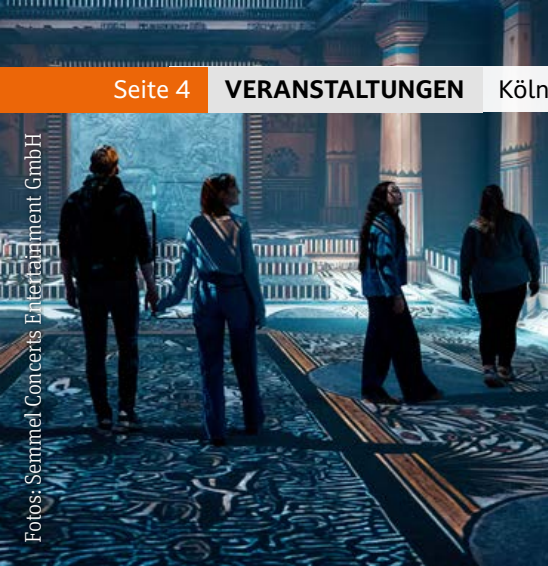
- » Vollunterkellertes Einfamilienhaus mit einer Wohnfläche von ca. 185,77 m² und einer Nutzfläche von ca. 82,50 m²
- » Fünf Zimmer, zwei Badezimmer und zwei separate Gäste-WCs auf zwei Etagen
- » Fußbodenheizung & Eiche-Parkett
- » Wärmepumpe & Photovoltaik (Energieeffizienz A+, 21,7 kWh/(m²*a))
- » Kaufpreis: 1.485.223,- Euro
Käufer zahlen zusätzlich keine Maklerprovision!

URBAN. RUHIG. WERTSTABIL.



HENN
Immobilien.

T 0221-935 62 70
info@henn-immobilien.de
» [henn-immobilien.de](https://www.henn-immobilien.de)



**Gewinnen Sie
3 x 2 Tickets!**

TUTANCHAMUN: Ein Immersives Abenteuer bis 12. April 2026 verlängert

Köln, Ehrenfeld – Aufgrund der großen Nachfrage wird die Ausstellung „TUTANCHAMUN: Ein Immersives Abenteuer“ am Standort Oskar-Jäger-Str. 99 in Köln-Ehrenfeld einmalig bis zum 12. April 2026 verlängert.

Bereits über 50.000 Tickets wurden verkauft – damit entwickelt sich auch dieses Projekt zu einem echten Publikumsmagneten.

Die Ausstellung verbindet wissenschaftliche Präzision mit modernster 360°-Technologie, immersiven Projektionen und

eindrucksvollen Soundlandschaften. Besuchende erleben eine detailgetreu rekonstruierte Grabkammer sowie fachmännisch gefertigte Repliken der weltberühmten Schätze und tauchen dabei tief in die Welt des Alten Ägypten ein.

Kurator und Ägyptologe Dr. Wolfgang Wettengel betont: „In diesem Umfang und dieser Intensität sind Leben und Tod von Tutanchamun sowie die Entdeckung seines Grabes und des einzigartigen Schatzes erstmalig in einer Ausstellung erlebbar.“

Gewinnspiel für unsere Leserinnen und Leser

Der Kölner BilderBogen verlost exklusiv für seine Leserinnen und Leser 3 x 2 Freikarten für „TUTANCHAMUN: Ein Immersives Abenteuer“.

Einfach eine E-Mail mit dem Stichwort TUTANCHAMUN an: info@bilderbogen.de

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden persönlich benachrichtigt.

Einsendeschluss ist der 20. März. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Besuchsinformationen

Ort: Oskar-Jäger-Str. 99, 50825 Köln-Ehrenfeld
Laufzeit: verlängert bis 12. April 2026

Öffnungszeiten:

Di, Mi, So & Feiertage:
10:00–18:00 Uhr
Do, Fr, Sa: 10:00–20:00 Uhr

Tickets gibt es im Web unter www.tut-ausstellung.com und an den bekannten Vorverkaufsstellen, sowie an der Tageskasse. Die Ausstellung ist bilingual (Deutsch/Englisch) und barrierefrei zugänglich. (mb)

Katholische Kirche im Rheinbogen: Frühstück, Spiel, Meditation und Ausstellung

In der Katholischen Kirchengemeinde St. Joseph und Remigius heißt es am Dienstag, 3. März (18:00 Uhr), „Mit Herz und Hand“. Der Näh- und Handarbeitstreff mit guten Gesprächen findet statt im Pfarrheim Arche, Augustastraße 21 in Rodenkirchen. Interessierte werden gebeten, ihre Arbeitsmaterialien sowie Nadeln mitzubringen.

Am Sonntag, 15. März (10:00 Uhr), wird in St. Georg, Kirchplatz 2 in Weiß, eine heilige Messe mit Pfiff unter dem Titel „Pace e bene“ gefeiert. Danach kann man sich im Pfarrheim beim Gemeindebrunch auch leiblich stärken.

Am Dienstag, 17. März (9:30 Uhr), können Seniorinnen und

Senioren ein Stadtteilfrühstück im Pfarrsaal von St. Remigius, Sürther Hauptstraße 130a in Sürth, genießen. Die Teilnahme ist nicht abhängig von der Konfession. Wer möchte und kann, entrichtet eine kleine Spende.

Jeden Montag (15:30 Uhr, außer in den Ferien) sind Kinder von 6 bis 8 Jahren im Clubraum/Pfarrheim St. Remigius, Sürther Hauptstraße 130b in Sürth, zum Spielen und Basteln eingeladen. Eine Anmeldung ist erforderlich unter allemiteneinanderremigius@rheinbogen-kirche.de.

An jedem Mittwoch (18:00 bis 19:00 Uhr, außer in den Ferien) besteht im Pfarrheim Arche in Rodenkirchen ein Angebot zur Meditation. Weitere Gottes-

diensttermine und Infos finden sich unter www.rheinbogen-kirche.de.

Ausstellung und Programm: „Abschiede in Formen und Farben“

Bis zum 6. April ist in St. Georg in Weiß die Ausstellung „Abschiede in Formen und Farben“ geöffnet. Zu sehen sind 16 Bilder aus dem Buch „Trauer in Formen und Farben“ von Cornelia Steinfeld. Darin hat die Grafik-Designerin Bilder zu einzelnen Gefühlen und Zuständen von Trauer und Abschieden gestaltet. Biblische und aktuelle Texte zum Thema ergänzen die grafisch-farbigen Werke. Begleitet wird die Präsentation von einem umfangrei-

chen Programm mit Angeboten auch für Familien und Kinder: darunter Lesungen, Taschenlampen-Entdeckertouren und kreative Kurse.

Mit verschiedenen Veranstaltungen wird eingeladen, „über Abschiede und deren Gefühle nachzudenken, Gefühle zuzulassen, miteinander ins Gespräch zu kommen und vielleicht neue Wege nach Abschieden zu finden“. Die Ausstellung und das Programm werden verantwortet von „Wir sind Hoffen! Gemeinsam in Köln-Weiß“. Über Öffnungszeiten, Veranstaltungs- und Anmeldetermine können Interessierte sich unter der Adresse www.wirsindhoffen.de informieren. (eb)

5. und 6. April

Ostern auf dem Teller: Spargel, Trüffel und Lamm

Wer Ostern lieber genussvoll als hektisch verbringt, ist hier richtig: Am Sonntag, 5. April, und Montag, 6. April 2026, wartet ein fein aufgebautes Ostermenü mit viel Frühling, viel Spargel und ein paar richtig schönen Komfortmomenten. Ein Begrüßungsaperitif ist inklusive, danach geht's Gang für Gang durch Klassiker mit Dreh.

Da Francescone steht dabei für eine Küche, die nicht laut sein will, sondern überzeugt: durch Qualität, Präzision und Charakter. Genau das spiegelt sich im Menü, das den Frühling auf den Teller bringt, ohne viel Show, aber mit sicherer Handschrift.

Das Menü

Begrüßungsaperitif

Vorspeise

Frühlings-Parmigiana von Auberginen und Spargel: Weiße Spargelcreme, glasierte grüne Spargelspitzen, geräucherte Provola, Parmigiano Reggiano, Zitronenduft und natives Olivenöl extra

Pasta

Hausgemachte Fusilli mit weißem Kalbsragout, reduzierte Jus, Nussbutter, schwarzer Trüffel, Parmigiano-Reggiano-Hobel und frische Kräuter

Hauptgang zur Wahl:

Fisch oder Fleisch

Wolfsbarschroulade mit weißem und grünem Spargel gefüllt, Erbsenvelouté und Zitronenöl oder

Tranchen vom gefüllten Lammbraten mit Kräuterbrot, langsam gegart, reduzierte Jus und Kartoffelfondant

Dessert

Passionsfrucht-Bavarois mit flüssigem Kern, Mandelcrumble und Fruchtcoulis

Infos auf einen Blick

Preis: 68 € pro Person

(inklusive Begrüßungsaperitif)

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

F&C
Da Francescone
Italienisches Restaurant

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



Foto: Ralf Perey

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



Im Austausch für bessere Mobilität im Kölner Süden

ACV-Geschäftsführer Holger Küster und Kölner Verkehrsdezernent Ascan Egerer im Austausch über sichere Schulwege und Radverkehr

Der ACV Automobil-Club Verkehr ist seit nunmehr fast zwei Jahren an der Wachsfabrik in Köln-Rodenkirchen beheimatet. Von dort aus setzt sich Deutschlands drittgrößter Automobilclub für sichere, moderne und bezahlbare Mobilität seiner über 500.000 Mitglieder in ganz Deutschland ein. Gleichzeitig richtet sich der Blick des Clubs auch auf die Verkehrssituation rund um den eigenen Standort im Kölner Süden.

Wie ernst dem ACV dieses Anliegen ist, zeigte der kürzliche Besuch des Kölner Verkehrsdezernenten Ascan Egerer in der Hauptgeschäftsstelle des Automobilclubs. Statt ausschließlich im Büro über Verbesserungsmöglichkeiten zu sprechen, verschafften sich ACV-Geschäftsführer Holger Küster und der Beigeordnete für Mobilität ein Bild vor Ort. Gemeinsam nahmen sie mehrere neuralgische Punkte in Augenschein – mit einem klaren Schwerpunkt auf der sicheren Erreichbarkeit der Schulstandorte und damit auf dem Fuß- und Radverkehr.

Ein besonderes Augenmerk lag auf dem Zustand des Radwegs an der viel befahrenen Industriestraße sowie auf der Radverkehrsführung rund um den Schulkomplex am Sürther Feld. Dort hat sich die Situation in den vergangenen Jahren deutlich verändert. Neben der Rodenkirchener Gesamtschule, die täglich von rund 1.600 Kindern und Jugendlichen besucht wird, sind auf dem benachbarten Schulcampus mit der Offenen Schule Köln, der Emanuel-Grundschule und dem Gymnasium Rondorf drei weitere Schulen eröffnet worden.

Damit müssen täglich über 3.000 Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte sowie weiteres Personal das Areal erreichen. Vor allem zu Stoßzeiten zeigt sich, dass die vorhandene Infrastruktur an ihre Grenzen stößt. Auf der Sürther Straße staut sich der Verkehr teils bis weit in die Nebenstraßen hinein. Auf den Radwegen sind Räder in beide Richtungen unterwegs, was zu Engstellen und unübersichtlichen Situationen führt. Hinzu kommen zahlreiche Elterntaxis, die ihre Kinder möglichst nah am Schuleingang absetzen möchten und damit zusätzliche Gefahrenmomente schaffen.

Aus Sicht des ACV müssen Versäumnisse in der Verkehrsplanung beim Neubau des Schulkomplexes weiter aufgeholt werden. Wenn Schulstandorte wachsen und neu entstehen, muss die Verkehrsinfrastruktur von Anfang an mitgedacht werden – insbesondere mit Blick auf die Sicherheit der jüngsten Verkehrsteilnehmenden. Konkret sprachen Küster und Egerer vor Ort etwa über eine verbesserte Verkehrs- und Radwegeführung zwischen den Schulen und dem Kreisverkehr in Richtung Rodenkirchen. Diskutiert wurden zudem der mögliche Ausbau des bislang unbefestigten Feldwegs hinter den Schulen zu einem vollwertigen, beleuchteten Radweg sowie die problematische Querungssituation am Feldrain und die auch dort bislang unzureichende Radinfrastruktur. Der Einsatz für sichere Schulwege hat beim ACV Tradition. Seit vielen Jahren engagiert sich der Club aktiv für mehr Kindersicherheit im Straßenverkehr. Bereits 2020 startete der ACV eine Kampagne gegen Elterntaxis

und machte bundesweit auf die Problematik aufmerksam, dass gut gemeinte Autofahrten zur Schule oft neue Risiken direkt vor dem Schultor schaffen. Ziel ist es, Eltern zu ermutigen, ihren Kindern möglichst früh eigenständige und sichere Mobilität zuzutrauen, vorausgesetzt, die Rahmenbedingungen stimmen.

Mit der 2024 ins Leben gerufenen Initiative „Schulweg-Champions“ führt der ACV dieses Engagement konsequent fort. Im Mittelpunkt steht dabei ein in Kooperation mit der Polizei Köln entwickeltes Lernheft für Kinder im Alter von fünf bis acht Jahren. Die Schulfibel vermittelt wichtige Verkehrsregeln auf spielerische Weise und sensibilisiert für typische Gefahrensituationen im Alltag. Gleichzeitig bietet sie Eltern und Bezugspersonen praktische Hinweise, wie sie die Verkehrskompetenz ihrer

Kinder gezielt fördern können. Seit Beginn der Initiative verteilt der ACV das Heft kostenlos auf vielfältige Weise. In Köln wurden Grundschulen im Rahmen einer groß angelegten Aktion direkt mit Exemplaren versorgt. Auch bei Veranstaltungen wie dem Weltkindertagsfest wird das Lernheft verteilt. Darüber hinaus bringen die 72 bundesweit aktiven ACV-Ortsclubs die Schulfibel in zahlreiche Regionen Deutschlands und sorgen so für eine breite Verankerung des Themas. Das Heft steht zudem auf der

Website des ACV unter acv.de/schulweg-champions kostenlos zum Download bereit – in mehreren Fremdsprachen sowie in einer Version auf Kölsch. Für Schulklassen kann über den ACV-Shop ein kostenfreier Klassensatz mit 30 Exemplaren bestellt werden. (rp)



Links: ACV-Geschäftsführer Holger Küster, daneben Verkehrsdezernent Ascan Egerer.

Foto: ACV



Domus-Data: Brand im Büro am Freitag, den 13.

Am Freitagnachmittag, 13. Februar 2026, kam es gegen 16:30 Uhr zu einem Brand in Büroräumen der Firma Domus-Data. Wie groß der Schaden ist und wodurch das Feuer ausgelöst wurde, ist nach aktuellem Stand noch nicht abschließend geklärt. Der Kölner BilderBogen hat mit den Betroffenen gesprochen.

„Plötzlich ging alles ganz schnell“

Geschäftsführer Michael Koers-ten erinnert sich an die ersten Minuten: „Im nicht mehr besetzten Büro hat ein Rauchmelder ausgelöst und dank der direkten Verbindung zur Feuerwehr auch gleich dort Alarm ausgelöst. Dadurch war sehr schnell die Feu-

erwehr vor Ort, fing gleich an zu löschen und evakuierte auch zur gleichen Zeit die Häuser 15 und 17.“

Ursache und Ermittlungen

Zur Brandursache gibt es derzeit keine gesicherten Angaben. „Vermutlich entstand der Brand in der Küche.“ Ob technische Defekte, ein Gerät oder ein anderer Auslöser eine Rolle gespielt haben, muss geprüft werden. Zuständige Stellen wurden informiert, Details dazu werden aktuell noch zusammengetragen.

Folgen für den Betrieb

Für das Team geht es seitdem um Schadensbegrenzung und Pragmatismus. Die Unterlagen,

die beschädigt sind, werden zurzeit von Spezialisten digitalisiert. Ein Großteil der Unterlagen ist nicht vom Brand betroffen. Zu den Hauptschäden zählen offenbar ein Teil der IT, Arbeitsplätze, Archiv usw., was die Abläufe spürbar bremst. Gleichzeitig laufen die Planungen, wie der Betrieb kurzfristig weitergehen kann. Zurzeit arbeiten einige Angestellte im Homeoffice. Man wird, ein vorübergehendes Büro in frei stehenden Ladenlokalen des Sommershofs aufbauen.

In den kommenden Tagen stehen vor allem Trocknung, Reparaturen, Abstimmungen mit Vermieter, Versicherung, Gutachten o. Ä. an. (rp)

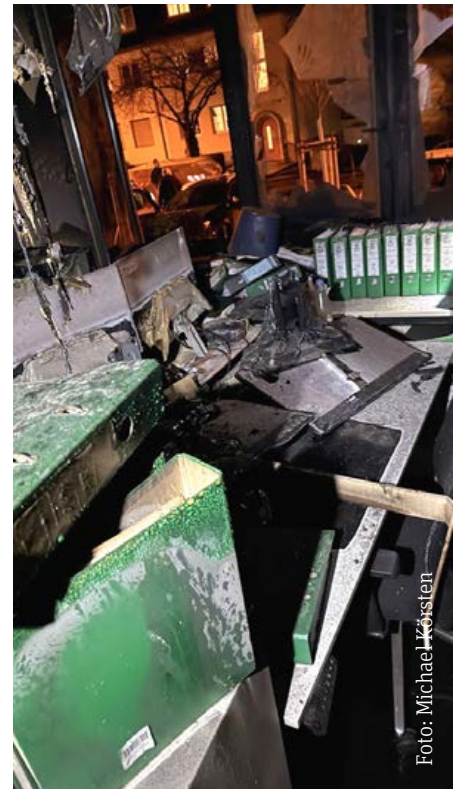


Foto: Michael Körsen

Einziges „Urwald“ Kölns: Führung durch den Worringer Bruch

Der 21. März ist der internationale Tag des Waldes. Bereits am Freitag, 20. März (16:00 Uhr), führt Förster Michael Hundt durch den Worringer Bruch.

Das Waldnaturschutzgebiet mit besonderem Charakter „gestaltet sich in Form einer hufeisenförmigen Altrheinschleife“. Der Worringer Bruch hat sich seit Jahrzehnten größtenteils zur Wildnis entwickelt und stellt den einzigen „Urwald“ Kölns dar. Überregionale Bedeutung gewinnt er durch die vorhandenen Lebensraumty-



Foto: Patrick Horn

pen wie „Stieleichen-Hainbuchenwald“, „Erlen-Eschen- und Weichholzaunenwald“ sowie „Hartholzaunenwälder“.

Eine Anmeldung zur Führung ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos. Benötigt wird festes Schuhwerk.

Treffpunkt: Kreuzung Senfweg/Ecke Bruchstraße in Köln-Worringen. Zu erreichen ist er auch mit der Buslinie 120 oder der S-Bahn-Linie 11, Haltestelle Worringen S-Bahn. (eb)

IHRE TIERARZTPRAXIS IN KÖLN RODENKIRCHEN

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

MIT HERZ UND SEELE DABEI ZUM WOHLFÜHRER IHRES TIERES - TIERÄRZTLICHEN LEISTUNGEN:

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



TIERARZTPRAXIS
PULHEIM

DIE GESUNDHEIT IHRES TIERES 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





Kulturzentrum „Alte Feuerwache“ feiert seinen 40. Geburtstag

Engagement für Kinder, Jugendliche und Familien im Agnesviertel

Bürgerzentren stehen in Köln traditionell im Mittelpunkt der generationenübergreifenden und interkulturellen Stadtteilarbeit. Vier dieser Zentren, die Bürgerhäuser Stollwerck, Kalk, Chorweiler und Deutz, befinden sich in Trägerschaft der Stadt Köln. Eine Reihe weiterer Zentren wird von überwiegend privaten Initiativen getragen.

Eines von ihnen ist das im Agnesviertel gelegene Kulturzentrum „Alte Feuerwache“, das in diesem Jahr seinen 40. Geburtstag feiert. Es versteht sich als Ort des Austauschs und der Begegnung, mit einem breiten kulturellen und pädagogischen Programm, das sich an Kinder, Jugendliche, Familien, Frauen und Queers wendet.

40 Jahre Kulturzentrum „Alte Feuerwache“

Der imposante Gebäudekomplex aus rotem Backstein wurde im Jahr 1890 als Kölns Hauptfeuerwache in Betrieb genommen. 1975 wurde sie mangels Erweiterungsmöglichkeiten wieder geschlossen und in einen Neubau in Köln-Weidenpesch verlegt. Eine Bürgerinitiative konnte damals verhindern, dass die Gebäude abgerissen wurden. Seit 1986 nutzen zahlreiche Initiativen und selbstorganisierte Gruppen das Raumangebot im Kulturzentrum, sodass in diesem Jahr dessen 40. Geburtstag

mit vielen über das Jahr verteilten Aktionen und einem großen Hoffest am 21. Juni gefeiert werden kann.

Stadtteilarbeit

Der Trägerverein hat es sich zum Ziel gesetzt, die Lebensbedingungen der Menschen im Agnesviertel und darüber hinaus zu verbessern. Alle Menschen sollen hier entsprechend ihren Bedürfnissen zufrieden und in guter Nachbarschaft leben können. Zusammen mit weiteren gemeinnützigen Organisationen und Initiativen in den Bereichen Jugend, Familie, Soziales, Freizeit, Bildung und Ökologie arbeitet das Team der Alten Feuerwache in der Stadtteilkonferenz Agnesviertel/Eigelstein zusammen. Gemeinsam tritt man für die Beteiligung aller Bürgerinnen und Bürger an wichtigen politischen Entscheidungen, für die Stärkung von Demokratie, Toleranz und Vielfalt ein.

Kinderbereich

Zu den Angeboten für alle sechs- bis zwölfjährigen Kinder des Stadtteils zählen im Spiele-Café zahlreiche Beschäftigungsmöglichkeiten, angefangen von Brettspielen über Lego und Spielzeug für Aktivitäten im Freien bis hin zur Verkleide-Ecke. Wer mag, kann beim kreativen Gestalten mit Pinsel und Farbe, Schnur und Perlen, Nadel und Faden neue Interes-

sen entwickeln oder vorhandene Talente vertiefen. An gesamte Familien wenden sich moderierte Eltern-Kind-Gruppen, Lernförderprogramme, gemeinsame Ausflüge, Ferienaktionen und ein regelmäßig stattfindendes internationales Mitbring-Frühstück.

Jugendtreff

Im Jugendtreff kann man ab 12 Jahren kostenlos spielen, Musik hören, zeichnen, Freundinnen und Freunde treffen oder einfach mal nichts tun. Gegen Langeweile helfen jede Menge Spiele, gute Bücher, Laptops, WLAN, Playstation, eine Dartscheibe, Schachbretter, ein Kicker und eine Tischtennisplatte. In einer Gitarrengruppe sind auch Anfängerinnen und Anfänger willkommen. Bei Bedarf kann man sich ein Instrument ausleihen. Wer Fragen zu Schule und Ausbildung oder Gesprächsbedarf im Hinblick auf eine besondere Lebenslage oder spezielle häusliche Situationen hat, findet im Team der Alten Feuerwache immer eine kompetente Ansprechperson.

Musik bei Jugendlichen hoch im Kurs

Im Leben vieler Jugendlicher spielt Musik eine wichtige Rolle. Nicht wenige träumen davon, selbst irgendwann im Scheinwerferlicht zu stehen und vor Publikum aufzutreten. Unter-

stützung beim Schreiben eigener Texte gehört daher ebenso zum Angebot wie Hilfestellungen beim Aufnehmen und Bearbeiten eigener Songs am Computer. Auf der technisch perfekt ausgestatteten „VielfaltBühne“ können Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene sich ausprobieren, allein oder mit anderen zusammen auftreten und zum Konzert Freundinnen, Freunde und Familie einladen.

Werkstätten und Ateliers

Die Alte Feuerwache beherbergt außerdem ein Dutzend Werkstätten von Kunstschaaffenden, handwerklich Tätigen sowie Musizierenden, die regelmäßig Kurse für Kinder und Erwachsene anbieten. So gibt es neben Ateliers für Bildende Kunst, Bildhauerei, Schmuckdesign, Töpfern, Mosaiкарbeiten, Kostümschneidern und Fotografie auch Arbeitsräume für das Restaurieren von Möbeln, Reparieren von Fahrrädern und zum Instrumentenbau.

Infobüro

Das Infobüro im Hof der Alten Feuerwache ist die zentrale Anlaufstelle für alle, die sich über die vielen in der Regel kostenfreien Angebote des Zentrums informieren möchten. (cg)

Öffnungszeiten und Ansprechpersonen im Web unter: www.altefeuerwachekoeln.de

DERTOUR in der Rheingalerie mit neuem Auftritt

Das DERTOUR Reisebüro in Rodenkirchen in der Rheingalerie präsentiert sich nach einem Umbau im November im neuen Design und mit neuer Wohlfühlatmosphäre.

Seit dem 1. Februar hat Katja Dohrmann, die zuvor im DERTOUR Reisebüro in Nippes tätig war, als Store Managerin die Leitung übernommen. Zusammen mit den Reisespezialistinnen Hella Windgasse, Denise Krajewski und der Auszubildenden Cassandra Deussen bildet sie ein erfahrenes Team, das die gesamte Bandbreite an Reisewünschen abdeckt – von Pauschalreisen und Städtetrips über Kreuzfahrten und individuelle Fernreisen bis hin zu Ferienwohnungen, Campingurlaub, Clubanlagen, Luxusresorts und Reisen zu Sportevents. Das Angebot ist so vielfältig wie die Nachfrage der Kundinnen und Kunden. Alle im Team reisen sehr gerne und sind viel unterwegs, um Hotels, Clubanlagen, Kreuzfahrtschiffe

und Luxusresorts für Paare, Singles und Familien selbst zu erleben und diese Erfahrungen in die Beratung einzubringen. Damit der Urlaub zu einem besonderen Erlebnis und einer bleibenden Erinnerung wird. Gerade auch im Fernreisesegment USA/Kanada, Asien und Australien/Neuseeland ist das Reisespezialistinnen-Team bestens aufgestellt.

Als Teil der REWE Group gehören die DERTOUR Reisebüros einem starken, innovationsorientierten Konzern an, der kontinuierlich in moderne Technologien investiert. „Unser Fokus liegt darauf, technisch stets auf dem neuesten Stand zu sein – nicht nur in Bezug auf unsere Buchungssysteme“, erklärt Store Managerin Katja Dohrmann. „Wir legen großen Wert auf die digitale Kommunikation mit unseren Kundinnen und Kunden, um jederzeit schnelle, zuverlässige und aktuelle Informationen zu ihren Reisen bereitstellen zu können.“ (hh)



Foto: Herbert Hafeneeger

Hella Windgasse, Katja Dohrmann und Denise Krajewski sind die Spezialistinnen bei DERTOUR in der Rheingalerie.

DERTOUR
Reisebüro

Kreta

ananea Rocrita ♦♦♦♦

7 Nächte/Alles inklusive

Flug ab/bis Deutschland, Rail&Fly

Doppelzimmer Deluxe Landblick ab € 849 p. P.

Z. B. bei Abflug am 13.4.2026

DERTOUR

- Neues ananea Hotel auf Kreta
- Kinder bis 11 Jahre reisen kostenlos
- 360 komfortable Zimmer & neue Swim-Up Suiten
- Großes kulinarisches Angebot, Kids Club & Activity Park, 2 Pools und Wellness

DERTOUR Reisebüro
Hauptstr. 39 + 41 · Rheingalerie
50996 Köln
t: +49 221 - 392074
koeln4@dertour-reisebuero.de

Frühlings- & Osterzeit

Der Frühling schmeckt besser bei

TAPAS & BIER
HAUS SCHMITZ
RODENKIRCHEN

Mehr als nur ein Brauhaus!

Mehrere Biere vom Fass & besondere Flaschenbiere,
Tapas, Kölsche Tapas
sowie rheinische Küche mit wöchentlich wechselnder Karte

Im **Frühling** und zu **Ostern** mit **Osterkarte**,
Spargelgerichten und mediterrane Spezialitäten.

Dazu Live-Musik auf Kölsch und Latino –
einmal im Monat bei uns im Haus.

Genießen Sie entspannte Stunden in unserem gemütlichen
Biergarten im Innenhof

Haus Schmitz – der Treffpunkt in Rodenkirchen.



ÖFFNUNGSZEITEN
DI – SA 16:30 – 00:00
SO & Feiertage 12:00 – 00:00

Rheinstraße 6, 50996 Köln • 0221 702 036 70
info@brauhauschmitz.de
www.brauhauschmitz.de



Fotos: Stephanie Broch

VL.: Die Sechstklässler Emilio, Emir, Sandro und Samin haben den jungen Labrador Louis schon in ihr Herz geschlossen und helfen, ihn zu einem souveränen Schulhund auszubilden. Labrador Louis. Daniel Schweibert, Emir, Sandro, Samin und Emilio trainieren mit Louis auch im Außengelände der Schule.

Tiergestützte Pädagogik an der Europaschule Zollstock

Pädagogen auf vier Pfoten

Labrador Louis muss sich sichtbar beherrschen. Gespannt blickt er auf sein grünes Spielbällchen. Das hält Schüler Emir in der Hand und damit spielen darf der erst zehn Monate alte Hund erst, wenn es ihm Emir erlaubt. „Louis ist noch in der Ausbildung und muss noch lernen. Dazu gehört auch, Frustration auszuhalten“, erklärt Daniel Schweibert, Mathe- und Biologielehrer an der Europaschule in Zollstock und Besitzer des Hundes.

Louis ist der jüngste Neuzugang im Schulhund-Team der Europaschule. Seit rund 15 Jahren setzt die Gesamtschule auf tiergestützte Pädagogik. „Wir haben extrem gute Erfahrungen mit Schulhunden gemacht. Die Hunde haben eine sehr positive Wirkung auf die Schüler“, sagt Schulleiter Kai Gruner.

Schulhunde bringen Ruhe in die Klassen

Vor allem im Unterricht sei der Effekt spürbar. „Die Hunde

bringen Ruhe in die Klassen“, berichtet Schweibert. Die Kinder wüssten, dass Lärm Stress für die Tiere bedeute. „Sie wollen, dass der Hund sich wohlfühlt und bei ihnen bleibt – und verhalten sich deshalb ruhiger. Das hilft wiederum ihnen bei der Konzentration“, berichtet der Lehrer.

Auch in der Leseförderung spielen die Vierbeiner eine wichtige Rolle. „Kinder, die Schwierigkeiten beim Lesen und Vorlesen haben, trauen sich eher, einem Hund vorzulesen. Sie sind unbefangener und verbessern sich dadurch“, erklärt Gruner.

Darüber hinaus lernen die Schülerinnen und Schüler, Verantwortung zu übernehmen: Sie dürfen mit den Schulhunden auf dem Gelände Gassi gehen und müssen sie pünktlich zurückbringen. „Das klappt gut. Die Kinder lernen dabei Verlässlichkeit“, so der Schulleiter.

Seit 15 Jahren Schulhunde in der Europaschule

Im naturwissenschaftlichen Unterricht sind die Hunde ein lebendiges Anschauungsobjekt. „Wenn Haustierte Thema sind, ist ein echtes Beispiel natürlich ideal“, sagt Gruner. Gleichzeitig erhalten Kinder ohne eigenes Haustier einen direkten Zugang zu Tieren.

Initiiert wurde das Schulhund-Projekt vor rund 16 Jahren von Schweibert. „Eine Nachbarin brachte mich auf die Idee. Ich habe recherchiert und gesehen, welche Vorteile Schulhunde für Schüler und Schule haben können“, erzählt er. Dass daraus ein langfristiges Konzept entstand, freut ihn.

Emotionaler Gewinn für Schüler

Als die früheren Schulhunde Lu und Medo im vergangenen Jahr starben, trauerte die gesamte Schulgemeinschaft. „Es gab sogar ein Kondolenzbuch“, erinnert sich Gruner.

Seit dem Sommer gehört auch Golden Retriever Toni zum Team. Sein Besitzer, Sport- und Geschichtslehrer Tom Kösling, hatte den Hund bereits an einer anderen Schule als Schulhund im Einsatz. „Die Hunde geben den Schülern emotional viel“, sagt er. „Der Hund freut sich immer – und oft fällt auch verschlossenen Schülern das Reden durch die Hunde leichter.“ Kösling bietet zudem einen Projektkurs an, in dem die Jugendlichen einen „Hundeführerschein“ machen können.

Ängste abbauen

Vor jedem Einsatz wird geprüft, ob Schülerinnen und Schüler – oder auch Lehrer – Angst vor Hunden haben oder eine Allergie. „Das Gute ist, dass man die Angst schrittweise abbauen kann“, sagt Schweibert. Gleichzeitig lernen die Kinder den richtigen Umgang mit Hunden – ruhig bleiben statt Schreien oder Wegrennen.

Für Schweibert sind Schulhunde vor allem eines: „Pädagogen auf vier Pfoten.“ Das sehen auch die Sechstklässler Emir, Samin, Emilio und Sandro so, die Louis bei seiner Ausbildung unterstützen. „Manchmal zieht er an der Leine oder haut mit seinem Bällchen ab“, erzählen sie. „Aber wenn wir ihn ignorieren, kommt er von selbst zurück.“ Dann strahlen sie: „Louis ist total lieb. Es macht richtig Spaß mit ihm.“ (sb)

Getränkemarkt
Getränkelieferung
Weinhandel
Eventausstattung



Getränke

DUSCHAT

Bestellung: 0221 | 35 39 10

Ringstraße 45, 50996 Köln
www.getraenke-duschat.de

Historische Grabstätten

Grabpatenschaft für Namensvetter auf dem Südfriedhof

Stadtführer Uli Kievernagel kennt sich auf dem Südfriedhof in Zollstock bestens aus. Er ist hier oft mit Gruppen unterwegs. Seit zwei Jahren hat er noch einen ganz persönlichen Bezug zum Friedhof: Er hat hier schon sein eigenes Grab. 2023 übernahm der 56-Jährige die Patenschaft für ein denkmalgeschütztes Grab. Das Besondere: Auf dem historischen Grabstein steht sein eigener Nachname – Kievernagel.

Gefunden hat er die Grabstätte eher zufällig. Bei seinen Führungen wurde er immer wieder auf das Thema Grabpatenschaften angesprochen. „Um Rede und Antwort stehen zu können, habe ich mich damit beschäftigt“, erzählt der Raderberger. Er recherchierte bei der Stadt, ein Gärtnermeister führte ihn drei Stunden über den Südfriedhof und zeigte ihm historische Gräber mit und ohne Paten. Ganz zum Schluss blieb er vor einem patenlosen Familiengrab stehen. „Das war das Grab einer Familie Kievernagel – keine Verwandten von uns. Ich habe gedacht: Das kann doch jetzt nicht wahr sein!“, erinnert sich der Stadtführer.

Instandsetzung und Pflege kosten

Zu Hause erzählte er seiner Frau davon, gemeinsam beschlossen sie spontan, die Patenschaft für das Grab zu übernehmen. Bevor sie „ernst“ machten, recherchierte Kievernagel aber sorgfältig.



Uli Kievernagel geht regelmäßig zum eigenen Grab auf dem Südfriedhof. Ein gutes Gefühl, findet er. Der Stadtführer übernahm eine Patenschaft für ein denkmalgeschütztes Grab – einer Familie Kievernagel.

Denn Grabpaten verpflichten sich, die Grabstätte instand zu setzen und dauerhaft zu pflegen – das kann mehrere Tausend Euro kosten. In diesem Fall hatte die Stadt das Grab jedoch einige Jahre zuvor umgesetzt und dabei restauriert. „Für uns war das ein doppelter Glücksfall“, so Kievernagel.

Geschwister wollen mit ins Grab

Bis die Patenschaft offiziell wurde, verging fast ein Jahr, weil es einen weiteren Interessenten gab. Als dieser absprang, bekam Kievernagel schließlich Post von der Stadt – samt edel gestalteter Urkunde. „Meine Frau und ich sind am selben Abend mit Sekt zum Friedhof gefahren und haben dort angestoßen.“ Auch sei-

ne Geschwister führte er dorthin, ohne sie vorab einzuweihen. „Als ich ihnen sagte, dass das jetzt unser Grab ist, fielen sie aus allen Wolken.“ Bruder und Schwester waren so angetan, dass sie beschlossen, später ebenfalls dort beigesetzt zu werden. „Mein Bruder hat sich gleich eine Ecke ausgesucht“, lacht Kievernagel.

Stadt sucht Paten für historische Gräber

Grabpatenschaften gibt es in Köln seit 1981. Sie betreffen historische, denkmalgeschützte Gräber, deren Nutzungsrechte abgelaufen sind. Um diese Gräber zu erhalten und die eigenen Kosten zu reduzieren, sucht die Stadt Patinnen und Paten. Die Patenschaft ist kostenlos, ver-

pflichtet aber zur Pflege und Instandsetzung. Im Gegenzug erhalten die Paten im Todesfall das Nutzungsrecht, es fallen dann nur die üblichen Beisetzungsgebühren an. Veränderungen an Grab oder Grabstein sind nicht erlaubt, die Namen der ursprünglichen Grabnutzer müssen erhalten bleiben. Den eigenen Namen kann der Pate auf einer zusätzlichen Grabplatte anbringen. „Wir müssen praktischerweise nur unsere Vornamen eingravieren lassen“, freut sich Kievernagel.

Tröstliches Gefühl

Er empfindet es nicht als bedrückend, regelmäßig an seinem künftigen Grab zu stehen. „Ich finde es eher tröstlich. Es ist ein bisschen ein Gefühl von nach Hause kommen“, meint er. Sein eigener Name soll später ergänzt werden, mit einer Narrenkappe samt Federn. Das ist dem eingefleischten Karnevalisten wichtig. Auf den 55 städtischen Kölner Friedhöfen gibt es aktuell rund 2.650 denkmalgeschützte Grabstätten, für die Patenschaften möglich sind. Stadtweit haben bislang etwa 360 historische Gräber Patinnen und Paten gefunden. Wer sich für eine Patenschaft interessiert, kann sich bei der Stadt melden unter Telefon 0221 22125124. (sb)

Weitere Infos unter: www.stadt-koeln.de/artikel/71526/index.html

RheinEnergie errichtet großes Solarprojekt in Rondorf

In Rondorf, im Kölner Süden, entsteht 2026 eine Freiflächen-Solaranlage. Nicht irgendeine. Die RheinEnergie AG plant sie mit einer Gesamtfläche von circa 100.000 qm. Das entspricht einer Fläche von rund 14 Fußballfeldern. Damit wäre sie künftig die größte in der Domstadt. Noch verfügt eine 2021 in Weiden errichtete Anlage über diesen Superlativ.

Flächen entlang der BAB 555

Errichtet wird der Solarpark auf bislang landwirtschaftlich genutzten Flächen westlich der BAB 555. Größtenteils handelt es sich um Grundstücke im Eigentum der RheinEnergie. Einen kleineren Flächenanteil hat das Unternehmen dazu gepachtet. Die vorgesehenen drei eingezäunten, gesicherten Bereiche reichen in Nord-Süd-Richtung von der Hahnenstraße bis zur Feldwegverlängerung der Giesdorfer Straße. Östlich grenzen sie relativ nah an den bewaldeten Streifen entlang der Autobahn, der unangetastet bleibt.

„Vergrämnungsmaßnahme“ soll Vögel schützen

Inzwischen liegt die Baugenehmigung seitens der Stadt Köln vor. Mitte März sollen vorbereitende Arbeiten starten. Dabei handelt es sich um eine „Vergrämnungsmaßnahme“. Sie soll verhindern, dass sich bodenbrütende Vogelarten auf der Fläche ansiedeln und während der eigentlichen Bauarbeiten Nester beeinträchtigt werden. Im Rahmen der Maßnahme werden Holzpflocke gesetzt und mit Flatterbändern versehen, um durch Bewegung und Geräusche Vögel vom Brüten abzuhalten.

Inbetriebnahme im Herbst 2026 geplant

Die eigentlichen Baumaßnahmen sollen im Mai beginnen und voraussichtlich im September dieses Jahres abgeschlossen werden, so Eugen Ott von der Unternehmenskommunikation der RheinEnergie. Nach der voraussichtlichen Inbetriebnahme im Herbst könne der Solarpark rechnerisch etwa 3.300 Haus-

halte jährlich mit Strom aus erneuerbarer Energie versorgen: „Ein wichtiger Baustein unserer Klimaschutzstrategie.“

Klassische Südaufständigung

„Wir haben vor über zwei Jahren diese Fläche als gut geeignet identifiziert“, erläutert Planerin Clara Ukat. Als Kriterien nennt sie etwa deren plane Beschaffenheit und sehr gute Lage. Dies ermögliche eine nicht verschattete Ausrichtung der Photovoltaik-Module nach Süden, eine klassische Südaufständigung. Die circa 2,80 m hohen Gestelle sollen in einem lichten Reihenabstand von 3 bis 3,5 Meter angeordnet werden. Jede der Konstruktionen soll drei Solarmodule übereinander tragen. Laut Ukat werden insgesamt über 17.000 Module verbaut.

Installierte Spitzenleistung beträgt 10,5 Megawatt-Peak

Die RheinEnergie beziffert die installierte Spitzenleistung, also die theoretisch mögliche elektrische Höchstleistung, auf 10,5 Megawatt-Peak (MWp). Ott zufolge freut sich das Unternehmen über die Zusage, den gewonnenen Strom in unmittelbarer Nähe einspeisen und zum Umspannwerk Hahnwald (Bonner Landstraße 100) leiten zu können. Physisch bleibe der Strom also in Rondorf und der mittelbaren Umgebung.

Keine negativen Auswirkungen auf Umwelt, Verkehr und Wohnbebauung

Die von der RheinEnergie in Auftrag gegebene Umweltverträglichkeitsprüfung und ein Blindgutachten hätten keine

Blick von der Giesdorfer Straße in Rondorf: Im hinteren Teil des Areals wird der Freiflächen-Solarpark errichtet.

negativen Auswirkungen auf Umwelt, Verkehr und Wohnbebauung ergeben, informiert Ukat. Ott ergänzt, dass die an den Solarpark angrenzende Ackerfläche weiterhin landwirtschaftlich genutzt werde. Ausgelegt sei die Freiflächen-Photovoltaikanlage in Rondorf auf 20 bis 25 Jahre, sagt er. Dann ende deren Förderdauer beziehungsweise Einspeisevergütung. Anschließend werde die Anlage zurückgebaut und das Areal wieder der landwirtschaftlichen Nutzung zugeführt. Bis dahin, so Ott, könnten sich die dort bislang intensiv beackerten Böden erholen.

Die RheinEnergie sei bundesweit in Sachen Stromgewinnung aus erneuerbaren Energien unterwegs, stellt Ott fest. Derzeit betrage die Leistung aller Solar- und Windkraftparks des Unternehmens insgesamt 300 Megawatt. Bis 2035 wolle man diese auf 600 Megawatt verdoppeln. „Anderorts wird immer wieder gefragt, warum wir nicht auch am Sitz des Unternehmens in Köln selbst bauen. Aber das machen wir“, informiert Ott. Jedoch seien hier geeignete Flächen nicht in dem gewünschten Maße vorhanden.

Meilenstein für die lokale Energiewende

Das Projekt in Rondorf nennt der RheinEnergie-Vertriebsvorstand Stephan Segbers einen Meilenstein für die lokale Energiewende. Zugleich belege es, dass das Unternehmen seine „Strategie für den Ausbau der Kapazitäten zur Erzeugung erneuerbarer Energien konsequent“ fortsetze. (eb)



Stadtkarte Köln, Stadtbezirk Rodenkirchen: Der dunkelgrün markierte Bereich stellt den ungefähren Standort des Freiflächen-Solarparks in Rondorf dar. Markierung des Solarpark-Standortes: E. Broich

Seniorenkreis Weiß 2026 wieder siebenmal „ob Jöck“

Der Seniorenkreis Weiß ist auch 2026 wieder unterwegs und hat sieben Tagesfahrten in die schönsten Ecken des Rheinlands geplant. Mitfahren kann jede und jeder, ganz egal aus welchem Ortsteil.

Alle Fahrten sind mittwochs, kosten 27 Euro und Kaffee und Kuchen sind schon inklusive. Wichtig für Stammgäste: An den Fahrttagen fällt der Seniorenachmittag im Pfarrheim in Weiß aus.

Termine 2026 im Überblick

1. **15. April:** Stausee Obermaubach und Café Flink
2. **13. Mai:** Monheim am Rhein und Haus Rheinblick
3. **17. Juni:** Biggensee und die Seeterrassen in Olpe-Sondern
4. **22. Juli:** Birkenhof bei Stolberg

5. **12. August:** Dernau an der Ahr und Restaurant Culinarium

6. **23. September:** Winningen an der Mosel und Hotel Moselblick

7. **14. Oktober:** Bad Breisig und Hotel Anker direkt am Rhein

Anmeldung und Infos

- Fahrten **1 und 2:**
Frau Witzel,
Telefon 02236 67769
- Fahrten **3 und 5:**
Herr Boese,
Telefon 02236 896487
- Fahrten **4 und 7:**
Herr Lambert,
Telefon 0178 8910037
- Fahrt **6:** Herr Mais,
Telefon 0163 6343623

Abfahrt, Zustieg, Rückkehr

Abfahrt ist jeweils um 12:30 Uhr in der Heinrichstraße 8 (Familie Altenhoven), nahe der KVB-Haltestelle Weißer Hauptstraße.

Weitere Haltestellen sind:

- Ritterstraße und Hammerschmidtstraße in Weiß
- Remigiuskirche, Marktplatz und Wesselingener Straße in Sürth
- KVB-Bahnhof Godorf

Gegen 20:00 bis 20:30 Uhr wird der Bus wieder zurück in Weiß sein. Für Teilnehmende aus Rodenkirchen fährt der Bus auf dem Rückweg über Rodenkirchen zurück ins Depot. (rp)

Veedelsquiz in Raderthal

Zu spannenden Fragen rund ums Veedel, mit viel Spaß, und einem echten Veedelsjeföhl lädt das Seniorennetzwerk Raderthal in Kooperation mit dem Mietercafé der KBG am Donnerstag, 12. März. Das rund 90-minütige Quiz wird moderiert von Stadtführer Uli Kievernagel und findet im Mietercafé der KBG in der Bliesheimer Straße, gegenüber der Hausnummern 3–7, statt. Start ist um 16:00 Uhr. Der Eintritt kostet 10 Euro. Eine Anmeldung mit Bestätigung ist erforderlich. (sb) Anmeldung: Stephanie Kraus, Stephanie. Kraus@t-online.de, oder Inna Achmatow, 0152 09092612, oder seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de.

Therapien in deutscher und türkischer Sprache im Kölner-Süden

ZURÜCK IN SÜRTH!

Seit 5 Jahren biete ich als einzige logopädische Praxis Therapien auf deutscher und türkischer Sprache im Kölner Süden an. Unser Team besteht aus 5 hochmotivierten Logopädinnen und einer Bürokraft.

BEHANDLUNG VON:

- Sprachstörungen
- Sprechstörungen
- Stimmstörungen
- Schluckstörungen
- Störungen der Schriftsprache
- Verspätetem Sprechbeginn
- Auditiven Wahrnehmungsstörungen

TERAPI ÇEŞİTLERİ:

- Dil bozuklukları
- Konuşma bozuklukları
- Ses bozuklukları
- Yutkunma bozuklukları
- Okuma-Yazma sorunu
- Gecikmiş dil ve konuşma
- İşitme sorunlarına bağlı dil ve konuşma bozuklukları

WIR FÜHREN AUCH HAUSBESUCHE DURCH!

**Praxis für
LOGOPÄDIE**
Süheyla Elmas

PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE SÜHEYLA ELMAS

Bahnhofstraße 2 | 50999 Köln | 1. Etage rechts (ohne Aufzug)
Fon: 0 22 36 - 3 02 76 33 | Mobil: 0 15 75 - 1 60 05 27
info@logopädie-elmas.de | www.logopädie-elmas.de





VL.: Die großen Müllberge auf dem ehemaligen Großmarktgelände sind entfernt. Die Stadt will die Gebäude gebündelt zurückbauen, wann, steht noch nicht fest. Rund 3.300 Wohnungen und etwa 4.400 Arbeitsplätze sollen in der Parkstadt Süd entstehen.

Nachrichten aus der Bezirksvertretung

Großmarktgelände, Parkstadt Süd und Sicherheit für Weißer Kita-Kinder

Aktuelle Stunde zum Großmarktgelände und zur Parkstadt Süd

Die Entwicklung des ehemaligen Großmarktgeländes und der Parkstadt Süd war Thema einer Aktuellen Stunde in der Bezirksvertretung. Auf Antrag der SPD-Fraktion informierten Ende Januar Mitglieder der Stadtverwaltung sowie der moderne stadt gmbh über den aktuellen Stand.

Auf dem rund 115 Hektar großen Areal zwischen Luxemburger Straße und Rhein sollen mit der Parkstadt Süd ein neuer Grüngürtel, der Jean-Löring-Park, rund 3.300 Wohnungen sowie etwa 4.300 Arbeitsplätze entstehen.

Der Großmarkt wurde Ende des Jahres geschlossen. Seit Anfang Januar sind Kunden- und Warenverkehr nicht mehr erlaubt. Das Gelände ist eingezäunt und wird rund um die Uhr durch einen Wachdienst gesichert. Nach Angaben der Verwaltung wurden bereits rund 250 Tonnen Müll entfernt. Die Händler sind verpflichtet, ihre Bauten

zurückzubauen; der überwiegende Teil hat den Rückbau gegen Zahlung durch die Stadt beauftragt. Die Räumung steht kurz vor dem Abschluss, der spätere Abbruch soll gebündelt erfolgen. Ein Termin steht noch nicht fest.

Zum Artenschutz wurde mitgeteilt, dass derzeit eine Artenschutzprüfung durch die Untere Naturschutzbehörde vorgenommen wird. Daraus sollen Auflagen für die Abrucharbeiten folgen. Tierschützer, die sich um frei lebende Katzen auf dem ehemaligen Großmarktgelände kümmern, sollen vor den Abrissarbeiten informiert werden.

Nach Angaben des Stadtplanungsamts befindet sich die Parkstadt Süd in der Mitte des Planungsverfahrens. Vorgesehen sind überwiegend Gebäude mit fünf bis sieben Geschossen, vereinzelt auch Hochhäuser mit bis zu 18 Etagen. 2032 soll mit dem Bau begonnen werden. Eine zentrale Rolle soll die denkmalgeschützte Großmarkthalle spielen, die unab-

hängig von der künftigen Nutzung zunächst saniert werden muss.

Mehr Schutz für Kinder vor der Kita „Am Damm“ in Weiß

In der Straße „Am Damm“ in Weiß gibt es keine Bürgersteige, und die Straße wird beidseitig beparkt. Aufgrund der Sportanlage herrscht zeitweise ein erhöhtes Verkehrsaufkommen, durch die parkenden Autos sind die Kleinkinder schlecht zu sehen, wenn sie auf die Fahrbahn laufen. „Es kommt zu gefährlichen Situationen. Anwohner haben uns darauf hingewiesen“, schilderte Timon Marland, SPD.

Um die Sicherheit in dem Bereich zu verbessern, forderte die Lokalpolitik mehrheitlich ein absolutes Halteverbot in der Straße zwischen Nikolausweg und Hochwasserschutzmauer von montags bis freitags von 7:00 bis 17:00 Uhr. Zusätzlich soll ein Drängelgitter im Eingangsbereich der Kita installiert werden und durch bauliche Maßnahmen – wie Blu-

menkübel oder Fahrradständer – vor der Kita eine klare Trennung zur Fahrspur geschaffen werden. Entsprechende Verkehrsschilder sollen auf die Gefahr hinweisen.

Linie 17 wieder im 15-Minuten-Takt

Die KVB teilte mit, dass sie aufgrund des fortschreitenden Personalausbaus im Stadtbahnbereich das Regelangebot sukzessive wieder aufbauen kann. In diesem Rahmen wird die Linie 17, deren 15-Minuten-Takt an allen Abenden und am Wochenende temporär auf 30-Minuten-Takte reduziert worden war, wieder im 15-Minuten-Takt fahren.

Deutsche Bank bleibt beim Service-Abbau in Rodenkirchen

Bezirksbürgermeisterin Sabine Müller teilte mit, dass die Deutsche Bank kontaktiert und gebeten wurde, das Serviceterminal in der Hauptstraße in Rodenkirchen beizubehalten. Dieses wurde mit der Schließung der Deutschen-Bank-Filiale dort ebenfalls geschlossen. Das



Fotos: Stephanie Broch

VL.: Ein Halteverbot und ein Drängelgitter vor der Kita in der Straße „Am Damm“ sollen für mehr Sicherheit für die Kita-Kinder sorgen. Die Nord-Süd-Stadtbahn – hier Arbeiten an der Bonner Straße/Bayenthalgürtel – soll ab 2029 fahren.

Unternehmen bleibt jedoch bei seiner Linie, sodass Serviceleistungen sowie SB-Angebote in Rodenkirchen entfallen. Als Ersatz verweist die Bank auf die Postbank-Filiale Bonner Straße 351 in Bayenthal, auf Geldautomaten der Cash Group sowie auf Bargeldservices im Einzelhandel.

Zusätzlich werden digitale Angebote sowie Telefon- und Videoberatung als Alternativen benannt.

Nord-Süd-Stadtbahn

In einer Mitteilung informierte die Verwaltung über den Projektstand der Nord-Süd-Stadtbahn auf der Bonner Straße im Herbst 2025 wie folgt:

Im September wurden die Gleistragplatten und Schienen an der Kreuzung Bonner Straße / Raderberggürtel eingebaut. Es wurden 2 von 85 an der Bonner Straße geplanten Fahrleitungsmasten aufgestellt.

Derzeit finden Erd- und Straßenbauarbeiten im Bereich des vierten Bauabschnittes auf der Ostseite der Straße statt.

Auf der Westseite werden die Arbeiten an den Nebenanlagen und die Straßenbauarbeiten auf Höhe der Bonner Straße 356 in Richtung Süden fortgesetzt. Es sollen 263 Sinkkä-

ten zur Straßenentwässerung hergestellt werden, von denen bislang etwa 235 Stück fertiggestellt wurden. Von 3.390 Metern geplanter Gasleitungen wurden 3.300 Meter neu geschaffen.

Durch Bombenfunde und die Lokalisierung von Kampfmitteln hätten sich die Arbeiten in den Vorjahren verzögert, teilte die Verwaltung mit. Sie geht davon aus, dass die Arbeiten

auf der Bonner Straße 2028 bis auf Restarbeiten abgeschlossen sein werden. Die Fertigstellung der Gleisanlage und die Inbetriebnahme der Stadtbahn plant die KVB für 2029.

Die SPD-Vertretenden zeigten sich enttäuscht von der erneuten Verzögerung und dem langsamen Bauverlauf und kritisierten, dieser sei nicht nur mit Bombenfunden zu begründen. Sie forderten, die Einschränkungen für den Fuß- und Radverkehr auf ein Minimum zu reduzieren und begonnene Arbeiten zügig abzuschließen. Die neue Stadtbahnlinie soll über Rondorf bis nach Meschenich verlängert werden.

Die Trasse der Stadtbahn Süd schließt unmittelbar an der Haltestelle Arnoldshöhe mit einer Rampe an, um den Verteilerkreis mit einer Brücke zu queren. (sb)

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

Fans der Kölner Haie träumen von erster Meisterschaft seit 2002



Kölner Haie: Titelfavorit der PENNY-DEL-Eishockeybundesliga.

Die Kölner Haie surfen in der DEL weiter auf Erfolgskurs: In der Saison 2025/26 führen sie die Tabelle weiterhin absolut souverän an. Nach 44 Spielen standen Ende Februar bereits mehr als 31 Siege, nur 8 Niederlagen in der regulären Spielzeit und starke 101 Punkte zu Buche. Mit mehr als 168:112 Toren stellt der KEC zudem einen der treffsichersten Angriffe der Liga – ein Ausrufezeichen im Kampf um die beste Ausgangsposition für die Play-offs. Auch im Februar untermauern die Haie ihren Anspruch, in diesem Jahr ein heißer Titelkandidat zu sein. Leistungsträger wie Patrick Russell, Maximilian Kam-

merer und Nate Schnarr gehören zu den gefährlichsten Scorer der Liga. Olympia-Teilnehmer Moritz Müller und Parker Tuomie kehren zudem aus Italien zurück. Cheftrainer Kari Jalonen hat seiner Mannschaft eine klare Struktur verpasst: Aggressives Forechecking, schnelles Umschaltspiel und ein kompaktes Defensivverhalten vor Goalie Felix Brückmann, der dem Team mehrfach die Punkte festhielt. In der Lanxess-Arena träumen die Fans bereits vom ersten Meistertitel seit 2002 – die aktuelle Form und die Tabellenführung nähren diese Hoffnung Woche für Woche. (ff)

53. Deutsche Meisterschaften im karnevalistischen Tanzsport



Gardetanz in Perfektion erwartet die Fans bei den Deutschen Meisterschaften.

Nachdem der letzte Konfettiregen verklungen ist, steigt in Köln noch einmal Karneval auf höchstem sportlichem Niveau: Am 14. und 15. März 2026 werden in der Lanxess-Arena die 53. Deutschen Meisterschaften im karnevalistischen Tanzsport ausgetragen. Zum dritten Mal nach 2015 und 2024 verwandelt sich die größte Veranstaltungshalle des Landes damit in eine glitzernde Bühne für die Elite des Gardetanzes. Schon früh am Morgen öffnen sich

die Arena-Tore, dann folgen im Turnierverlauf präzise Marchformationen, akrobatische Hebungen und perfekt getimte Spagats im Minutentakt. Rund 2.000 Tänzerinnen und Tänzer haben sich über Qualifikationsturniere und Landesmeisterschaften ihren Startplatz erarbeitet. In den Disziplinen Mariechen, Tanzpaar, Garde- und Schautanz treten die Besten der Besten an, bewertet von einer Fachjury, die jede Armhaltung, jede Formation

und jede Taktgenauigkeit bis auf den Zehntelpunkt unter die Lupe nimmt. Für viele Vereine ist die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft der Höhepunkt der Session, für einige wenige endet der Traum mit dem ganz großen Wurf: dem Titel „Deutscher Meister“. Veranstalter ist die KG Holzpoeze Jonge Düren 1951 e.V., die gemeinsam mit dem Bund Deutscher Karneval und zahlreichen ehrenamtlichen Helfenden einen reibungslosen

Ablauf und einen festlichen Rahmen sicherstellt. Auf den Rängen verwandeln Tausende Fans die Lanxess-Arena in ein buntes Fahnenmeer, wenn sie ihre Vereine mit Schlachtrufen, Transparenten und tosendem Applaus nach vorne peitschen. Wer Karneval, Choreografie und Spitzensport erleben will, findet an diesem Wochenende in Köln alles auf einmal – zwei Tage voller Emotionen, Disziplin und Gänsehautmomenten. (ff)

Bernd-Best-Turnier: Köln begrüßt die weltweit besten Teams im Rollstuhlrugby

Vom 27. bis 29. März 2026 steigt in der Gesamtschule Holweide das Bernd-Best-Turnier, das als weltweit größtes Rollstuhlrugby-Event gilt.

Bis zu 50 Teams aus verschiedenen Nationen kämpfen in mehreren Leistungsklassen um Punkte, Trophäen und internationale Reputation. Die Fans und Zuschauenden freuen sich auf rasante Partien, in denen spektakuläre Kollisionen, präzise Blocks und taktisch klug herausgespielte Angriffe über Sieg oder Niederlage entscheiden. Seit 1999 organisiert der Rollstuhlclub Köln e. V. das Turnier, das sich zu einem zentralen Treffpunkt der internationalen Szene entwickelt hat. In den Ligen von Basic bis Professional treffen erfahrene Nationalspieler auf ambitionierte Newco-

mer, was das Niveau hochhält und die Durchlässigkeit für Talente gewährleistet. Für viele Teams dient das Turnier als Gradmesser im internationalen Kalender, denn nirgendwo sonst kommen so viele Rollstuhlrugby-Begeisterte so regelmäßig zusammen wie in unserer Stadt.

Getragen von zahlreichen Ehrenamtlichen bietet das Turnier an drei Tagen eine dichte Folge hochklassiger Begegnungen – bei freiem Eintritt für Zuschauende. Wer Rollstuhlrugby bisher nur vom Namen kennt, erhält in Köln die Gelegenheit, eine der dynamischsten Mannschaftssportarten live zu erleben.

Weitere Informationen zum Turnier unter: www.bernd-best-turnier.de (ff)



Foto: BerndBestTurnier.de

Packende Duelle warten beim Bernd-Best-Turnier auf Teams und Zuschauende.

Mit Spaß in Bewegung: Kinderleichtathletik beim Turnverein Rodenkirchen 1898 e.V.

Laufen, springen, werfen und dabei jede Menge lachen: In der Kinderleichtathletik-Gruppe für Bambinis beim Turnverein Rodenkirchen 1898 e.V. entdecken die Kleinsten spielerisch die Welt der Leichtathletik.

Hier geht es nicht um Höchstleistungen oder Wettkampfdruck, sondern um Freude an Bewegung und eine gesunde, altersgerechte Entwicklung. Mit abwechslungsreichen Übungen lernen die Kinder Schritt für Schritt die Grundlagen der Leichtathletik kennen.

Ob kleine Sprintspiele, erste Sprungformen oder kindgerechte Wurfaufgaben. Alles wird so gestaltet, dass Spaß und Motivation im Mittelpunkt stehen.

Spielerisch stark fürs Leben

Gerade im frühen Kindesalter ist Bewegung ein wichtiger Baustein für die körperliche und motorische Entwicklung. In der Bambini-Gruppe werden Koordination, Gleichgewicht, Schnelligkeit und Beweglichkeit gezielt gefördert. Gleichzei-

tig lernen die Kinder, sich in der Gruppe zu bewegen, aufeinander Rücksicht zu nehmen und gemeinsam kleine sportliche Herausforderungen zu meistern.

Das engagierte Trainerteam sorgt für eine liebevolle und

motivierende Atmosphäre, in der jedes Kind individuell wahrgenommen wird.

So entsteht ein sicherer Rahmen, in dem sich die jungen Sportlerinnen und Sportler ausprobieren und weiterentwickeln können. (mb)

Trainingszeit & Ort

Freitag von 15:00 bis 16:00 Uhr in der Gesamtschule Rodenkirchen

Interessierte Eltern können ihr Kind vorab per E-Mail anmelden unter: leichtathletik@tvr1898.de



Leistungen

- Abfluss-, Rohr- u. Kanalreinigung
- Verstopfungsbeseitigung
- Funktionsprüfung gemäß §61
- Dichtheitsprüfung mittels Luft / Wasser
- Wasserhochdrucktechnik
- Kanalortung
- Kanalfernsehen, TV-Untersuchung



ROHR- & KANALREINIGUNGS-SCHNELLDIENST GMBH

Widdersdorfer Str. 211
50825 Köln

Fon
02 21- 48 78 48
02 21- 24 66 71
02 21- 35 25 45
02 21-170 35 78

Fax
02 21-170 35 77

info@rokis.de






24h
NOTDIENST
 0800 - 200 800 6



Vl.: Eine Fläche zwischen Vorgebirgsglacisweg und Bahndamm in Zollstock wird Bestandteil des Inneren Grüngürtels im Rahmen der Parkstadt Süd. Hier soll künftig ein öffentlicher Sporthof oder ein Großspiel-Fußballfeld entstehen. Die Grafik zeigt die Variante Großspielfeld.

Zukunft des Inneren Grüngürtels

Bürgerinitiative kämpft für öffentlichen Sporthof

„Öffentliche Grünflächen wie der Innere Grüngürtel sollten dem Gemeinwohl dienen. Die Gestaltungsvariante Sporthof wäre ein klassischer ‚Dritter Ort‘: niedrigschwellig, nicht kommerziell, generationsübergreifend und sozial durchmischt – ein lebendiger Ort des Mitmachens für alle“, sagt Berit Schallern von der neu gegründeten Bürgerinitiative „Innerer Grüngürtel für alle!“. Diese setzt sich für einen öffentlichen Sporthof auf einer Fläche zwischen Vorgebirgsglacisweg und Bahndamm Zollstock ein.

Verwaltung für Sporthof

Die Fläche gehört zum Planungsgebiet der Verlängerung des Inneren Grüngürtels. Derzeit befinden sich dort noch Gewerbebauten. Für die künftige Nutzung hat die Stadtverwaltung zwei Varianten entwickelt: einen öffentlichen Sporthof mit Bewegungsangeboten, Café, öffentlicher Toilette und kulturellen Nutzungen – oder ein Großspielfußballfeld für Vereine und die Universität. Die Verwaltung spricht sich für den Sporthof aus. Ein vermutlich umzäuntes Großspielfeld widerspreche „massiv dem offenen und durchlässigen Charakter mit weiten Wiesenflächen“ des Inneren Grüngürtels. Auch finanziell liegt der Sporthof mit rund 16 Millionen Euro unter den veranschlagten Kosten von etwa 18 Millionen Euro für das Fußballfeld.



Die Bürgerinitiative „Innerer Grüngürtel für alle!“ setzt sich für einen Sporthof im Inneren Grüngürtel in Zollstock ein. Auch Bezirksbürgermeisterin Sabine Müller (2. Reihe, 3. von links) gehört der Bürgerinitiative an.

Fortuna fordert Fußballfeld

Der SC Fortuna Köln hingegen fordert das Großspielfeld nachdrücklich. Der Verein verweist auf akute Platznot. Präsident Hans-Jörg Westendorf betont, selbst die geplante Erweiterung des Jean-Löhring-Parks ab 2032 werde den Bedarf des wachsenden Vereins nicht dauerhaft decken.

Bürgerinitiative führt Wohl aller Menschen und Klimaaspekte an

Die Bürgerinitiative bezweifelt das. „Trotz wiederholter Nachfrage wurde uns kein Nachweis über einen zusätzlichen Bedarf der Fortuna, der Universität oder von Schulen vorgelegt“, sagt

Ella Brauer. Sie ist auch im Vorstand der Tanzschule Swinging Pool Cologne, die ein Gebäude im Plangebiet nutzt, das bei der Fußball-Variante abgerissen würde. „Es geht hier aber nicht um Einzelinteressen, sondern um das Wohl aller Bürger. Ein öffentlicher Sporthof bringt deutlich mehr Nutzen für viele als eine Fläche für einen Verein“, so Brauer. Wichtig ist der Initiative auch der Klimaschutz. „Köln bekommt die Jahrhundertchance, innerstädtisch große Flächen neu zu ordnen. Eine leistungsfähige grüne Lunge braucht die Stadt dringender denn je. Daher ist es von größter Wichtigkeit, eine Frischluftschneise zu schaffen“, sagt Karin Piesch. Kunstrasen wirke im Sommer

als zusätzliche Hitzeinsel, müsse entwässert werden und belaste durch Mikroplastik und Fungizide die Kanalisation, so Piesch. Unterstützung erhält die Initiative von den Rodenkirchener Seniorenvertretern Lothar Segeler und Tom Grothkop. „Für ältere Menschen sind wohnortnahe Orte wie der Sporthof wichtig – gerade bei Hitze“, erklären sie. Ein öffentlicher Grünraum mit Bäumen, Café und Toilette dürfe nicht der Allgemeinheit entzogen werden, sagen sie.

Entscheidung steht noch aus

Politisch ist die Lage offen. Im März 2025 stimmten im Sportausschuss SPD, FDP und CDU für das Fußballfeld, Grüne und Linke dagegen, Volt enthielt sich. Im Stadtentwicklungsausschuss (Stea) wurde das Thema mehrfach vertagt. „Momentan hat keine der Varianten eine Mehrheit, und wir wollen nicht, dass die AfD das Zünglein an der Waage wird“, sagt Bezirksbürgermeisterin Sabine Müller, Grüne, die ebenfalls Mitglied der Bürgerinitiative ist. „Es ist Bewegung im Thema“, so Oliver Seeck, SPD-Ratsmitglied und Vorsitzender des Sportausschusses. Auch ein Kompromiss sei im Gespräch. Die Bürgerinitiative zeigt sich hier grundsätzlich offen – lehnt einen Kunstrasenplatz aber rigoros ab. Wann eine Entscheidung fällt, ist derzeit noch offen. (sb)

www.sporthof-fuer-alle.de

Training an der Wand

Pilates-Übungen an der Wand definieren die Muskeln, stärken den Rücken und verbessern die Haltung. Sie eignen sich hervorragend für Menschen, die viel unterwegs sind oder wenig Zeit haben.

Bequeme Kleidung und eine Wand – mehr braucht es für Wand-Pilates nicht. Vielleicht ist das der Grund – neben den effektiven Übungen –, warum diese Form von Pilates so beliebt ist. Schließlich findet man eine Wand nahezu immer und überall: zu Hause, auf der Arbeit und auf Reisen. „Übungen mit und an der Wand sind schon seit der Entstehung des Pilates vor über 100 Jahren bekannt“, klärt Pilates-Trainerin Natalia Cichos-Terrero auf.

Schult die Körperwahrnehmung

Die Wand bietet als Unterstützung viele Vorteile: „Das Training macht innerhalb kürzester Zeit deutlich, was eine aufrechte und gute Haltung ist. Die Wand dient dabei gleichzeitig als Stütze und als Widerstand, der einem hilft, den Körper und vor allem die Wirbelsäule besser auszurichten“, sagt Cichos-Terrero. Ist zum Beispiel die Wirbelsäule während einer Übung nicht gerade oder verschiebt sich das Becken, wird das an der Wand eher wahrgenommen als auf der Matte. Das Training an der Wand trainiert zudem effektiv das Gleichgewicht, die Koordination und die Tiefenmuskulatur, die für einen gesunden und starken Rücken zuständig ist. Die Effekte spürt und sieht man schnell: „Wer regelmäßig übt, fängt an, sich anders und besser zu bewegen. Man steht, sitzt und geht aufrechter“, berichtet Cichos-Terrero.

Auch für Schwangere geeignet

Die Übungen mit und an der Wand eignen sich für alle Altersgruppen. Durch die Stabilität an der Wand können sie

laut Cichos-Terrero sehr gezielt, sicher und genau durchgeführt werden. Davon profitieren Menschen ohne Vorkenntnisse ebenso wie Schwangere, denen Übungen auf der Matte zunehmend schwerer fallen. Für Fortgeschrittene bietet die Wand wiederum verschiedene Möglichkeiten, um das Training zu erweitern und neue Reize zu setzen: So kann mithilfe der Wand der Widerstand der verschiedenen Übungen erhöht und die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur intensiviert werden. Generell eignet sich Wand-Pilates für alle, die viel unterwegs sind oder wenig Zeit haben.

Wichtiger als die Dauer des Trainings ist die Regelmäßigkeit. „Es ist besser, alle zwei bis drei Tage ein paar Minuten zu trainieren, als einmal die Woche eine Stunde oder länger“, berichtet die Trainerin. „Wand-Pilates ist schließlich nicht dafür da, um eine Stunde lang an der Wand zu kleben.“ Außerdem kommt es bei Pilates-Übungen auf die Qualität an, nicht auf die Quantität – das gilt auch an der Wand. „Es reichen wenige, dafür aber sauber und präzise ausgeführte Übungen. Vier, sechs oder acht Wiederholungen reichen meistens aus“, sagt Cichos-Terrero.

Flankenatmung aktiviert tiefe Muskeln

Wichtig ist auch, dass alle Übungen aus der Körpermitte ausgeführt werden und fließend sind. Nicht fehlen darf dabei die vom klassischen Pilates bekannte Flankenatmung. „Dabei atmet

man durch die Nase in den seitlichen, hinteren Brustkorb ein, so dass sich dieser weitet. Anschließend atmet man durch den leicht geöffneten Mund oder die Nase wieder aus. Dabei ziehen sich die Rippen zusammen und der Brustkorb schließt sich wieder.“ Bei der Ausatmung spannen sich die Bauchmuskeln an. Auch wenn die Atmung Neulingen noch schwerfällt, lohnt

es sich, daran zu arbeiten.

Denn: „Erst das richtige Atmen macht die Pilates-Übungen effizient“, sagt Cichos-Terrero. Und nur mit der richtigen Atmung können die Tiefenmuskulatur aktiviert, die Körpermitte stabilisiert und der Körper kontrolliert werden.

Übung 1: Wandsitzen

- stärkt die Beinmuskulatur, aktiviert den Stoffwechsel und verbessert die Haltung
Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand. Die Füße sind parallel aufgestellt. Nun rutschen Sie mit dem Körper an der Wand entlang nach unten, bis die Knie in einem 90-Grad-Winkel gebeugt sind. Der Rücken ist fest an die Wand gedrückt, der Blick geht nach vorn, die Füße stehen fest am Boden. Halten Sie diese Position für 30 bis 60 Sekunden.

Übung 2: Chest expansion/ Brustkorbböfnung

- mobilisiert die gesamte Rumpfmuskulatur, dehnt Na-

cken und Schultern und öffnet den Brustkorb
Stehen Sie aufrecht mit dem Rücken an der Wand, die Füße sind etwa zwei Fußlängen von der Wand entfernt. Die Füße stehen im Pilates-V, das heißt, die Fersen stehen zusammen, die Zehen sind leicht auseinander. Jetzt die Arme in Schulterhöhe nach vorne ausstrecken, die Handflächen zeigen nach unten.

Einatmen, die Arme gegen einen gefühlten Widerstand nach hinten führen und gegen die Wand drücken. Nun den Kopf zur rechten und zur linken Seite drehen, dann zurück zur Mitte, und mit der Ausatmung die Arme in die Ausgangsposition – nach vorne auf Schulterhöhe gestreckt – zurückbringen. Anschließend die Übung wiederholen und den Kopf dabei erst zur linken, dann zur rechten Seite drehen. Die Übung zwei bis vier Mal pro Seite wiederholen. (jh)



Foto: Miko/peopleimages.com – stock.adobe.com


**LUXURY
GADGETS**
KAUFEN, MIETEN, LEASEN
ALLES IST MÖGLICH!
www.luxury-gadgets.de


Größter eFatbike
Store in Köln


Pistono
Bäckerei & Konditorei



NEU:
Premium-
Brötchen mit
Sauerteig

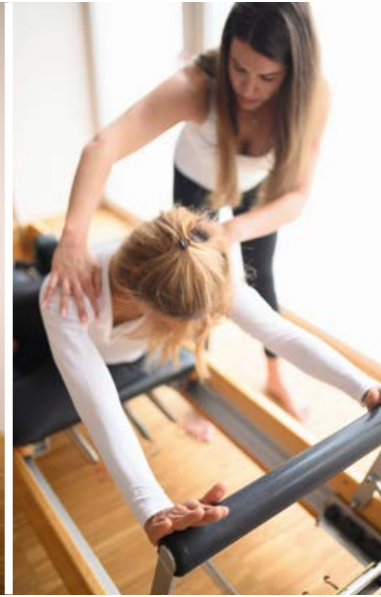
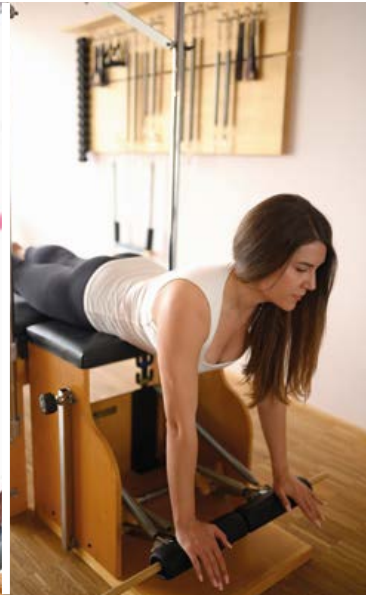
**Wir lieben, was
wir tun – und das
schmeckt man.**

Bäckerei Sürth
Sürther Hauptstraße 261,
50999 Köln

Café Rodenkirchen
Hauptstraße 130,
50996 Köln

GUTSCHEIN
Ein Premium-
Brötchen gratis

Ausschneiden, in unserer
Bäckerei abgeben & genießen.



Pilates mit Qualität in Rodenkirchen

Pilates Bodymotion in Rodenkirchen ist ein Studio, bei dem man schnell merkt: Hier geht es nicht um Show, sondern um echtes Können und darum, dass du dich in deinem Körper wieder wohlfühlst.

Trainiert wird in kleinen Gruppen, mit viel Aufmerksamkeit und einem Blick fürs Detail.

Die Trainerinnen und Trainer schauen genau hin, erklären verständlich und helfen dir, die Übungen sauber umzusetzen.

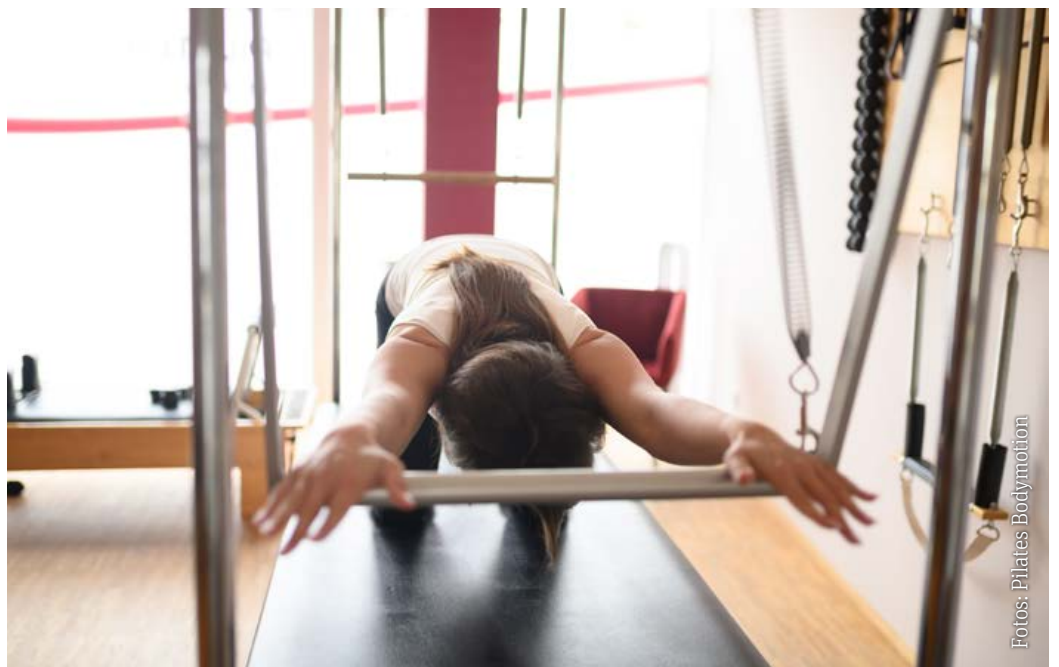
Nicht irgendwie, sondern so, dass es wirklich etwas verändert.

Pilates ist dabei mehr als nur „Training“. Es bringt dich zurück in deine Mitte, stärkt die tiefe Muskulatur, richtet dich auf und macht dich beweglicher. Viele spüren schon nach kurzer Zeit, wie der Rücken stabiler wird, der Nacken freier, die Haltung leichter. Dieses Gefühl, wieder mehr Kontrolle über den eigenen Körper zu haben, ist oft der eigentliche Aha-Moment. Egal, ob du ganz neu anfängst

oder schon Erfahrung hast, ob jung oder älter, ob Mann oder Frau: Pilates passt sich dir an. Und genau das macht es so wertvoll.

Bei Pilates Bodymotion geht es nicht um schnelle Effekte, sondern um ein Training, das bleibt. Schritt für Schritt, nachhaltig, spürbar. (rp)

Pilates Bodymotion
Tetiana Hreits
Hauptstraße 64-68,
50996 Köln-Rodenkirchen
www.pilates-bodymotion.de



Fotos: Pilates Bodymotion

Festkomitee veröffentlicht Sessionsmotto 2027: Morje es, wat do drus mähs!

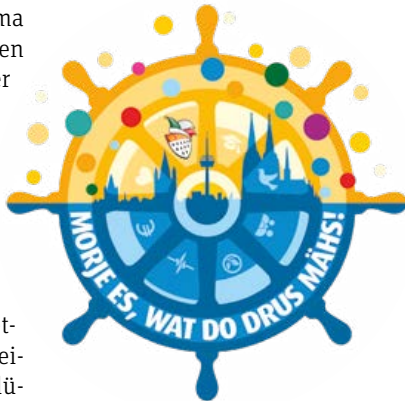
Kaum ist der letzte Wagen des Rosenmontagszugs gestartet, wird traditionell auch schon das Motto der Session 2027 bekannt gegeben: „Morje es, wat do drus mähs!“

Damit rückt das Festkomitee Kölner Karneval das Thema Zukunft in all seinen Facetten in den Blickpunkt der Kölner Jecken. Zugleich ist es eine Aufforderung, nicht nur zu meckern und zu klagen, sondern selbst mit anzupacken. „Wir alle verzweifeln manchmal an den ganz großen Themen unserer Zeit: ob kriegerische Auseinandersetzungen, weltweite Krisen, steigende Inflation oder Rentenlücke“, so Christoph Kuckelkorn, scheidender Präsident des Festkomitees Kölner Karneval.

„Dabei verliert man oft aus dem Blick, dass man selbst etwas tun kann. Vom wertschätzenden Umgang miteinander über Hilfsbereitschaft im Alltag bis zum Energiesparen und nachhaltigen Handeln ganz allgemein: Jeder von uns ent-

scheidet mit, welchen Kurs wir steuern und wie das Morgen aussehen wird. Also: Arsch huh und anpacken!“

Der Aufruf, selbst aktiv zu werden, ist dabei auch ein klares



Statement all jenen gegenüber, die es sich in ihrer Social-Media-Blase auf dem Sofa bequem gemacht haben und täglich mit platten Kommentaren zur Spaltung der Gesellschaft beitragen. „Nur wer sich mit anderen austauscht und gemeinsam nach Lösungen sucht, wird am Ende erfolgreich sein – das

nennt man Demokratie“, so Kuckelkorn weiter. „Gerade in einer Zeit der weltweit stärker werdenden Autokraten ist es wichtig, zu spüren, dass man selbst etwas bewegen kann. Wir sind nicht ohnmächtig – weder in unserer kleinen Welt des Karnevals noch in der Stadtgesellschaft noch in der Gesellschaft insgesamt.“

Das Sessionsmotto soll jeden Einzelnen ansprechen. Deshalb hoffen die Verantwortlichen, dass es sehr vielfältig und bunt Niederschlag in den Aktivitäten der Jecken finden wird.

Während der eine mit einer Veedelsgruppe vielleicht eine nachhaltige Wiederverwendung von Kostümen initiiert, kümmert sich die andere mit karnevalsinteressierten Schulkinder und Lehrkräften möglicherweise um eine Kölsch-AG, die mit dafür sorgt, dass Sprache und Liedgut in Köln auch für künftige Generationen erhalten bleiben. Auch das Festkomitee selbst hinterfragt

sich und seine Rolle: Das breit angelegte und wissenschaftlich begleitete Zukunftsprojekt „Alaaf 2040“ soll Schwerpunkte der karnevalistischen Arbeit von morgen definieren.

„Das Motto ist kein naives ‚Alles wird gut‘. Im Gegenteil: Wenn nicht jeder mit anpackt, wird die Zukunft ganz sicher nicht rosarot“, so Kuckelkorn. „Wir sind jetzt schon darauf gespannt, welche kleineren und größeren Zukunftsprojekte die kölschen Jecken in den nächsten Monaten anstoßen werden – im Karneval oder in anderen Bereichen des Lebens.“ (Festkomitee)

Rodenkirchener Dreigestirn besuchte Jacobs Automobile Bergheim

Das diesjährige Dreigestirn des Festkomitees Karneval Alt-Gemeinde Rodenkirchen e.V. überraschte kurz vor Beginn des Straßenkarnevals Volker Berndt, Centerleiter von Jacobs Automobile Bergheim. Prinz André (André Skibbe), Bauer Alex (Alexander Reimer) und Jungfrau Tanja (Bert Tobjinski) bedankten sich auch im Namen des Festkomitee-Vorstandes herzlich für die großzügige, tolle Unterstützung: Wie in den Vorjahren hatte Jacobs Automobile Bergheim dem Trifolium aus dem Kölner Süden ein Fahrzeug zur Verfügung gestellt und es mobil gehalten. (eb)



Foto: FK Karneval Alt-Gemeinde Rodenkirchen

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



MLS – Starker Partner der Brauerei Reissdorf und der KG Köln-Rodenkirchen

Wenn in Köln gefeiert wird, dann richtig – mit Herz, Leidenschaft und modernster Technik. Dass bei der Karnevalsveranstaltung „JECKEDANZ“ in der Brauerei Reissdorf (Reissdorf-Arena) alles perfekt in Szene gesetzt wurde, ist kein Zufall. Hinter der beeindruckenden Produktion stand mit MLS einer der führenden technischen Full-Service-Dienstleister für Veranstaltungstechnik mit Schwerpunkt Fernsehen und Event.

Technik für 2.000 Jecke auf höchstem Niveau

Vom 28. Februar bis 3. März verwandelte sich die Reissdorf-Arena in eine Hochburg des Kölner Karnevals. Rund 2.000 Gäste

breite und 4,5 Meter hohe LED-Wand. In hochauflösender Qualität wurden dort die Inhalte der Bands gestochen scharf wiedergegeben – ein visuelles Erlebnis, das die Stimmung zusätzlich anheizte.



Für den perfekten Sound installierte MLS ein leistungsstarkes Beschallungssystem mit

über 60 Lautsprechern. So war in jeder Ecke der Halle klarer, druckvoller Klang garantiert, abgestimmt auf Bands, Moderation und das feiernde Publikum.

feierten ausgelassen und MLS sorgte dafür, dass Ton, Licht und Bild ein unvergessliches Gesamterlebnis schufen.

Als Full-Service-Dienstleister übernahm MLS sämtliche Gewerke:

- Lichttechnik
- Tontechnik
- Bühnentechnik
- Videotechnik
- Rigging
- Special Effects

Und das mit eigenem Material und eigenem Fachpersonal. Herzstück der Inszenierung war eine beeindruckende, 10 Meter

Über 130 computergesteuerte Scheinwerfer tauchten Bühne und Halle in stimmungsvolles Licht. Bühnenlicht, Ambientebeleuchtung und Effektlucht griffen perfekt ineinander und trafen exakt den Nerv der Jecken. Installiert an einem professionellen Traversensystem über der Bühne, sorgten die Lichtquellen für Dynamik, Atmosphäre und Gänsehautmomente.

Und als Höhepunkt regneten aus Konfettikanonen 20 Kilogramm buntes Konfetti über den rund 8m langen Laufsteg in Richtung der Feiernden – ein Finale, das

den Karneval in seiner ganzen Pracht widerspiegelte.

Fernsehen?

Kann MLS auch

Was bei der JECKEDANZ in Köln überzeugte, bewährt sich seit Jahren auch auf den großen TV-Bühnen Deutschlands. MLS realisiert unter anderem Produktionen wie:

- Die Giovanni Zarrella Show
- The Voice of Germany
- Let's Dance
- Quizduell
- Wer weiß denn sowas?
- Wer stiehlt mir die Show?
- Joko und Klaas gegen ProSieben
- Deutschland sucht den Superstar

Hier zeigt sich: MLS steht für technische Präzision, Kreativität und absolute Verlässlichkeit, ob live vor 2.000 Jecken oder vor einem Millionenpublikum im Fernsehen.

Vom Geburtstag bis zur LANXESS Arena

Auch im Eventbereich ist das Kölner Unternehmen breit aufgestellt. Vom kleinen privaten Anlass bis zum interna-





Fotos: Vera Drewke

tionalen Großevent betreut MLS Kunden im In- und Ausland.

**50 Jahre Erfahrung,
100 Profis, 100 Prozent
Engagement**

Mit über 50 Jahren Branchenerfahrung zählt MLS zu den etablierten Größen der Veranstaltungstechnik.

Rund 100 feste Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzen täglich mit Know-how, Kreativität und Engagement maßgeschneiderte Konzepte für Kunden in ganz Europa um.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Ausbildung: Aktuell bildet MLS 12 Auszubildende in den Bereichen

- Fachkraft für Veranstaltungstechnik
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Kauffrau und Kaufmann für Büromanagement

aus. Auch zum 1. August 2026 werden wieder Ausbildungsplätze in allen drei Berufsbereichen angeboten. Darüber hinaus sucht das Unternehmen kontinuierlich ausgebildete Fachkräfte in Veranstaltungstechnik und Elektrotechnik.

Durch Jobrotation, Förderprogramme und gezielte Weiterbildungen werden Talente intensiv gefördert und auf den nächsten Karriereschritt vorbereitet.

Darauf ist MLS besonders stolz: Viele Mitarbeiterinnen und Mit-

arbeiter sind dem Unternehmen seit Jahrzehnten treu, oft beginnend mit ihrer Ausbildung. Technik, die begeistert – aus Köln für Europa. (MLS)

Bei Interesse: www.mlsp.de



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



Fotos: Stephanie Broch

V.l.: Maike Baumberger (3. von links) und Bianca Minderop (4. von links) haben 18 Jahre als Literatinnen „Die Sitzung“ in St. Severin organisiert. Jetzt geben sie ihr Ehrenamt an Ole Gerber (links) und Jannik Schumacher (rechts) ab.

Wechsel hinter den Kulissen in St. Severin

„Alles hät sing Zick“ bei „Die Sitzung“

Seit mehr als sechs Jahrzehnten gehört „Die Sitzung“ in St. Severin fest zum Karneval im Vringsveedel. Generationen haben hier gemeinsam gefeiert, gelacht und gesungen. Nun gab es bei der traditionsreichen Veranstaltung einen Wechsel hinter den Kulissen – die langjährigen Literatinnen geben dieses Ehrenamt ab.

„Das ist schon ein emotionaler Abschied. Immerhin gehörte diese Aufgabe viele Jahre fest zu unserem Leben, aber es ist auch ein gutes Gefühl, zu wissen, dass es gut weitergeht“, sagen Maike Baumberger und Bianca Winderop. Die beiden

40-Jährigen haben 18 Jahre lang als Literatinnen die beliebte Karnevalssitzung organisiert und dabei jedes Jahr, unterstützt von der Pfarrjugend, ein abwechslungsreiches Programm auf die Beine gestellt. Ende Januar standen sie zum letzten Mal in dieser Funktion in der Verantwortung. „Alles hät sin Zick“, sagen sie.

Die Organisation übernehmen künftig zwei junge Männer: Ole Gerber, 33, und Jannik Schumacher, 28. „Ich komme aus dem Vringsveedel. ‚Die Sitzung‘ war vor vielen Jahren meine erste richtige Karnevalssitzung. Seitdem bin ich immer dabei. Es ist

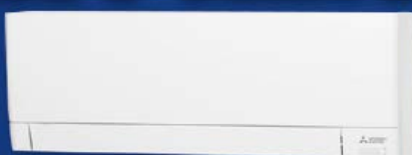
eine fantastische Sitzung für Familien, Freunde und Nachbarn, und ich will mich dafür einsetzen, dass es so bleibt“, sagt Gerber. Auch für Schumacher hat die Veranstaltung einen besonderen Stellenwert: „Für mich ist die Karnevalssitzung in St. Severin weit mehr als nur eine Veranstaltung, sie ist ein Stück Zuhause. Die Sitzungen zu übernehmen, ist für mich eine Herzensangelegenheit. Ich möchte etwas zurückgeben an die Südstadt und an St. Severin, die mich geprägt haben“, sagt der Südstädter.

Dass der Literatenjob mit viel Arbeit verbunden ist, ist beiden

bewusst. „Wir sind zwar aufgeregt, aber wir freuen uns sehr darauf“, sagen sie.

„Die Sitzung“ in St. Severin gibt es seit mehr als 60 Jahren. Jedes Jahr feiern rund 200 Besuchende bei einem etwa vierstündigen Programm in familiärer Atmosphäre Karneval. Auch in diesem Jahr konnte sich das Programm sehen lassen: Mit Auftritten der Veedeltgänger, der Hellige Knäächte un Mägde, des Dreigestirns, von Planschmalöör, den Ratsblädern, Scharmöör und den Pinks Poms wurde im Pfarrsaal bei bester Stimmung gesungen, gefeiert und geschunkelt. (sb)

UNSER PREISHAMMER!



ALLE GERÄTE INKLUSIVE WIFI

Ganz bequem vom
Handy zu bedienen



Besuchen Sie unseren SHOWROOM

DAIKIN • MITSUBISHI • LG • TOSHIBA

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 €**

MITSUBISHI

MSZ-HR50 VFK + MUZ-HR50 VF E1
Klimaanlage 5 KW, inklusive
Montage, Wifi und MwSt.

ab **2699,00 €**

Medizinische Karriereleiter im zweiten Anlauf

Die Überraschung kommt oft erst auf den zweiten Blick: Thalidomid verhindert die Gefäßneubildung. Das Arzneimittel sagt dem Otto Normalverbraucher zunächst nichts. Thalidomid wird erfolgreich in der onkologischen Chemotherapie eingesetzt. Dabei ist dieses Medikament beileibe keine Unbekannte, allerdings eher im negativen Sinne.

Was war der Schock in den 70er-Jahren groß: Tausende von Babys kamen mit Missbildungen auf die Welt – nachdem die werdenden Mütter ein Mittel gegen Schlafstörungen und die morgendliche Übelkeit eingenommen hatten. Contergan. Daraufhin verschwand es fast in der Versenkung, allerdings

nur fast: In Amerika, vor allem Brasilien, wurde es bei der Behandlung von Lepra eingesetzt.

So blieb es zumindest im Labor, zum Glück, denn Forschende fanden dann heraus, dass Thalidomid, der Wirkstoff, auch seine positiven Seiten hat und eben nun in der Onkologie eingesetzt wird.

Jedoch, so der Inhaber der Dreikönigen-Apotheke in Rondorf und der Colonia-Apotheke in der Südstadt Philippe Bartels, muss es als sogenanntes T-Rezept deklariert werden, ähnlich wie die Betäubungsmittel-Rezepte, und die Patientinnen müssen engmaschig auf Schwangerschaften getestet werden.

Gewinn und Nutzen

Das zweite Leben von Medikamenten ist für die Pharmaindustrie und die behandelnden Ärztinnen und Ärzte ein großer Erfolg und Gewinn. So können ohne große weitere Entwicklungskosten die Mittel vielfältiger angewendet werden. Dies nützt der Menschheit. Einen weiteren Karrieresprung hat Sildenafil hingelegt. Ursprünglich als Medikament für Hypertonie (Bluthochdruck) und Angina pectoris entwickelt, wurden im Verlauf der Einnahme noch weitere Wonnen ent-

deckt.

Die betroffenen Herren der Schöpfung fühlten sich auf einmal weniger 'betroffen'.



Foto: Patrick Horn

IHRE GESUNDHEITSPARTNER



Hauptapotheke
Immer für Sie da



Dreikönigen Apotheke
Philippe Bartels e.K.
Rodenkirchener Str. 131 - 50997 Köln

Tel.: +49 - (0)2233 - 21 23 7
Fax: +49 - (0)2233 - 92 21 94
www.dreikoenigen-apotheke.de



WEBSEITE

Filialapotheke
Sie finden uns auch in der Südstadt



Colonia Apotheke
Philippe Bartels e.K.
Ubierring 17 - 50678 Köln

Tel.: +49 - (0)221 - 9 32 07 47
Fax: +49 - (0)221 - 9 32 07 48
www.colonia-apotheke.de



WEBSEITE

Kennen Sie unsere, für Sie **kostenlosen**, pharmazeutischen Dienstleistungen?

- Medikationsanalyse (wenn Sie 5 oder mehr Arzneimittel einnehmen)
- Blutdruck messen: wenn Sie einen ärztlich diagnostizierten Bluthochdruck haben und einen Blutdrucksenker einnehmen
- Bei inhalativen Medikamenten - Üben und Erklärung der Inhalationstechniken

Wir bieten Ihnen ebenfalls folgende Dienstleistungen an:
Heimversorgung, Sprechstundenbedarf, Ernährungsberatung, Botendienst



FÜR IHRE GESUNDHEIT STEHEN IHNEN UNSERE EXPERTEN IM NETZWERK HILFREICH ZUR VERFÜGUNG.

sondern vielmehr begeistert, hatten sie doch auf einmal wundersame Erektionserfolge. Doch sollte dies nicht übertrieben werden – man erinnere sich an den Film mit Jack Nicholson „Was das Herz begehrt“, als er nach übermäßigem Genuss von Viagra starke Kopfschmerzen und einen Herzinfarkt erlitt.

Keine Wirkung ohne Nebenwirkung

„Einen Tod muss man sterben“, sagen Zyniker gerne. Finasterid wurde in der Urologie eigentlich bei Prostatahyperplasie eingesetzt. Und siehe da, den Einnehmenden wuchs auf einmal eine wunderschöne Haarpracht, aber leider folgte eine erektile Dysfunktion, was wiederum zur Einnahme von Viagra führt, mit oben erwähnten Risiken.

Haare sind ein wundes und heikles Thema. Umso erfreulicher war die Entdeckung des

zweiten Lebens von Minoxidil. Dies wurde in den 1950er-Jahren zur Behandlung von Magengeschwüren entwickelt und später als starker Blutdrucksenker in Tablettenform, Loniten, zugelassen. Bei klinischen Studien bemerkten Ärzte zufällig die (un)erwünschte Nebenwirkung verstärkten Haarwuchses, was zur Entwicklung einer Lösung zur Behandlung von Haarausfall führte. Der Zweitname lautet heute Regaine und lässt die Haare der Damen und Herren wieder sprießen.

Ein gekonnter Augenaufschlag ist meist mit Erfolg gekrönt, wenn er denn von dichten Wimpern unterstützt wird. Hinter bzw. in dem bekanntesten und effizientesten Wimpern-Booster Latisse stecken die Augentropfen Bimatoprost, die ursprünglich als Senker des Augeninnendrucks (Glaukom) entwickelt wurden und etwa

nur ein Viertel des ästhetischen Mittels kosten.

Erfolgsstory

In den 60er-Jahren wurde das Amantadin gegen Grippe, im Speziellen Influenza A, zugelassen. Es hatte jedoch damals nur mäßige Wirkung. Umso erstaunlicher war die Erkenntnis vor wenigen Jahren, dass es bei einer viel schwerwiegenderen Erkrankung – Morbus Parkinson – viel besser hilft. Es lenkt das Dopamin in die richtigen Bahnen. Dies verhindert die Steifheit, das Zittern und die Bewegungsarmut.

Als die Krankheit der Reichen galt früher die Gicht, war sie doch der Völlerei geschuldet. Das Mittel der Wahl war Colchicin, eine entzündungshemmende Arznei. Daneben erkannte man die Wirksamkeit bei familiärem Mittelmeerfieber. Heutzutage wird es vor allem bei Herzentzündungen

eingesetzt. Ein Wirkstoff, mehrere Auswirkungen. Dies gilt auch für Ivermectin: In Tablettenform als Wurmmittel eingesetzt, feiert es heute als Creme gegen die weitverbreitete Rosazea unter dem Namen Soolantra große Erfolge. Eine medizinische Zwischenstation erfuhr der Wirkstoff als Kampf gegen die unerfreuliche Krätze – Scabies –, bekannt als Driponin.

Last but not least: Remdesivir. Als Ebola-Bekämpfer bekannt geworden, war es der Hoffnungsträger bei Corona. Da beide Erkrankungen eine Virusbasis hatten, bauten Forschende auf dieses Medikament. Und siehe da: Bei Ebola mit weniger Effizienz, konnten Patientinnen und Patienten mit einem schweren Covid-19-Verlauf von einer erfreulichen Besserung profitieren. So können viele Medikamente in neuem Glanz erstrahlen. (mr)



Wir suchen Verstärkung für unser Team!

Wen suchen wir:

- Zahnmedizinische Fachangestellte (ZFA) in Voll- oder Teilzeit
- Auszubildende ZFA (auch Wechsler)
- Rezeptionist/in (auch ungelernt)

Was bieten wir:

- Faires Gehalt mit einem unbefristeten Arbeitsvertrag
- Flexible Arbeitszeiten und Urlaubsplanung
- Digitaler Workflow für eine moderne Praxisführung
- Regelmäßige Fortbildungsmöglichkeiten
- Jobticket oder monatliche Tankfüllung
- Gute Verkehrsanbindung

Erlebe spannende Aufgaben und Herausforderungen in einer modernen Zahnarztpraxis. Wir freuen uns darauf, Dich kennenzulernen und Deine Bewerbung zu erhalten!

Berwerben einfach und schnell per E-Mail oder WhatsApp:
zahnarzte@links-vom-rhein.de | 0176 45925903



mehr Infos

Zahnarztpraxis ZA Christopher Beineke
 Dr. med. dent. Hubertus Remes
 Dr. med. dent. Magdalena Brombach
 0221-39800218 | Schillingsrotter Str. 39-41,
 50996 Köln

LINKS VOM
 RHEIN
 INTERDISZIPLINÄRE
 FACHARZTKLINIK
 RODENKIRCHEN



Pilates mit Qualität – Für Menschen, die Wert auf das Beste legen

Wer in Rodenkirchen nach einem Pilates-Studio sucht, das Substanz statt Show bietet, ist bei Pilates Bodymotion genau richtig. Hier trainiert man in persönlicher Atmosphäre und mit echter fachlicher Kompetenz.

In kleinen Gruppen, mit viel Aufmerksamkeit für Details, begleiten erfahrene Trainerinnen jede Bewegung präzise und individuell. Es geht nicht um schnelle Effekte, sondern um nachhaltige Veränderungen: eine stabile Körpermitte, ein starker Rücken, mehr Beweglichkeit und eine aufrechte, selbstbewusste Haltung.

Pilates ist dabei weit mehr als Training. Es ist eine Investition in Dein Wohlbefinden, Deine Präsenz und Deine langfristige Gesundheit.

Pilates Bodymotion –
 bewusst trainieren.
 Nachhaltig
 profitieren.



Hauptstr. 64 - 68 | 50996 Köln-Rodenkirchen

www.pilates-bodymotion.de



Foto: Patrick Horn

Benignes Prostatasyndrom – Eine Volkskrankheit

Häufige

Altersveränderung

Das benigne Prostatasyndrom (BPS) ist eine der häufigsten Erkrankungen des Mannes. Mit zunehmendem Alter vergrößert sich die Prostata bei einem Großteil der Männer – nicht bösartig, sondern gutartig. Dennoch können die Folgen erheblich sein: Beschwerden beim Wasserlassen, nächtlicher Harndrang, abgeschwächter Harnstrahl oder das Gefühl einer unvollständigen Blasenentleerung.

Ernstzunehmende Einschränkung

Wichtig ist die klare Abgrenzung: BPS ist keine Krebserkrankung. Dennoch kann sie die Lebensqualität deutlich einschränken und unbehandelt zu Komplikationen führen – etwa

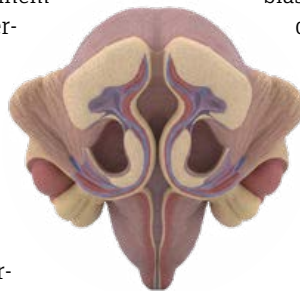
wiederholten Harnwegsinfekten, Blasensteinen oder im Extremfall zu einem akuten Harnverhalt.

Typisch ist der schleichende Verlauf. Viele Männer gewöhnen sich über Jahre an zunehmende Beschwerden. Besonders die sogenannte Nykturie – das nächtliche Wasserlassen – wird häufig unterschätzt. Dabei ist sie nicht nur belastend für den Schlaf, sondern kann auch Ausdruck einer zunehmenden Blasenbelastung sein.

Unterschiedliche Ursachen

Das BPS ist kein einheitliches Krankheitsbild. Neben der Pro-

statavergrößerung selbst spielt auch die Reaktion der Harnblase eine entscheidende Rolle.



Manche Patienten leiden überwiegend unter einer mechanischen Einengung der Harnröhre, andere unter einer überaktiven Blase mit starkem Harndrang. Diese Differenzierung ist für die Therapie entscheidend.

Gezielte Diagnostik

Eine strukturierte urologische Abklärung mit Anamnese, Ultraschall, Restharnbestimmung und Harnstrahlmessung schafft Klarheit. Ziel ist es, frühzeitig zu erkennen, ob lediglich Be-

schwerden vorliegen oder bereits Komplikationen drohen.

Frühzeitig handeln

Fazit: Das benigne Prostatasyndrom ist eine echte Volkskrankheit – gutartig, aber ernst zu nehmen. Wer Beschwerden frühzeitig abklären lässt, erhält deutlich mehr Therapieoptionen und kann Spätfolgen vermeiden.

Text: Priv.-Doz. Dr. med. Johannes Salem

Ausblick auf die nächste Ausgabe:

Im nächsten Heft geben wir einen strukturierten Überblick über moderne Therapieoptionen – von Abwarten bis Intervention.

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



PD Dr. med. Timur H. Kuru



Dr. med. Patrick Hamm



Tim Ommer-Heinenberg



PD Dr. med. Johannes Salem

CUROS

UROLOGISCHES ZENTRUM

Köln-Marienburg
Bayentalgürtel 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)

„Frauenherzen altern anders“

Dr. Conchita Ruiz-Mohné, Fachärztin für Kardiologie und Innere Medizin, beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit der weiblichen Herzgesundheit. Ihr Wissen gibt sie im Frauenherzzentrum weiter, das seit August 2025 im Krankenhaus Porz am Rhein angesiedelt ist.

Frauen erscheinen bei Herzbeschwerden durchschnittlich drei Stunden später in der Notaufnahme als Männer. Warum ist das so?

Das liegt daran, dass Frauen oftmals andere Symptome entwickeln als Männer. Der typisch starke Brustschmerz kann bei Frauen fehlen. Sie empfinden eher ein Druck- oder Engegefühl in der Brust, Schmerzen im Oberbauch und zwischen den Schulterblättern, Schwindel und Übelkeit. Auch starke Müdigkeit kann sich bei einem Herzinfarkt bei Frauen zeigen. Oft fühlen sie sich insgesamt unwohl und irgendwie anders als sonst.

Und diese Beschwerden werden oft falsch gedeutet.

Ja, und dadurch geht wertvolle Zeit verloren. Viele Frauen denken, das wird schon wieder und legen sich eher hin, als den Rettungsdienst zu rufen. Zwar bedeutet nicht jeder Rückenschmerz, dass mit dem Herzen etwas nicht stimmt. Treten Beschwerden aber so stark auf, wie sie noch nie da waren oder sind sie anders als sonst, sollte der Notruf 112 gewählt werden

– besser einmal zu viel als zu wenig.

Haben Sie trotzdem das Gefühl, dass bei Frauen selbst und auch bei Ärztinnen und Ärzten langsam ein Umdenken stattfindet?

Ja, das beobachte ich tatsächlich. Viele Frauen sowie Ärztinnen und Ärzte kennen mittlerweile die geschlechtsspezifischen Unterschiede. Ihnen muss aber noch bewusster werden, dass das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung wie den Herzinfarkt durch die Wechseljahre steigt.

Warum müssen Frauen in und nach den Wechseljahren besonders auf ihr Herz aufpassen?

Grundsätzlich altert das weibliche Herz anders als das männliche. Die wichtigste Rolle spielt dabei das weibliche Geschlechtshormon Östrogen. Es schützt Frauen lange Zeit vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, indem es die Blutgefäße entspannt und elastisch hält, sodass mehr Blut durch sie hindurchfließt. Und auch auf den Fettstoffwechsel wirkt Östrogen: Das schlechte LDL-Cholesterin wird in der Leber schneller abgebaut, das schützende HDL-Cholesterin dagegen mehr gebildet. Doch in den Wechseljahren kommt es zu Schwankungen und schließlich fällt das Östrogen kontinuierlich ab. Als Folge fällt der schützende Effekt weg. Deshalb sollten Frauen in und nach den Wechseljah-

ren besonders gut auf ihr Herz achten und Vorsorge treffen, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen möglichst zu vermeiden.

Könnten denn synthetische Hormone den Herzschutz in den Wechseljahren wiederherstellen?

Zurzeit wird von einem möglichen Zusatznutzen einer Hormonersatztherapie ausgegangen, wenn diese frühzeitig begonnen wird und noch keine kardiovaskulären Erkrankungen vorliegen. Wir brauchen aber noch klare Studiendaten, um sicher zu sein.

Was können Frauen tun, um ihr Herz zu schützen?

Vor allem sollten sie den Gesundheitscheck wahrnehmen, den die gesetzlichen Krankenkassen ab dem 35. Lebensjahr alle drei Jahre bezahlen. Gibt es bereits Vorerkrankungen oder sind in der Familie Herz-Kreislauf-Erkrankungen bekannt, sollte das Herz einmal im Jahr untersucht werden. Das gilt auch für Fettstoffwechsel und Blutzucker. Ich empfehle außerdem, hin und wieder den Blutdruck zu messen – entweder selbst, beim Hausarzt oder in der Apotheke. Und dann ist natürlich auch ein gesunder Lebensstil das A und O. Dazu gehört regelmäßiger Sport, eine fettarme Ernährung, der Verzicht auf Rauchen und möglichst wenig oder am besten keinen Alkohol.



Dr. Conchita Ruiz-Mohné

Foto: Martin Braun

Es ist bekannt, dass sich Komplikationen in der Schwangerschaft auf die spätere Herzgesundheit auswirken können.

Die gynäkologische Vorgeschichte ist ganz wichtig. Hat eine Frau in der Schwangerschaft einen Bluthochdruck oder Diabetes entwickelt, ist ihr Risiko, es später erneut zu bekommen, deutlich erhöht. Auch eine Fehlgeburt erhöht das Risiko für spätere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese Frauen müssen deshalb auch nach der Schwangerschaft regelmäßig kontrolliert werden.

Wie behandeln Sie die Patientinnen am Frauenherzzentrum?

Wir gehen gezielt auf die Bedürfnisse der Frauen ein – zum Beispiel bei der Medikamentengabe. Nehmen wir als Beispiel Statine – Medikamente, die bei einem zu hohen Cholesterinspiegel verschrieben werden. Sie werden von Frauen oft nicht getragen. Deshalb starten wir immer mit einer geringeren Startdosis, als im Beipackzettel empfohlen wird, und schauen mit den Patientinnen, wie weit wir gehen können. Das wird aber leider viel zu selten gemacht. Stattdessen erhalten Frauen die Dosis, die eigentlich in erster Linie an Männern getestet wurde. Denn in den meisten Arzneimittelstudien sind nur 25 Prozent Frauen vertreten. Außerdem arbeiten wir eng mit der Gynäkologie zusammen – für den Fall, dass eine Hormonersatztherapie nötig ist. (jh)



Foto: Patrick Horn

Krafttraining fürs Gesicht

Die sanften Übungen des Gesichtsyoga wirken in den tiefen Strukturen. Das Ergebnis: eine straffere und frischere Haut.

Stirnfalten, Krähenfüße, schmale Lippen oder Hängebäckchen: Der Alterungsprozess bringt viele Veränderungen im Gesicht mit sich, wirklich haben möchte sie aber niemand. Cremes, Seren und andere Pflegeprodukte bringen selten den gewünschten Erfolg. Und auch Botox, Filler und andere invasive Methoden wirken nur oberflächlich und nicht dort, wo die Alterung wirklich abläuft – in den tiefen Strukturen, allen voran der Muskulatur und dem Bindegewebe. Durch verkürzte und erschlafte Muskeln, chronische Verspannungen, schwaches Bindegewebe, gestaute Lympflüssigkeit und die Abnahme von Unterhautfettgewebe geht im Laufe der Zeit die jugendliche Form des Gesichts verloren.

Die Lösung liegt unter der Haut

Für Claudia Granig, Sportwissenschaftlerin und Expertin für Gesichtsyoga, liegt die Lösung unter der Haut: „In der Muskulatur, die du trainieren kannst. In der Durchblutung, die du anregen kannst. Und in den Verspannungen, die du lösen kannst.“ In ihrem Buch „Face Yoga: Sanfte Übungen mit großer Wirkung“ erklärt die Expertin detailliert und verständlich die Ursprünge und Grundlagen von Gesichtsyoga, beschreibt, wie und warum es wirkt, und gibt viele Übungen an die Hand.

Sage und schreibe 57 Muskeln befinden sich am Hals, im Nacken und im Gesicht. Allein 20 mimische Muskeln umfasst das Gesicht, die für unsere Gesichtsausdrücke verantwortlich sind. Zusammen mit allen anderen tief liegenden Schichten entscheidet die Muskulatur darüber, wie tief sich Falten zeigen, ob Schlupflider, ein Dop-

pelkinn oder Hängebäckchen entstehen.

Durchblutung wird erhöht, Lymphfluss angeregt

Bewegung ist deshalb auch für die Gesichtsmuskeln wichtig. „Genauso wie wir unseren Körper bewegen und kräftigen, um fit und gesund zu bleiben, sollten wir es auch mit unserem Gesicht tun“, rät die Expertin. „Mit Gesichtsyoga verjüngen wir die Strukturen, indem wir die Durchblutung erhöhen und damit den Stoffwechsel verbessern sowie den Lymphfluss anregen, wodurch wiederum Schwellungen reduziert werden.“ Nur wenn die Muskulatur kraftvoll bleibe, könne sie ihre Funktion erfüllen und beispielsweise die Wangen liften und Schlupflider anheben.

„Gesichtsyoga trainiert die Muskulatur auf eine Weise, wie es kein anderes Tool schafft. Es entspannt die chronisch verkrafpften Bereiche – die Stirn, die sich nie löst, und den Kiefer, der dauerhaft angespannt bleibt. Gleichzeitig stärkt es die erschlafte Muskulatur, die das Gesicht nach unten ziehen lässt“, beschreibt Claudia Granig. Das Ergebnis: eine straffere Haut, weniger Falten und sichtbare Konturen.

Gesicht bleibt lebendig und ausdrucksstark

Doch die positiven Effekte von Gesichtsyoga gehen noch weiter: Anders als bei invasiven Methoden wie Botox, die die Muskulatur lähmen und damit die

Kontrolle über das eigene Gesicht nehmen, bleibt das Gesicht mit Gesichtsyoga lebendig, ausdrucksstark und entspannt. „Man lernt, zu erkennen, wann man unbewusst die Stirn runzelt. Wann man die Kiefer zusammenpresst, ohne es zu merken. Und wann man Spannung hält, die gar nicht gehalten werden muss. Und dann lernt man, sie sofort zu lösen“, erklärt Claudia Granig.

Neben den verjüngenden Effekten wirkt sich Gesichtsyoga zudem positiv auf das Selbstbewusstsein aus, es schenkt innere Zufriedenheit und erhöht die mentale Balance. Während der Übungen wird bewusst auf eine tiefe, langsame Atmung geachtet. Auch ein muskuläres Ungleichgewicht und damit verbundene Schmerzen können mit Gesichtsyoga abgebaut werden. „Indem wir die Muskulatur auf beiden Seiten trainieren und lernen, sie richtig anzu- steuern, erhalten wir die Funktionen beider Seiten.“

Übungen in den Alltag einbauen

Die besten Effekte werden erzielt, wenn Gesichtsyoga zur Routine im Alltag wird. Das klappt zum Beispiel, wenn die Übungen mit der täglichen Hautpflege verbunden, nach dem Aufwachen oder abends durchgeführt werden. Schon nach ein paar Tagen stellt sich



Buchtipp: „Face Yoga: Sanfte Übungen mit großer Wirkung“, Claudia Granig, 176 Seiten, Irisiana-Verlag, 18 Euro.

eine gewisse Routine ein. Claudia Granig empfiehlt, die Übungen idealerweise für 15 bis 20 Minuten am Tag durchzuführen. Aber auch kürzere Einheiten von zehn Minuten haben eine Wirkung und lassen den Teint frischer aussehen. „Nach zwei bis drei Monaten sieht man bei regelmäßiger Praxis schon richtig gute Erfolge: Falten, besonders Stirn- und Zornesfalten, glätten sich, Gesichtskonturen werden klarer, das Bindegewebe wird fester und abgesackte Strukturen im Bereich der Wangen oder Schlupflider heben sich. Das Gesicht sieht deutlich frischer und beinahe geliftet aus.“ (jh)



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



Fotos: Ferragamo

In schwindelnden Höhen

Der Auftritt ist ein Statement. In High Heels bleibt dieser zumindest nicht unbemerkt, egal wie er ausfällt. High Heels machen Beine, nicht immer zum Positiven. Nach der langen Sneaker-Zeit will Man(n) oder Sie wieder etwas zu sehen bekommen.

In diesem Jahr gibt es diverse Auswahlmöglichkeiten

Klassische Two-Toned-Pumps waren vermutlich lange nicht mehr so begehrt wie 2026 – aufgrund des Auftritts bei Chanel. Schon Linda Evangelista stellte diesen 1992 in den Fokus. Das Styling erfolgt zu Kostümen oder Anzughosen oder als Kontrast zu Straight-Leg-Jeans oder Baggyhosen. Mules und Pantoletten mit Stiletto wirken besonders sexy – wie schon einst Kate Moss

und Cindy Crawford propagierten. Auch 2026 zeichnet sich dieser Schuhtrend durch sein vielseitiges und zeitloses Design aus und passt sowohl zu schlichten Outfits als auch zu maximalistischen Looks.

Mary Janes mit den kleinen Riemchen und Schnallen erleben ein fulminantes Comeback. Hat Sie damit doch zumindest etwas Haltung. Highlights sind Sandaletten in Gold, Silber oder Bronze mit Schmucksteinen, die das ganz große Drama inszenieren können. Denn sie verlängern nicht nur die Beine, sondern auch die Blicke. Sie blenden, lassen die Beine gen Himmel steigen und erzeugen einen supererotischen Hüftschwung. Ein Dauerbrenner sind die Modelle mit den roten Sohlen, da ist der Anblick von hinten schon mal

von Vorteil. Angeblich sollen hohe Schuhe für die Beweglichkeit – laut so mancher Orthopäden – von Vorteil sein. Klar, über die Füße wollen wir eigentlich gerade nicht sprechen. Gesund sind sie nicht – aber wen interessiert das schon?

Auftritt mit Höhenfieber

Denn: High Heels sind mehr als Schuhe – sie sind ein Gefühl. Sie verändern die Haltung, den Gang und oft auch die Stimmung. Mit jedem Schritt erzählen sie von Eleganz, Stärke und dem Mut, sichtbar zu sein. High Heels können leise wirken oder laut, klassisch oder extravagant, aber sie haben immer Präsenz. Sie begleiten besondere Momente, lange Nächte, große Auftritte und manchmal auch ganz nor-



Christian Louboutin

male Tage, an denen man sich einfach ein bisschen größer fühlen möchte. Sie verlangen Balance und Selbstvertrauen – und geben beides zurück. High Heels sind kein Muss und kein Versprechen – oder vielleicht doch. (mr)



30 JAHRE

Verkauf & Verlegung von:

Parkett	Linoleum
Design Beläge	Spachtelböden
Teppichböden	Parkettsanierungen





www.hr-fussboeden.de | info@hr-fussboeden.de | Telefon 0177 232 74 95





Mediaberater/in gesucht (m/w/d)

Interesse?

job@bilderbogen.de

Auf der Ruhr 82 | 50999 Köln
 Telefon: 02236 849800
www.bilderbogen.de

Mach mal Brause: Die Privat-Brauerei Heinrich Reissdorf erweitert das Sortiment

Hier kommt Louie! – Cooler Genuss ohne Alkohol

Die neue „Louie Fassbrause“ von Reissdorf bringt den alkoholfreien Durstlöcher mit kölschem Charakter in die Kühlschränke der Domstadt.

Mit der neuen alkoholfreien Erfrischung reagiert das Kölner Traditionsunternehmen auf den wachsenden Markt für bewussten Genuss und spricht insbesondere jüngere Zielgruppen sowie alkoholfreie Konsumenten an.

Mit Louie Fassbrause positioniert sich Reissdorf klar im Markt für alkoholfreie Flavour-Getränke und ergänzt sein erfolgreiches Kölsch-Portfolio um eine attraktive No-Alcohol-Alternative. Louie Fassbrause ist natürlich alkoholfrei, erfrischend fruchtig und reich an Vitaminen.

Zum Marktstart stehen zwei Sorten zur Verfügung:



• **LOUIE Fassbrause Zitrone naturtrüb:** die spritzige Brause mit Zitrone und einer feinen Holundernote. Natürlich ohne Alkohol, dafür kalorienarm und vitaminhaltig.

• **LOUIE Fassbrause Colamix:** ebenfalls vitaminhaltig, mit fruchtigen Akzenten der Grapefruit und Guave im Mix mit Koffein und Guarana.

Beide Varianten verbinden spritzige Erfrischung mit einem modernen, unkomplizierten Geschmacksprofil.

Vorgestellt werden die neuen Produkte von LOUIE, dem Kölner Stadtaffen aus den Tiefen der versteckten Gärten der Rheinmetropole. Mit dem illustrierten Affenkopf als Brand-Cha-

racter setzt die Brauerei bewusst auf ein markantes, sympathisches Erscheinungsbild und schafft eine klare Unterscheidbarkeit gegenüber dem Wettbewerb.

Das Design zitiert die Lebensfreude, Gemeinschaft und die rheinische Gelassenheit. Werte, die tief in der Marken-DNA der Brauerei verankert sind. Louie Fassbrause verbindet die Menschen und gestaltet kölsche Momente – ganz ohne Alkohol.

Erhältlich ist die Louie Fassbrause in der 0,33-Liter-Individualflasche sowohl im klassischen Kasten als auch im 6er-Pack. Als Marktführer im Kölsch-Segment mit hoher Weiterempfehlungsquote nutzt Reissdorf seine starke Markenposition, um neue Impulse im alkoholfreien Getränkemarkt zu setzen. Louie Fassbrause verbindet Tradition und Zeitgeist und steht für verantwortungsvollen Genuss „made in Kölle“. (Privat-Brauerei Heinrich Reissdorf)



Frühjahrsputz für Kopf und Alltag: Kleine Neustarts, die guttun



Foto: Zerbor - stock.adobe.com

Wenn die Tage heller werden, merken viele, wie sehr sie sich nach Luft und Klarheit sehnen. Nicht nur im Kleiderschrank, auch im Kopf stapeln sich manchmal To-dos, Erwartungen und alte Geschichten. Der März ist ein Übergangsmonat: Wintermüdigkeit trifft auf Aufbruch, und genau das macht ihn perfekt für einen mentalen Neustart.

Es geht nicht um Selbstoptimierung, sondern um Entlastung. Ein bisschen Ordnung hier, eine neue Gewohnheit dort, und der Alltag wird leichter.

Gedanken sortieren statt alles festhalten

Starte mit einem Brain-Dump. Nimm dir zehn Minuten und schreibe alles auf, was gerade im Kopf kreist. Aufgaben, Sorgen, Ideen, Termine. Danach markierst du drei Dinge: Was muss diese Woche wirklich passieren? Was kann warten? Was darf ganz weg? Allein dieses Aussortieren beruhigt. Aus Druck wird Klarheit.

Mikro-Routinen, die wirklich halten

Große Pläne scheitern oft an vollen Tagen. Setze auf Minischritte,

die fast immer passen. Zum Beispiel: morgens ein Glas Wasser, abends fünf Minuten aufräumen, nach dem Essen kurz an die frische Luft. Entscheidend ist nicht die Länge, sondern die Wiederholung. Wer kleine Rituale pflegt, baut Stabilität auf, ohne sich zu überfordern.

Bewusste Pausen, die den Akku laden

Pausen sind kein Luxus, sondern Wartung. Plane einen Moment ein, der nur dir gehört. Das kann eine Tasse Kaffee ohne Handy sein, ein Spaziergang am Rhein oder Musik im Kopfhörer. Wenn du merkst, dass du innerlich schneller wirst, atme vier Sekunden ein und sechs Sekunden aus. Das senkt Stress spürbar.

Digitaler Frühjahrsputz

Benachrichtigungen sind wie kleine Unterbrechungen, die sich summieren. Schalte alles aus, was nicht wichtig ist. Räume den Homescreen auf, lösche Apps, die nur Zeit fressen, und entfolge Accounts, nach denen

du dich schlechter fühlst. Ein aufgeräumtes Handy ist oft der schnellste Weg zu mehr Ruhe im Kopf.

Raum schaffen im echten Leben

Kleine äußere Veränderungen wirken auf die Stimmung. Lege eine Schublade frei, entsorge alte Zettel, stelle eine Pflanze ans Fenster. Wähle eine Zone, die du täglich siehst, etwa den Esstisch oder den Flur.

Beziehungen ordnen, ohne Drama

Frühjahrsputz heißt auch: Energie bewusst verteilen. Frage dich bei jedem Kontakt: Gehe ich danach gestärkt oder eher leer nach Hause? Du musst niemanden aus deinem Leben streichen, aber du darfst Grenzen setzen. Kürzere Treffen, klarere Absprachen, weniger Erreichbarkeit am Abend. Ein freundliches Nein kann der Beginn von mehr Selbstrespekt sein.

Ein Neustart-Ritual für den Monat

Wähle eine Sache, die du im März bewusst neu beginnst. Vielleicht eine feste Schlafenszeit, zwei Sporteinheiten pro Woche oder ein Abend ohne Termine. Schreib es auf, hänge es sichtbar hin und prüfe nach zwei Wochen: Was klappt, was braucht Anpassung? Fortschritt fühlt sich besser an, wenn er freundlich gemessen wird.

Mini-Checkliste für den Start

Wähle heute eine Sache: zehn Minuten schreiben, fünf Minuten aufräumen, ein Spaziergang, Benachrichtigungen reduzieren. Morgen wiederholst du nur diese eine Sache. Nach einer Woche kommt eine zweite dazu. So entsteht Veränderung, die sich nicht nach Druck anfühlt, sondern nach Fürsorge. Mentale Ordnung entsteht nicht über Nacht. Aber kleine Neustarts wirken schnell, weil sie dir wieder das Gefühl geben, am Steuer zu sitzen. Der März darf dein sanfter Übergang sein: weniger Ballast, mehr Pause, mehr Platz für das, was dir wirklich guttut. (If)



HU-Plakette fällig?

Wir kleben Ihnen „eine“!

Wir führen die amtliche Hauptuntersuchung mit integrierter „Abgasuntersuchung“ sowie Änderungsabnahmen durch.



Eigene Kfz-Prüfstelle

INGENIEURBÜRO SCHERSCHEL

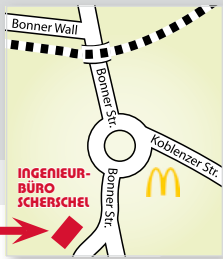
SACHVERSTÄNDIGE FÜR KRAFTFAHRZEUGE UND STRASSENVERKEHRSUNFÄLLE

Bonner Str. 126 | 50968 Köln | Fon: 0221 - 385993 | Fax: 0221 - 374590

Mail: info@scherschel.koeln | Web: www.scherschel.koeln

Als Sachverständige für Kraftfahrzeuge und Strassenverkehrsunfälle bieten wir an

- ✓ Unfall- und Wertgutachten
- ✓ Technische Beratung
- ✓ Technische Gutachten
- ✓ Gebrauchtwagen-Zustandsberichte





Mitglied im Bundesverband der freiberuflichen und unabhängigen Sachverständigen für das Kraftfahrzeugwesen e.V.



Fotos: Patrick Horn

Frühling mit Katze: Tipps für Wohnung, Balkon und Wohlbefinden

Wenn es draußen heller wird, wollen viele Stubentiger wieder mehr beobachten, dösen und frische Luft schnuppern. Damit der Frühling für deine Katze sicher und entspannt bleibt, reichen oft ein paar kleine Anpassungen in der Wohnung und auf dem Balkon.

Mehr Licht, mehr

Sicherheit in der Wohnung

Kippfenster und offene Fenster ohne festen Schutz sind ein Risiko. Sichere Fenster mit stabilen Fliegengittern oder speziellen Katzenschutzrahmen sorgen dafür, dass keine Stürze passieren. Auch Balkon und Terrasse sollten nur genutzt werden, wenn der Zugang kontrolliert ist oder ein Schutz vorhanden ist. Tierschutzorganisationen empfehlen dafür vor allem Netze oder geschlossene Abtrennungen von Boden bis Decke.

Balkonideen, die katzensicher sind

Ein Katzennetz wirkt nahezu unsichtbar, nimmt kaum Platz weg und verhindert, dass Katzen über Geländer klettern oder einem Vogel nachspringen. Achte darauf, dass es straff

sitzt, UV-beständig ist und keine Schlupflöcher an Ecken entstehen. Möbel so stellen, dass sie nicht als Sprungbrett aufs Geländer dienen. Beliebt sind ein sonniger Liegeplatz, eine Kiste mit Decke und ein schattiger Rückzugsort. Wasser immer bereitstellen, besonders an warmen Tagen.

Frühlingsgrün, aber bitte ungiftig

Viele typische Frühlingsblumen sind für Katzen problematisch, vor allem Lilien. Schon kleine Mengen können schwer schaden. Auch Tulpen, Narzissen, Hyazinthen und Pfingstrosen können Beschwerden auslösen. Stelle Sträucher außer Reichweite und wähle für Balkon und Wohnung katzenfreundliche Alternativen. Katzensgras oder ungiftige Kräuter wie Basilikum und Petersilie sind oft eine gute Beschäftigung, aber auch hier gilt: in Maßen und ohne Dünger oder Pflanzenschutzmittel.

Beschäftigung für neugierige Stubentiger

Im Frühling steigt der Jagdtrieb. Kurze Spieleinheiten über den Tag verteilt funktionieren bes-

ser als ein Marathon am Abend. Angelspielzeug, Fummelbretter und Leckerli-Suchspiele fordern Kopf und Körper. Für Fensterplätze eignen sich Beobachtungspunkte mit Decke, damit deine Katze Vögel und Straßenleben sicher beobachten kann.

Wohlbefinden und Pflege

Mit dem Fellwechsel kommen mehr Haare. Regelmäßiges Bürsten reduziert Haarballen und hält das Fell luftig. Viele Katzen profitieren außerdem von einer ruhigen Routine: feste Fütterungszeiten, tägliche Spielzeiten und ein Rückzugsort ohne Trubel.

Zecken, Flöhe und Co.

Mit steigenden Temperaturen werden auch Parasiten aktiver. Welche Prophylaxe sinnvoll ist, hängt vom Lebensstil deiner Katze ab, also ob sie nur in der Wohnung lebt oder auch nach draußen kommt. Lass dich zu passenden Mitteln am besten in der Tierarztpraxis beraten und beachte, dass Produkte für Hunde nicht automatisch für Katzen geeignet sind.



Frische Luft ohne Stress

Auch beim Lüften gilt: Sicherheit vor Schnelligkeit. Öffne Balkon oder Fenster nur, wenn Schutz montiert ist, oder nutze eine Türsicherung, damit deine Katze nicht unbemerkt hinausflitzt. Nach dem Frühjahrsputz Putzmittel, Duftsprays und Kleinteile wie Gummibänder wegräumen. Eine kleine Neuerung wirkt sofort: Kratzbaum ans Fenster oder ein Karton mit Decke als Höhle.

Mini-Check für den Frühling

Netz oder Gitter geprüft, Pflanzen katzensicher, frisches Wasser draußen, täglich spielen, regelmäßig bürsten, Parasitenplan mit der Praxis klären. (lf)



Jeder kann mitmachen!

The Good Food: Die Lebensmittelretter

In Deutschland landen jedes Jahr fast 11 Millionen Tonnen hochwertiger Lebensmittel auf dem Müll. Mehr als die Hälfte dieser vermeintlichen „Abfälle“ entsteht dabei in privaten Haushalten. Den Rest steuern Landwirtschaft, Agrarproduzenten, Verpackungsbetriebe, Handel und Gastronomie bei.

In Anbetracht rasant steigender Lebenshaltungskosten scheint eine Abkehr von der in großen Teilen der Gesellschaft weitverbreiteten Wegwerfmentalität dringend erforderlich. Daher hat die Kölner Initiative The Good Food der enormen Verschwendung kostbarer Nahrungsmittel den Kampf angesagt. Ihr Motto lautet: „Wir sorgen dafür, dass Lebensmittel auf dem Teller und nicht in der Tonne landen!“

Zu diesem Zweck sammeln ehrenamtliche Helferinnen und Helfer täglich Obst und Gemüse, das nicht der Norm entspricht oder aus anderen Gründen unverkäuflich ist, bei

kooperierenden Produktions-, Verpackungs- und Handelsunternehmen ein.

Drei Filialen im Kölner Stadtgebiet

Das erste, bereits im Jahr 2017 eröffnete Geschäft der Initiative befindet sich in Köln-Ehrenfeld auf der Venloer Straße. Inzwischen sind in Köln-Sülz und im Agnesviertel zwei weitere Ladenlokale hinzugekommen. Dort kann man eine beachtliche Auswahl an krummem Obst, Gemüse, Backwaren vom Vortag sowie Konserven kurz vor oder nach dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums erwerben. Diese noch zu veräußern, ist erlaubt, da die Zeitangabe nur eine Empfehlung darstellt.

Das Sortiment wechselt je nach Jahreszeit und Verfügbarkeit. Besonders groß ist die Auswahl im Sommer und Herbst, wenn das Team von The Good Food in Absprache mit Landwirtinnen und Landwirten auf deren Feldern Sammelaktionen durch-

führt. Bei diesen Gelegenheiten werden Früchte eingesammelt, die es nicht in die reguläre Ernte geschafft haben, zum Beispiel weil sie von den modernen Landmaschinen nicht erfasst wurden, weil sie nicht den handelsüblichen Größennormen entsprechen oder weil wegen einer Überproduktion gerade keine Abnahme durch den Handel erfolgt.

Zahl, was es dir wert ist!

Das Bezahlungssystem in den Verkaufsstellen basiert auf dem Prinzip: „Zahl, was es dir wert ist!“ Diese Methode regt dazu an, über den selbst empfundenen Wert und damit über einen fairen und angemessenen Preis für Lebensmittel nachzudenken.

Im Kampf gegen Verschwendung können schon kleine Verhaltensänderungen große Wirkung entfalten. So hilft es beispielsweise, Einkäufe besser zu planen, das heißt, vorab noch vorhandene Vorräte zu prüfen und den tatsächlichen Bedarf gewissenhaft zu kalkulieren. Auch durch die richtige Lagerung von Obst, Gemüse &

Co., durch das Verwerten oder Einfrieren von Resten und das gegenseitige Tauschen und Teilen mit lieben Menschen und Nachbarn lassen sich Einsparungen realisieren.

Kooperationspartner sind willkommen

The Good Food ist immer auf der Suche nach neuen ehrenamtlichen Mitarbeitenden sowie Kooperationen.

Unternehmen, die Platz im Lager brauchen, zu viel produziert haben, bei denen ein Abnehmer abgesprungen ist oder bei denen Ware wegen beschädigter Verpackung unverkäuflich ist, sind eingeladen, mit den Lebensmittelrettern Kontakt aufzunehmen. Gemeinsam gelingt es fast immer, diese Restbestände noch ihrem ursprünglichen Zweck, nämlich auf unseren Tellern zu landen, zuzuführen. Betriebe vollbringen so nicht nur eine gute Tat, sondern ersparen sich auch die Entsorgungskosten.

Wichtige Partner sind auch Cafés, Restaurants und soziale Einrichtungen, die an der Abnahme und Weiterverwertung





gesamelter oder gespendeter Lebensmittel interessiert sind.

Selbst Lebensmittelretterin oder -retter werden

Möglichkeiten, sich bei The Good Food zu engagieren, gibt es viele. Beim Ladendienst un-

terstützt man die Präsentation der Waren und den Verkauf, füllt die Regale auf, kassiert und beantwortet Fragen der Kundinnen und Kunden.

Diese Tätigkeit ist perfekt für alle geeignet, die erste Erfahrungen im Umgang mit Lebens-

mitteln und dem Arbeiten im Einzelhandel sammeln möchten.

Darüber hinaus werden auch immer helfende Hände beim Ernten, im Fahrdienst (per Auto oder Lastenrad) und im

Social-Media-Team gesucht. Wer Lust hat, selbst Lebensmittelretterin oder -retter zu werden, findet auf der Homepage von The Good Food im Web unter www.the-good-food.de weiterführende Informationen und ein Kontaktformular. (cg)



SPARGELZEIT

Ob grün, ob weiß – genießen sie unseren Spargel. Immer knackig, immer frisch. Oder auch zubereitet nach allen Regeln der Kochkunst.

Walterscheidt's

Früchte, Gemüse, Fisch & Bistro

BISTRO
in der alten Schmiede
verde

50996 Köln-Rodenkirchen
Maternusstraße 6
Mobil: 0173-2 85 22 21
Telefon: 0221-93 55 04 17
www.walterscheidt.net

Quetsch
zur Schönen Aussicht

Oster-Brunch

Ostersonntag und Ostermontag, jeweils von 11 bis 15 Uhr.

38,00 Euro pro Person

Reservierung erforderlich!

Unsere aktuelle Speisekarte

Hauptstraße 7 • 50996 Köln-Rodenkirchen
Reservierungen unter 0221. 26 03 68 03
Mehr Infos unter www.brauhaus-quetsch.de

Frühlingsküche leicht gemacht: Schnelle Bowls, Suppen und Pasta

Foto: Sofia.Popovych – stock.adobe.com



Foto: Sea Wave – stock.adobe.com

Wenn in Köln die ersten Sonnenstrahlen den Rhein glitzern lassen und die Cafés sich wieder füllen, wird auch der Speiseplan leichter.

Nach dem Winter darf es frisch, bunt und unkompliziert sein. Viel Gemüse, Kräuter und Zitrusnoten bringen Energie in den Alltag.

Warum wir Bowls, Suppe und Pasta lieben

Diese Gerichte sind schnell gemacht, lassen sich gut vorbereiten und schmecken auch am nächsten Tag. Mit Röstaromen, einer frischen Säure und einem cremigen Topping wirkt Alltagsküche sofort wie aus

dem Lieblingscafé. Ein gutes Olivenöl und etwas Zitronenabrieb machen dabei den Unterschied.

Rezept 1: Frühlings-Bowl mit grünem Spargel und Avocado für 4 Personen

200 g Quinoa, 400 g grüner Spargel, 2 Avocados, 100 g Rucola, 200 g Kirschtomaten, 150 g Feta, 4 EL Olivenöl, Saft und Abrieb 1 Zitrone, 1 TL Honig, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, optional Kürbiskerne.

Quinoa garen. Spargel anbraten, bis er Farbe bekommt. Avocado würfeln, Tomaten halbieren. Alles anrichten, Feta darüber, Dressing rühren und

darübergeben. Kürbiskerne rösten und toppen. Tipp: Wer es sättigender mag, ergänzt Kichererbsen aus der Pfanne mit Paprika und Kreuzkümmel.

Rezept 2: Cremige Erbsensuppe mit Minze für 4 Personen

600 g TK-Erbsen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 800 ml Gemüsebrühe, Minze, 100 ml Sahne oder pflanzliche Alternative, 2 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft.

Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Erbsen und Brühe zugeben, 10 Minuten köcheln. Pürieren, Minze und Sahne einrühren, mit Zitrone abschmecken. Mit Joghurt und gerösteten Brotwürfeln servieren. Extra fein wird es mit einem Hauch Zitronenschale und Pfeffer.

Rezept 3: Zitronen-Pasta mit Spinat und Parmesan für 4 Personen

400 g Spaghetti, 200 g frischer Spinat, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, Saft und Abrieb 1 Zitrone, 80 g Parmesan, etwas Nudelwasser, Salz, Pfeffer, optional Chili.

Pasta kochen. Knoblauch in Olivenöl sanft anbraten, Spinat kurz zusammenfallen lassen. Zitrone und Nudelwasser zuge-

ben, Pasta unterheben. Mit Parmesan verfeinern. Tipp: Eine Handvoll geröstete Pinienkerne bringt Crunch und wirkt sofort wie Restaurantküche.

Kleine Küchentricks für mehr Frühlingsgefühl

Säure ist der beste Geschmacks-macher. Ein Spritzer Zitrone, ein Löffel Joghurt oder etwas Essig hebt Gemüse sofort an. Rösten statt nur Kochen bringt Tiefe. Kräuter erst am Ende zugeben, dann bleiben Duft und Farbe. Und wenn es schnell gehen muss: Quinoa und Pasta kannst du parallel garen, während im zweiten Topf schon die Suppe köchelt.

Variationen, die immer passen

In der Bowl klappt auch Couscous oder Vollkornreis. Die Suppe wird runder mit einer Handvoll Babyspinat, die beim Pürieren mit hineindarf. In der Pasta sorgen Kapern oder geriebene Zitronenschale für Bistro-Flair. Wer weniger Käse möchte, nimmt Hefeflocken oder röstet Semmelbrösel in Olivenöl als Topping.

Frisch, bunt und unkompliziert: So schmeckt der Frühling in Köln. Wer mit Kräutern, Röstaromen und Zitrusnoten spielt, macht aus wenigen Zutaten ein kleines Highlight. (lf)

Reise in das zerstörte Köln der Nachkriegszeit

TimeRide zeigt am Alter Markt ab dem 8. Mai das Zeitreise-Special „Köln 1945 – Aufstieg aus Ruinen“.

Trümmer, Hoffnung und Neuanfang: Mit dem neuen immersiven VR-Erlebnis „TimeRide Specials: Köln 1945“ macht TimeRide einen der prägendsten Momente der Kölner Stadtgeschichte auf eindrucksvolle Weise erlebbar. Ab dem 8. Mai – und nur für wenige Wochen – können Besucher im TimeRide Senseum am Alter Markt eine rund 45-minütige Reise in das zerstörte Köln der Nachkriegszeit antreten – emotional, historisch fundiert und so nahbar wie nie zuvor. Das neue Erlebnis führt zurück in das Jahr 1945: Nach zwölf Jahren NS-Herrschaft und fünf Jahren Bombenkrieg liegt Köln zu großen Teilen in Trümmern. In einem dreiteiligen Abenteuer verbindet TimeRide dokumentarische Elemente mit modernster Virtual-Reality-Technologie und macht den Alltag der Menschen zwischen Mangel, Zerstörung und vorsichtigem Aufbruch spürbar.

VR-Fahrt durch die Ruinenlandschaft

Der Besuch beginnt mit einer Einführung, gefolgt von einem rund zehnminütigen Kinofilm, der im „Lichtspielhaus“ gezeigt wird und die Bombardierungen Kölns sowie das Leben in der zerstörten Stadt zeigt. Höhepunkt ist eine etwa 20-minütige VR-Fahrt in einem originalgetreuen Nachbau der historischen Straßenbahn durch die Ruinenlandschaft der Innenstadt: Vom Neumarkt über Dom und Hauptbahnhof bis zum Heumarkt erleben die Gäste eindrucksvolle Alltagsszenen – Aufräumarbeiten, Essensausgaben, Menschen auf der Suche nach ihrem Zuhause. Eine Erzählstimme führt durch die Szenerie und ordnet das Geschehen historisch ein. Besonders eindrucksvoll sind die eingeblendeten Flashbacks: Kurze Sequenzen zeigen das unzerstörte Köln der Vorkriegszeit



Fotos: TimeRide_Köln

Die VR-Fahrt startet in einem originalgetreuen Nachbau der historischen Straßenbahn.

und erzeugen einen intensiven Vorher-Nachher-Kontrast. Der emotionale Höhepunkt folgt am Heumarkt: Über die Behelfsbrücke von Deutz kehren unzählige Kölnerinnen und Kölner mit Handkarren und Habseligkeiten zurück in ihre Stadt – ein starkes Symbol für den Wiederaufbau und den ungebrochenen Lebenswillen. Zum Finale erhebt sich die Perspektive in den Himmel, während aus den Trümmern das Köln der Gegenwart entsteht.

In deutscher und englischer Sprache

„Mit ‚Köln 1945‘ möchten wir Geschichte nicht nur erzählen, sondern fühlbar machen“, sagt Jonas Rothe, Gründer und Geschäftsführer von TimeRide. „Gerade für Köln ist diese Zeit ein zentraler Teil der eigenen Identität. Virtual Reality erlaubt es uns, Erinnern, Verstehen und Empathie auf eine neue Weise zu verbinden.“ Das Erlebnis richtet sich an Einheimische ebenso wie an Urlaubsreisende, ist in deutscher und englischer Sprache verfügbar und für Gäste ab zehn Jahren geeignet. Die Gruppengröße ist bewusst begrenzt, um ein intensives, individuelles Erleben zu ermöglichen.

Vier weitere Zeitreisen

Neben dem Special bietet TimeRide noch weitere Zeitreisen in Köln an. In „Köln 1926“ geht es ins Köln der Goldenen Zwanziger. Gemeinsam mit Straßen-

bahnfahrer Pitter und Hutmacherin Tessa erleben Gäste die Domstadt im Aufbruch. Wer den Kölner Dom mal aus einer anderen Perspektive erleben möchte, taucht in der Führung „Kölner Dom 360“ in die 700-jährige Geschichte des kölschen Wahrzeichens ein – von der Planung des Baus im Mittelalter über die Schrecken des Zweiten Weltkrieges bis hin zur Gegenwart.

Wem der Dom nicht ausreicht, kann in der „Altstadt VR-Führung“ 2.000 Jahre Kölner Geschichte in rund 90 Minuten erleben. Ein Tourguide führt die Teilnehmenden an sieben verschiedene Orte in der Kölner Altstadt, von wo aus sie in die Vergangenheit zurückblicken. Eine komplett andere Tour bietet TimeRide mit „Dino VR“ im Kölner Zoo an. Ausgestattet mit VR-Brillen geht es von den ersten Schritten eines frisch geschlüpften Dinos bis zum dramatischen Untergang der Riesen. Die Teilnehmenden werden Teil der prähistorischen Landschaften, fliegen mit Pterosauriern durch die Lüfte und tauchen mit dem gewaltigen Mosasaurus in die Tiefen der Urmeere ein. Ein absolutes Muss für alle kleinen und großen Dino-Fans.

Erste Attraktion in Köln öffnete 2017

TimeRide, unter anderem Träger des Deutschen Tourismuspreises, hat neben seinem Kölner Standort weitere Studios in

Berlin, Dresden, Frankfurt am Main, München und im Kloster Andechs. Hinter dem Unternehmen steht ein 20-köpfiges Expertenteam, das die Ausstellungen und virtuellen Erlebnisse erschafft. Gründer und Geschäftsführer Jonas Rothe erfüllte sich 2017 mit der Öffnung der ersten Attraktion in Köln einen großen Traum. Seitdem lässt sein Zeitreise-Konzept Besuchende dank modernster VR-Technologie, multisensorischer Spezialeffekte und aufwendig inszenierter Interieurs mit allen Sinnen in die Vergangenheit reisen.

Service: „Köln 1945 – Aufstieg aus Ruinen“, 8. Mai bis 25. Juni, ab zehn Jahren, TimeRide Senseum, Alter Markt 36–42, 21,90 Euro (ermäßigt 17,90 Euro). Vom 28. April bis 7. Mai kosten alle Tickets nur 17,90 Euro. (jh) www.timeride.de/koeln



„Köln 1945 – Aufstieg aus Ruinen“ zeigt die Bombardierungen Kölns und den Alltag der kriegszerstörten Stadt.

Kulturstiftung Kölner Dom:

Generationenprojekt „11.000 Sterne für den Kölner Dom“

Vor den drei Portalen der Nordquerhausfassade der Kölner Kathedrale finden sich etliche Sterne in den Boden eingelassen. Aktuell sind es rund 760, weiß Simone Dudel.

Sie ist Geschäftsführerin der Kulturstiftung Kölner Dom. Die sechszackigen Objekte sind der sichtbare Ausdruck des Generationenprojekts „11.000 Sterne für den Kölner Dom“ der Kulturstiftung.

Vielfältiger Stiftungszweck

Gegründet 2011 vom Metropolitankapitel der Hohen Domkirche Köln, steht die Stiftung diesem bei der Erfüllung seiner vielfältigen Aufgaben eng zur Seite. Der Stiftungszweck sieht zum einen die finanzielle Unterstützung für die Erhaltung und Unterhaltung des Bauwerkes vor, die Bewahrung des Doms als UNESCO-Weltkulturerbe für nachfolgende Generationen. Zum anderen liegt der Förderschwerpunkt auf der Finanzierung der umfangreichen kultur-, kunst- und kirchengeschichtlichen sowie spirituellen Angebote an diesem bedeutenden Ort.

Förderung etwa der Musik sowie von Wissenschaft und Forschung am Dom

Gefördert wird insbesondere in den folgenden fünf Bereichen: Unterstützung der Dommusik, Erwerb beziehungsweise

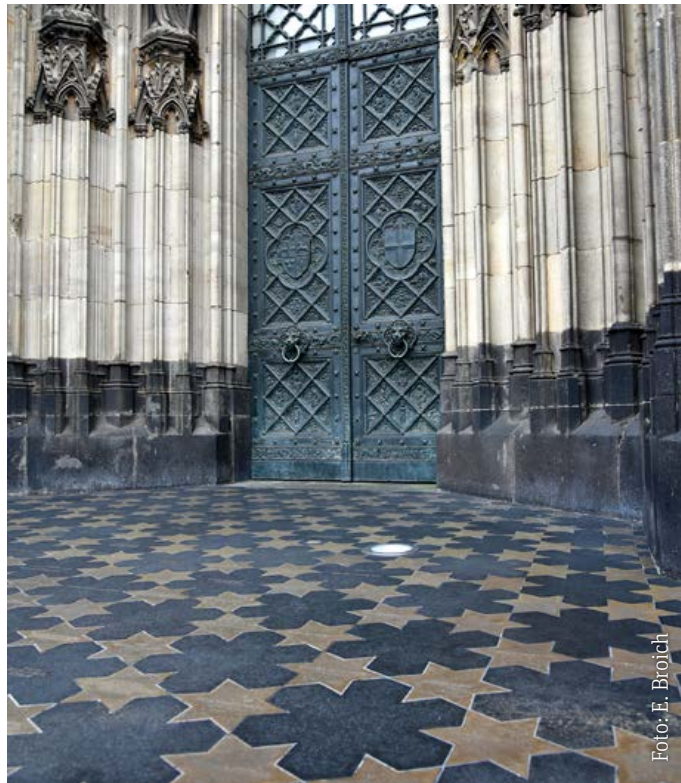


Foto: E. Broich

Rückkauf von Kunstwerken, Restaurierung von Kunstgegenständen des Doms, Ausbau des vielfältigen und qualifizierten Führungsangebotes im, auf und unter dem Kölner Wahrzeichen sowie Förderung von Wissenschaft und Forschung am Dom. Um das alles leisten und ihrem generationenübergreifenden Anspruch gerecht werden zu können, ist die Kulturstiftung nachvollziehbar auf die Hilfe engagierter Spenderinnen und Spender angewiesen.

Generationenprojekt „11.000 Sterne für den Kölner Dom“

Eine einfallreiche Möglichkeit zur Unterstützung der Stiftung bietet das Generationenprojekt „11.000 Sterne für den Kölner Dom“. In dessen Rahmen wird das Engagement von Spenderinnen und Spendern nämlich mit einem Stern vor den Portalen des Kölner Doms gewürdigt. Wer möchte, kann die Sterne mit einer Inschrift versehen lassen. Diese könnten den Vor- und Zu-

namen, Datums- und Ortsangaben enthalten, so die Stiftung. Ab einer Zuwendung von 5.000 Euro werden Spendende mit einem kleinen Stern aus einem handgefertigten Bronzeguss gehrt. Ein großer Stern aus

hochwertigem Basaltstein wird in den Boden gelassen bei Spenden oder Zustiftungen ab 11.000 Euro aufwärts.

Fußbodenmuster einer Chorkapelle lieferte Inspiration

2012 wurde das erste Exemplar verlegt. Seitdem schreitet das Projekt nach und nach voran, bis sich irgendwann, so die Stiftungs-Idee, vor den Portalen eindrucksvolle Sternenteppiche ausbreiten. Es ist interessant, dass beim Entwurf für den Sternenteppich sich Mitarbeitende der Dombauhütte vom mittelalterlichen Fußbodenmuster einer der Chorkapellen haben inspirieren lassen.

Das Projekt trägt nicht ohne Grund die Zahl 11.000 im Namen. „Das ist laut Dombauhütte die Anzahl der möglichen Sterne, sobald der Sternenteppich einmal um den Dom herum verlegt worden ist“, erklärt Dudel. Aktuell würden sie am mittleren Michaelsportal an der Nordseite eingebracht. Mit aktuell rund 760 Sternen vor den Nordportalen sei das Ziel noch nicht erreicht. „Aber wir denken am Dom ja in Ewigkeiten. Die Sternspendenden finden auf unterschiedliche Weise ihren Weg zu uns“, verweist die Geschäftsführerin etwa auf im Dom ausliegende Flyer und die „schöne Webseite“ der Stiftung. Das wichtigste Medium seien aber die Spendenden selbst. Sie trügen als begeisterte Unterstützende das Projekt weiter. Eine häufige Frage laute: „Bekannte, Freunde von uns haben einen

100 Jahre Erfahrung, jetzt mit neuer Energie.
www.engelmann-bestattungshaus.de



Stern am Dom. Wie können wir auch einen bekommen?“

Einen Stern für sich oder andere erwerben

Aber Sterne könne man nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere erworben, sagt Dudel. Dabei seien die Beweggründe so vielseitig wie die Menschen selbst, nennt sie Anlässe wie Geburtstage und Ehejubiläen, die Geburt eines Enkelkinds oder einfach die Liebe zu Köln und zum Dom.

„Natürlich gibt es auch traurige Anlässe, wie der Tod eines geliebten Menschen, in dessen

Gedenken ein Stern am Dom gestiftet werden soll.“

Feierstunde im Dom mit den Spendern

Die meisten Sternspendenden seien in Köln beheimatet oder „Exil-Kölner“, informiert die Geschäftsführerin.

„Unabhängig von der aktuellen Postleitzahl haben alle jedoch eine starke Bindung zu Köln und dem Dom.“ Verlegt würden diese Sterne zweimal im Jahr, im Frühsommer und im Herbst, informiert Dudel. „Die Verlegung erfolgt mit einer exklusiven Feierstunde im Kölner Dom, verbunden



mit Danksagung, Segnung der Sterne und Überreichung einer Urkunde an die Spenderinnen und Spender durch den Dom-

propst.“ Die bislang innerhalb des Sterne-Projekts erreichte Summe beträgt laut Dudel rund 4,5 Millionen Euro. (eb)

DeChor aus der Südstadt konzertiert in Zollstock und Michaelshoven

Am Samstag, 21. März (18:00 Uhr), gastiert der DeChor aus der Kölner Südstadt in der Melanchthonkirche, Breniger Straße 20 in Zollstock.

Am Sonntag, 22. März (17:00 Uhr), folgt ein Konzert in der Erzenkel-Michael-Kirche, Pfarrerte-Reh-Str. 7, auf dem Campus der Diakonie Michaelshoven. Der gemischte Chor mit etwa 35 Singenden ist nicht auf ein bestimmtes Genre festgelegt. Sein „Repertoire reicht vom englischen Madrigal über die schwedische Ballade bis hin zu jazzig arrangierten deutschen

Romantikliedern“ und modernen Pop-Songs. 2022 wurde das von Denise Weltken geleitete Vokalensemble vom Deutschen Chorverband als Meisterchor ausgezeichnet.

Beide Konzerte stehen unter dem Motto „Spiegelungen“. Der Eintritt ist frei. Jedoch bittet der DeChor um Spenden. Die Einnahmen der Veranstaltung in Michaelshoven sind für das Projekt „Freizeitgestaltung für Kinder und Jugendliche mit einer Diagnose aus dem Autismusspektrum“ der Stiftung der Diakonie Michaelshoven bestimmt. (eb)

Flexibilisierung des Planungsrechts für mehr Wohnungsbau in Köln

Die Novellierung des Baugesetzbuches (BauGB) durch das „Gesetz zur Beschleunigung des Wohnungsbaus und zur Wohnraumsicherung“ von Oktober 2025 ermöglicht es Kommunen, schneller die planungsrechtlichen Voraussetzungen für Wohnungsbauvorhaben auf geeigneten Flächen zu schaffen.

Die Kölner Verwaltung werde den zuständigen Gremien des Rates zeitnah eine Beschlussvorlage mit klaren Leitlinien für die Anwendung des

„Bau-Turbo“ in der Domstadt vorlegen, heißt es in einer Pressemitteilung. „Mit dem ‚Bau-Turbo‘ haben wir ein weiteres Instrument, einer der wesentlichen Herausforderungen unserer Gegenwart zu begegnen – der Schaffung von bezahlbarem Wohnraum“, sagt Oberbürgermeister Torsten Burmester. „Wir werden dieses neue Instrument des Baugesetzbuches umfassend nutzen, um schneller Planungsrecht zu schaffen und dadurch den Bau von bezahlbaren Wohnungen zu ermöglichen.“ (eb)


KUS KFZ - Prüfstelle




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




HAUTGEDICHT
 Huriye Cakir - Praxis für Podologische & Kosmetik

Im Gesundheits-Zentrum in Köln-Rondorf

STAATL. GEPR. PODOLOGIN/SEKTORALE HEILPRAKTIKERIN PODOLOGIE
 Maßanfertigungen von Orthosen
 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


 Privat & Kassenzulassung für alle Kassen

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

MEHR INFOS: www.hautgedicht.de

Digitale Trends:

Clever parken in Köln – mit Ampido stressfrei ans Ziel



Foto: Patrick Horn

Parkplatzsuche in Köln, für viele Autofahrer ein tägliches Geduldsspiel.

Ob beim Restaurantbesuch in Rodenkirchen, beim Stadtbummel in der Innenstadt oder bei einer Veranstaltung am Rhein: Die Runden durch überfüllte Straßen kosten Zeit, Nerven und Sprit. Genau hier setzt Ampido an – eine digitale Plattform, die Parken in der Stadt einfacher macht.

Die Idee: Freie Stellplätze teilen

Ampido vermittelt private Stellplätze, die zeitweise leer stehen: etwa Einfahrten, Tiefgaragenplätze oder Firmenparkplätze außerhalb der Geschäftszeiten.

Über die Website oder App können Autofahrer diese Stellflächen bequem buchen – stundenweise, tageweise oder auch länger.

Das Prinzip ist simpel:

1. Parkplatz in der gewünschten Lage suchen
2. Verfügbarkeit prüfen
3. Online buchen und bezahlen
4. Entspannt ankommen

So wird vorhandener Parkraum effizient genutzt und die lästige Parkplatzsuche entfällt.

Besonders praktisch für ...

Besucher von Veranstaltungen, Restaurant- und Café-Gäste, Pendler, Anwohner mit Besuch und Geschäftsreisende. Gerade in beliebten Vierteln oder bei größeren Events kann das eine echte Zeitersparnis sein. Statt im Kreis zu fahren, steht der Parkplatz bereits fest, oft nur wenige Schritte vom Ziel entfernt.

Auch für Stellplatzbesitzer interessant

Nicht nur Autofahrer profitieren: Wer selbst einen Stellplatz

besitzt, kann diesen über Ampido anbieten und so unkompliziert Geld verdienen. Die Plattform übernimmt dabei die Abwicklung der Buchung und Zahlung.

Digitaler Mehrwert für die Stadt

Ampido ist ein gutes Beispiel dafür, wie digitale Lösungen den urbanen Alltag erleichtern können. Weniger Suchverkehr bedeutet weniger Stress, weniger Emissionen und effizientere



Nutzung vorhandener Flächen und somit ein Gewinn für alle. Für unsere Rubrik ist Ampido daher ein praktischer Tipp für alle, die mobil bleiben möchten, ohne dabei unnötig Zeit zu verlieren.

Manchmal liegt die Lösung eben nur einen Klick entfernt. (mb)



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.



Die Gastkolumne von Reinhold Rombach

Bitcoin: Der Anfang vom Ende?

Da haben wir also die böse Bescherung. Der Bitcoin ist famos abgestürzt. Der ältesten Kryptowährung der Welt schienen unter dem Schutz von Donald Trump alle Wege nach oben offenzustehen.

Was sollte den Bitcoin noch aufhalten, wenn der mächtigste Mann der Welt diese „Währung“ so hofiert und nebenbei fett dabei absahnt? Als der Bitcoin sein Rekordhoch von 126.000 Dollar im Herbst letzten Jahres erreichte, schienen alle Zweifelnden – darunter auch ich – widerlegt. Es konnte ja nur noch höher gehen. Nun also das sprichwörtliche Grauen unter den Bitcoin-Jubelnden. Die wichtigste Kryptowährung des Globus stürzte Anfang Februar auf unter 70.000 Dollar ab und müht sich seitdem wieder um Schadensbegrenzung. Doch bislang ohne Erfolg. Als Auslöser der Krise gilt vor allem eine Aussage des US-Finanzministers Scott Bessent. Bei einer Befragung im Repräsentantenhaus sagte er, dass weder sein Ministerium noch das von ihm geleitete FSOC (Financial Stability Oversight Council) Bitcoin kaufen würden. Zitat: „Ich habe nicht die Befugnis, dies zu tun, und als Vorsitzender des FSOC habe ich diese Befugnis ebenfalls nicht.“ Auch die amerikanische Geldpolitik spricht derzeit gegen den Bitcoin. Mit der überraschenden Nominierung von Kevin Warsh für den Vorsitz der

Federal Reserve wird nunmehr allgemein eine restriktivere Haltung der US-Notenbank erwartet.

Zum Kurssturz trugen im Übrigen massive Verkäufe von Bitcoin-ETFs bei, was mein Misstrauen und Unbehagen gegen ETFs generell mal wieder wunderschön bestätigt.

Wie geht es denn jetzt mit dem Bitcoin weiter?

Das ist natürlich die Frage aller Fragen, deren Antwort auch ich nicht kenne. Allerdings mehren sich die warnenden Stimmen, die durchaus das Risiko eines weiteren Absturzes sehen.

Der bekannte US-Investor Michael Burry warnt vor einem Kursrückgang, der sich selbst verstärkt. Burry schrieb auf der Plattform „Substack“, er befürchte eine „Todesspirale“ bei einem anhaltenden Rückgang des Bitcoin-Preises. Ich bin in dieser schwierigen Situation durchaus dafür, den Bitcoin einem Faktencheck zu unterziehen.

Check 1: Der Bitcoin ist eine Währung

Das ist kompletter Unfug. Der Bitcoin ist kein Zahlungsmittel, auch wenn er teilweise als Zahlungsmittelersatz genutzt wird. Das kann aber jederzeit und von heute auf morgen wieder anders sein.

Eine Währung im klassischen Sinne ist der Bitcoin sowieso nicht, er ist nicht von einer Zentralbank ausgegeben, noch anerkennt ihn ein Staat der Welt als Tauschmittel. Im Gegenteil. China hat den Kryptowährungen bereits den Kampf angesagt und auch die ehemalige US-Finanzministerin Janet Yellen hält Bitcoin & Co. für „besorgniserregend“.

Check 2: Bitcoin schützt vor Inflation

Das ist die Aussage: Eine Währung, bei der die Zahl der Coins auf 21 Millionen begrenzt ist, unterliegt keiner Inflation.

Das ist albern. Ein Asset, das in einem Monat mal um 30 Prozent steigt und im nächsten Monat um 20 Prozent fällt, kann niemals vor Inflation schützen. Einmal davon abgesehen, dass der Bitcoin irgendwann einfach in sich zusammenfallen kann.

Check 3: Bitcoin ist ein Energiefresser

Komplett korrekt. Und das in Zeiten, in denen Nachhaltigkeit bei vielen Regierungen an vorderster Stelle steht. Kryptowährungen verbrauchen beim „Mining“ so viel Energie wie teilweise ganze Staaten. Es kann also sein, dass Regulierer allein aus diesem Grund den Bitcoin attackieren.



Check 4: Der Bitcoin-Code kann nicht geknackt werden

Kann sein, aber hören Sie mal Forschende, die sich mit Quantencomputern beschäftigen. Danach ist es nur eine Frage der Zeit, bis der Bitcoin-Code geknackt wird, und das nicht in Jahren, sondern alsbald.

Fazit: Wann das letzte Stündlein des Bitcoins schlägt, weiß ich auch nicht. Ich weiß aber, dass viel heiße Luft in Kryptowährungen steckt.

Das vor einigen Monaten noch scheinbar Undenkbare eines Kryptocrashes scheint in meinen Augen möglicher denn je.

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

Stets Ihr
Reinhold Rombach
„Börsebius“

Unser Gastkommentator Reinhold Rombach ist einer der bekanntesten Börsenexperten Deutschlands und lebt schon lange in Rodenkirchen. Er beschäftigt sich seit über 30 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 „Kölsche 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
- FNZ Depotführungsgebühr geschenkt
- 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.

Von der Idee zur Anwendung: KI im Mittelstand – Chancen, Risiken, nächste Schritte

Von Philipp Hunold, AHW Digital

Unser Interview-Gast Philipp Hunold ist Berater für digitale Unternehmensstrategien bei der AHW Gruppe.

Mit einem klaren Fokus auf Pragmatismus unterstützt er kleine und mittelständische Unternehmen dabei, individuelle und effektive Lösungen zu entwickeln, die echten Mehrwert schaffen. Die AHW Digital Services GmbH mit Sitz in Rodenkirchen ist Teil der AHW Gruppe und ein zentraler Partner für IT-Dienstleistungen und digitale Beratung.

Herr Hunold, das Stichwort KI ist aktuell täglich in den Medien zu finden – inwiefern müssen wir uns als Privatleute und auch Unternehmen damit beschäftigen?

Ja, als Buzzword ist KI gerade überall, auch da, wo sie keinen echten Nutzen stiftet. Das ist typisch für technologische Umbrüche. Hinter dem Hype steckt aber eine reale, tiefgreifende Veränderung: Wer einmal mit Systemen wie ChatGPT arbeitet, erkennt schnell, wie stark sich Arbeitsabläufe verschieben können – ähnlich wie bei Computer und Internet.

Was genau kommt da auf Unternehmen zu?

Wir erleben eine neue Schnittstelle zwischen Mensch und Software. Sprachmodelle sind deshalb so dominant, weil Sprache zur Benutzeroberfläche wird: Statt Menüs zu klicken oder komplizierte Programme zu bedienen, formulieren wir eine Anweisung. Das senkt Hürden, beschleunigt Prozesse und macht Digitalisierung für viele Teams erstmals wirklich „niedrigschwellig“.

Das klingt nach enormen Chancen. Wo liegen die Risiken?

Die Entwicklung ist schneller als die Rechtslage. Es gibt Unsicherheiten bei Datenschutz, Urheberrecht und Haftung. Dazu kommt die geopolitische Realität: Viele der leistungsfähigsten Modelle und Plattformen kommen aus den USA. Ein plakatives Beispiel für die Grenzen „europäischer Cloud-Versprechen“: Anton Carniaux, Chefjustiziar von Microsoft Frankreich, hat in einer Anhörung unter Eid vor dem französischen Senat im Juni 2025 eingeräumt, dass Microsoft nicht garantieren könne, dass Daten europäischer Bürgerinnen und Bürger in der Microsoft-Cloud vor Zugriffen von US-Behörden geschützt sind.

Wie sicher ist der Einsatz technisch überhaupt?

Hundertprozentige Sicherheit gibt es nicht. Risiken lassen sich durch EU-Hosting, Verschlüsselung, klare Berechtigungen, Protokollierung und vertragliche Zusagen (kein Training mit Unternehmensdaten) deutlich reduzieren. Ein Restrisiko durch Datenabfluss, Fehlkonfigurationen und Drittstaatenzugriffe bleibt. Entscheidend ist deshalb „Human-

in-the-loop“: KI darf vorbereiten, aber ein Mensch muss final freigeben, bevor Ergebnisse nach außen gehen oder geschäftskritische Entscheidungen wirksam werden. Das ist auch rechtlich zentral, weil die Haftung nicht die KI trägt, sondern Unternehmen und Geschäftsführung. Konsequenz: verbindliche KI-Richtlinien und technische/prozessuale Leitplanken gegen Missbrauch.

Gibt es europäische Alternativen zu US-Anbietern?

In der Theorie ja, in der Praxis nur sehr eingeschränkt. Für viele produktive Unternehmensfälle (Qualität, Skalierung, Integrationen, Ökosystem) gibt es aktuell kaum echte 1:1-Alternativen zu den großen US-Plattformen. Europa kann punktuell Optionen (z. B. Mistral aus Frankreich oder Aleph Alpha aus Deutschland) bieten, häufig aber nicht als vollwertigen Ersatz.

Und das Urheberrecht?

Hier sieht man die Uneinheitlichkeit besonders deutlich. In Deutschland hat das Landgericht München OpenAI im Streit mit der GEMA untersagt, Songtexte unlizenziert zu nutzen; OpenAI hat Berufung angekündigt. In England grenzen Gerichte bei KI und IP

teils anders ab – mit stärkerem Fokus auf Territorialität und darauf, ob ein Modell Werke tatsächlich speichert oder reproduziert, insbesondere wenn Training außerhalb der Jurisdiktion stattfand. Das Gesamtbild: Rechtslage und Rechtsprechung bewegen sich, sind aber noch nicht konsistent.

Ihr Fazit?

KI ist kein Spielzeug, sondern ein strategisches Instrument. Wer strukturiert vorgeht – technisch, organisatorisch und rechtlich –, kann enorme Effizienzgewinne erzielen. Wer unkontrolliert handelt, schafft neue Risiken. Unser Anspruch ist es, Unternehmen genau durch diesen Abwägungsprozess zu begleiten: praxisnah, regelbasiert und mit klarem Blick auf den wirtschaftlichen Nutzen.



Gast-Kolumnist Philipp Hunold ist Berater für moderne Unternehmensstrategien bei AHW Digital. Mit einem klaren Fokus auf Digitalisierung unterstützt er kleine und mittelständische Unternehmen dabei, individuelle und praxisnahe Lösungen zu entwickeln, die echten Mehrwert schaffen. Mit Sitz in Rodenkirchen gehört die AHW Digital Services GmbH zur AHW Unternehmensgruppe und ist integraler Partner für IT-Dienstleistungen und digitale Infrastruktur.

www.ahw-digital.de

Gespräch mit Marc Schmitz:

Nutzung von Regenwasser im Garten und Haushalt

„Statistisch verbraucht jeder Deutsche täglich circa 125 Liter Trinkwasser“, stellt Marc Schmitz fest. Dabei werde es zu rund fünfzig Prozent für Zwecke genutzt, die keine Trinkwasserqualität benötigten, so der Obermeister der Innung Sanitär Heizung Klima Köln (SHK Köln). Bereits 1998 gründete er einen Fachbetrieb für Heizung, Sanitär, Klimatechnik und Elektro mit dem Schwerpunkt ökologische Haustechnik. Eine Niederlassung befindet sich in der Barbarastrasse in Rodenkirchen.

„Für die Toilettenspülung, die Waschmaschine, die Gartenbewässerung oder zum Putzen ist das aufwendig aufbereitete Rohwasser eigentlich zu kostbar“, gibt Schmitz zu bedenken. Obendrein sei es dafür sogar weniger gut geeignet als das sehr weiche und kalkfreie Regenwasser. „Beispielsweise nehmen Pflanzen Mineralstoffe besser auf, wenn das Wasser kalkarm ist“, verweist er auf die Regentonne als einfache wie bewährte Methode des Wassersammelns zunächst für den Außenbereich.

Nutzung von Regenwasser im Haushalt

„Aber technisch ist heute viel mehr möglich“, nimmt Schmitz die Nutzung von Regenwasser auch im Haushalt in den Blick. Für seine Verwendung in Waschmaschinen spreche, dass deutlich weniger Waschmittel, kein Weichspüler und kein Entkalkungsmittel benötigt würden. Da die Heizstäbe nicht verkalkten, verlängere sich die Lebensdauer von Geräten, so

der Handwerker. Und wer sein WC mit Regenwasser spüle, vermeide Urinstein und Kalkflecken in der Schüssel.

Regenwassernutzungsanlagen in Neubauten leicht auszuführen

„Regenwassernutzung ist keine ‚ökologische Spielerei‘, sondern Standard in der modernen Haustechnik“, stellt der Experte fest. Manche Kommunen machten sie bei Bauvorhaben bereits zur Auflage. In Neubauten und Kernsanierungen im Bestand seien zusätzliche Regenwassernutzungsanlagen verhältnismäßig leicht auszuführen, so Schmitz. Zur Speicherung des Regenwassers für die Hausnutzung würden 4.000 bis 6.000 Liter fassende Beton- oder Kunststoff-Zisternen zumeist in Gärten versenkt. „Das Entscheidende passiert aber im Haus: Es muss ein zweites Leitungsnetz verlegt werden für alles, was kein Trinkwasser benötigt“, informiert er. Gesteuert werde das Ganze von einem „Hauswassersystem“ im Keller.

Anders sehe es bei einer Nachrüstung in Bestandsgebäude aus. Zwar könnten sogenannte Flach tanks eingesetzt werden, die lediglich eine geringe Aushubtiefe im Garten erforderten. Aber das zumeist erforderliche Ziehen neuer Leitungen für das Regenwasser lohne sich in der Regel nur, „wenn man ohnehin das Bad kernsanieren möchte oder Schächte offen liegen“, sagt Schmitz. „Wer diesen Aufwand scheut, kann sich auf eine zumeist genehmigungsfreie reine Gartenzisterne beschränken.“

Nachrüstung in Mehrfamilienhäusern deutlich schwieriger. Für Mieter und Eigentümer in Mehrfamilienhäusern sei es ebenfalls deutlich schwieriger, Regenwasser zu nutzen. „Innerhalb der Wohnungen ist eine Nachrüstung für WC oder Waschmaschine meist unmöglich, weil der Platz für Speicher und Pumpen fehlt.“

Jedoch könnten Eigentümergemeinschaften beschließen, eine Zisterne im Hof oder unter der Tiefgaragenzufahrt zu installieren. „Diese versorgt die Grünanlagen des Hauses und/oder – bei modernen Wohnanlagen – auch die Toiletten aller Parteien.“ Mieter könnten mit Erlaubnis des Vermieters über das Fallrohr Wandtanks auf Balkon oder Terrasse speisen und so zumindest Gießwasser für die dort wachsenden Pflanzen gewinnen.

Beispielrechnung

Eine 7.000-Euro-Anlage zur in einem Einfamilienhaus rechne sich allein über die Trinkwassersparnis nach circa zwölf bis 18 Jahren, erläutert Schmitz. „Zugleich kann sich oft komplett von der Niederschlagswassergebühr befreien lassen, wer Regenwasser auf seinem Grundstück in einer Zisterne sammelt und den Überlauf vor Ort versickern lässt. Das bedeutet jährlich eine Ersparnis von weiteren 150 bis 250 Euro.“

Zisternen steigern den Immobilienwert

Der Experte merkt an, dass eine Zisterne den Wert einer Immobilie steigere und un-



abhängiger vom Wasserpreis mache. „Die Anschaffungskosten in Höhe von 2.500 Euro für eine einfache Nachrüstung sind oft schon nach wenigen Dürresommern durch gesparte Trinkwasserkosten wieder heringeholt.“

Wichtige Aspekte

Schließlich spricht Schmitz wasserwirtschaftliche und ökologische Aspekte an. „Jeder Liter, der in eine Zisterne fließt, belastet zunächst nicht die Kanalisation und senkt insbesondere bei Starkregen das Risiko für Rückstau im Keller.“ Aus diesem Grund bezuschussten viele Kommunen den Bau von Zisternen oder die Entsiegelung von Flächen. „Verdunstendes Wasser kühlt die Umgebung“, so Schmitz weiter. „Ein Garten, der im Sommer idealerweise mit Regenwasser gegossen wird, wirkt nicht nur wie eine natürliche Klimaanlage für das Haus.“

Zudem spare man mit dem gebrauchsfertig vom Himmel fallenden Wasser gegenüber der notwendigen Aufbereitung von Rohwasser reichlich Kohlenstoffdioxid ein. (eb)

Treffpunkt Rodenkirchen



Strahlender Start in den Frühling im Kölner Süden

Der Karneval ist vorbei und was bleibt, sind schöne Erinnerungen an eine rundum gelungene und bestens besuchte Straßenkarnevalseröffnung 2026. Mit unserer Unterstützung wurde der Auftakt in die närrische Zeit zu einem stimmungsvollen Erlebnis für Jung und Alt. Gemeinsam wurde geschunkelt, gelacht und gefeiert. Ein echtes Veedelsfest, das einmal mehr gezeigt hat, wie lebendig und verbunden Rodenkirchen ist.



Foto: Ralf Perry

Abschied vom Winter – Willkommen Frühling

Nun liegt der Winter in seinen letzten Zügen. Die Tage werden spürbar länger, erste Sonnenstrahlen blitzen zwischen den Häusern hervor und lassen bereits den Frühling erahnen.

Die Gruppe „Urban Sketchers Cologne“ skizzierten das Bürohaus am Maternusplatz zur Kunstmeileneröffnung 2024.

Cafés auf dem Maternusplatz stellen vorsichtig wieder ihre Außentische auf, Spaziergänger genießen die frische Luft am Rhein und auch in den Geschäften hält die neue Saison Einzug. Moderne, frische Mode in leuchtenden Farben lockt in die Läden. Leichte Stoffe, frühlingshafte Schnitte und neue Trends machen Lust auf Veränderung. Ein Bummel durch Rodenkirchen zeigt: Der Frühling steht in den Startlöchern und mit ihm viele neue Ideen und Veranstaltungen.

tät sichtbar zu machen und das Veedel in eine lebendige Ausstellungsfläche zu verwandeln. Ob Malerei, Skulptur, Fotografie oder andere Kunstformen – Vielfalt ist ausdrücklich erwünscht. Auch Unternehmen können sich beteiligen und ihre Räume für Kunst öffnen oder eigene Aktionen einbringen.

Tag des Veedels am 24. April – Musik gesucht!

Ein besonderer Höhepunkt wird der Tag des Veedels am 24. April, der gleichzeitig den Auftakt zur Kunstmeile bildet. Für diesen Tag suchen wir noch kleine Musik-Acts, die das Programm bereichern und für eine fröhliche, lockere Atmosphäre sorgen. Ob Singer-Songwriter, Akustik-Duo,

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 Ärzt: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

kleine Band oder Solokünstler – willkommen ist, was gute Stimmung bringt und zum Veedel passt. Wichtig ist vor allem die Freude an der Musik und am gemeinsamen Erlebnis.

Interessierte können sich gerne mit einem kurzen Video bewerben – ein Handyvideo reicht völlig aus. (mb)

info@Treffpunkt-Rodenkirchen.de

Unsere Mitglieder



Barbara Pauls

Via Moda
Hauptstraße 102
50996 Köln
info@via-moda.de
www.via-moda.de

Monatlich stellen wir hier ein Mitglied unseres Vereins vor.

Kunstmeile Rodenkirchen – Die Vorbereitungen laufen

Während die Natur erwacht, wird auch kulturell bereits intensiv geplant. Die Vorbereitungen für die Kunstmeile Rodenkirchen laufen auf Hochtouren. Künstlerinnen und Künstler sowie Unternehmen haben weiterhin die Möglichkeit, sich für eine Teilnahme zu bewerben. Die Kunstmeile bietet eine wunderbare Plattform, um Kreativi-

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

Davidoff

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

KVB



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

Sonntag, 1. März
18:00 bis 20:30 Uhr

Adam O'Farrill „Elephant“:
Jazz, Avantgarde, Electronics

Stadtgarten Konzertsaal,
Venloer Straße 40, Köln
Eintritt: AK 25,00 €

Montag, 2. März
13:30 bis 15:30 Uhr

Spielenachmittag

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

Dienstag, 3. März
11:00 bis 12:00 Uhr

Sturzprophylaxe

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

Freitag, 6. März, und
Samstag, 7. März
20:00 bis 22:00 Uhr

Leonce & Lena – oder:
Warum ist die Welt
so angepisst?

Metropol Theater,
Eifelstraße 33,
Köln,
Eintritt: 20,00 €

Samstag, 7. März
11:00 bis 15:00 Uhr

ACRYL „Mixed Media“:
Malen auf Leinwand

Atelier der Kunstwerkstatt
Köln, Marktstraße 10,
Gebäude P2-P3, Köln
Eintritt: 85,00 €, inkl.
Material (außer Leinwand)
Bitte mitbringen:
eine Leinwand im Format
30 x 40 cm oder 40 x 50 cm

Samstag, 7. März
17:00 bis 19:30 Uhr

70 Jahre Stefan Kaiser:
Bildhauer und Musiker

Kulturkirche Köln-Rondorf,
Rondorfer Hauptstraße 45,
Köln, Eintritt: frei

Sonntag, 8. März
11:00 bis 15:00 Uhr

Urban Sketching – mit dem
Skizzenbuch in Köln unterwegs

Kunstwerkstatt im Museum
Ludwig, Heinrich-Böll-Platz,
Köln, Eintritt: 85,00 €, Bitte
mitbringen: Skizzenbuch
oder Zeichenblock und Stifte

Mittwoch, 11. März
19:00 bis 20:30 Uhr

Vortrag: In Stein gemeißelt,
Inschriften von der Antike
bis zur Neuzeit

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

Mittwoch, 11. März
19:30 bis 21:30 Uhr

Sach ma nix, Lesung

Stadtteilbibliothek
Rodenkirchen, Schillingsrotter
Str. 38, Köln, Eintritt: 15,00 €

*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



Emil-Hoffmann-Str. 9

50996 Köln

SEHEN - FÜHLEN - ERINNERN

Bekanntheit steigern



Agentur für Werbeartikel

0221-9 36 81-0

www.absatzplus.com

Samstag, 14. März
19:00 bis 22:00 Uhr

Griechischer Abend
(AUSVERKAUFT)
Zusatzkonzert am 18. April

Primo Piano im Sommershof
Rodenkirchen, 1. Etage, Köln

Eintritt: Preise je nach
Getränke- und
Speisenauswahl

Sonntag, 15. März
12:00 bis 15:00 Uhr

Abschlusskonzert und
Finissage der Ausstellung
„70 Jahre Stefan Kaiser“

Kulturkirche
Köln-Rondorf, Rondorfer
Hauptstraße 45, Köln,
Eintritt: frei

Sonntag, 15. März
18:00 bis 20:30 Uhr

Jazzkonzert
mit Herzog,
Muche, Nillesen:
Ton meets
Hedvig Mollestad

Stadtgarten JAKI,
Venloer Straße 40,
Köln,
Eintritt: AK 22,00 €

Montag, 16. März
20:00 bis 22:30 Uhr

Afrobeat,
Spiritual Jazz,
Lounge
mit Foggy Notion:
Jimi Tenor & Band

Stadtgarten
Konzertsaal,
Venloer Straße 40, Köln,
Eintritt: AK 25,00 €

Dienstag, 17. März
18:00 bis 19:00 Uhr

Multimediovortrag:
Bretagne –
stiller Charme
und Riesensteine

Maternus
SeniorenCentrum
Köln-Rodenkirchen,
Eintritt: frei

Donnerstag, 19. März
18:00 bis 20:00 Uhr

Lesung mit der
Bestsellerautorin
Carla Berling:
„Die Akte Schneeweiß“

Erzengel-Michael-Kirche,
Pfarrer-te-Reh-Straße 5,
Köln,
Eintritt: 10,00 €


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, 20. März, 20:00 bis 22:30 Uhr
Sing & Strum auf dem Bööötschen

MS Bootshaus Rodenkirchen, Rodenkirchener Leinpfad, Köln, 12,00 €

Donnerstag, 26. März, 18:00 bis 20:00 Uhr
Familien-Benefizkonzert mit den Lucky Kids

Erzengel-Michael-Kirche, Pfarrer-te-Reh-Straße 5, Köln, Eintritt: frei

Montag, 30. März, 18:00 bis 19:00 Uhr

Klassisches Klavierkonzert „Frühlingsreigen“, Hiroko Nakano
Maternus SeniorenCentrum Köln-Rodenkirchen, Eintritt: frei



Ihre Werbung
im Kölner
BilderBogen

Bei Interesse kontaktieren
sie uns gerne unter:
info@bilderbogen.de



WALTER
KRONENBERG
SANITÄR · HEIZUNG · LÜFTUNG

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
WOCHENENDE VON 8:00 BIS 22:00 UHR

 **0221 39 46 60 oder 39 48 68**
 **0221 39 54 46**
 **info@walterkronenberg.de**

WASSERSCHADEN
0163 339 46 60
ÖLFEUERUNG
0163 339 46 62
GASFEUERUNG
0163 339 46 61

Kirschbaumweg 20a
50996 Köln
(Industriegebiet Rodenkirchen)





Das Porträt des Monats

Einmal im Monat porträtieren wir einen besonderen Menschen aus unserer Stadt. Im Februar haben wir uns mit Esther Duschat aus Köln-Rodenkirchen getroffen und ein kleines Interview geführt:

- **Name:** Esther Duschat
- **Geboren in:** Köln, Ich komme ursprünglich von der Schäl Sick und bin in Alt-Brück aufgewachsen. Rodenkirchen ist ganz schnell zu meiner neuen Heimat geworden.
- **Familie:** Verheiratet mit Ralf, Sohn Levi (11 Jahre)
- **Wohnort:** Zwischen Rodenkirchen und Weiß
- **Was machen Sie beruflich?**
Kauffrau in der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft
- **Was machen Sie in Ihrer Freizeit?**
Zeit mit Familie und Freunden verbringen, mit dem FC fiebern, essen gehen, reisen und Musik hören.
- **Wo ist Ihr Lieblingsort im Veedel?**
Die Rodenkirchener Restaurants (beispielsweise Primo, Linos, Conchitas), das Reissdorf am Hahnenort und das RheinEnergie-Stadion, wenn der FC spielt.
- **Was macht für Sie Ihr Veedel im Besonderen aus?**
Die Mischung aus Idylle und Stadtleben, die hohe Wohn- und Lebensqualität sowie das familiäre Miteinander. Die Menschen identifizieren sich mit ihrem Veedel, viele engagieren sich: Das alles macht Rodenkirchen lebendig. Ich schätze die zahlreichen Freizeitmöglichkeiten, die großartige Gastronomie und den tollen Einzelhandel, auch wenn die individuellen Geschäfte leider immer weniger werden.

- **Was ärgert Sie in unserer Stadt?**

Die vielen Baustellen und die angespannte Parkplatzsituation.

- **Wo würden Sie leben, wenn nicht hier?**

In Deutschland wäre es in Hamburg, ansonsten definitiv auf Mallorca.

- **Ihr Tipp / Ihre Empfehlung für besondere Angebote in Ihrem Veedel?**

Der Jeckedanz, die Jecke Riviera, die Rodenkirchener Sommertage, die WineTime, der Schlemmer- und der Nikolausmarkt sind immer einen Besuch wert.

- **Wo trifft man Sie in der Regel im Veedel?**

In den genannten Lokalisationen, beim Einkaufen oder auf der BZA, wenn mein Sohn ein Fußballspiel hat.

- **Ihr Wunsch an den Kölner BilderBogen?**

Macht bitte weiter wie bisher. Bleibt weiterhin nah dran an den Menschen im Veedel und dabei positiv kritisch.



Esther Duschat

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

Fübbesje
Herrjottsblom
Hoppepännche
Jaachhungk
Pattühmche
Quentche
Rögge
Rief

– kurzes Kleidungsstück
– Passionsblume
– Braukessel
– Jagdhund
– Patenonkel
– Kleinigkeit
– Rücken
– Raureif

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 Hafener, herbert.hafener@koeln.de, Jo Schmitz, j.schmitz@bilderbogen.de

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

Korrektur: 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 Urheberrechtsgebühr 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

ACV. Pannenhilfe für alles, was Sie bewegt.

Schon ab
75€
im Jahr

Ob Fahrradtour ins Grüne, täglicher Schulweg oder Familienurlaub: Mobilität verbindet Alltag und Abenteuer. Damit gemeinsame Zeit nicht auf der Strecke bleibt, ist der ACV rund um die Uhr für Sie da. Schnell und zuverlässig. Für Fahrrad, Auto und Caravan.

ACV. In Köln verwurzelt, europaweit für Sie im Einsatz. Schon ab 75 € im Jahr.



Mehr erfahren unter acv.de/tarife

acv
Klimafair unterwegs

Die staatlichen Förderungen schmelzen schneller als Schokohasen in der Sonne. „Jetzt noch handeln!“



**Eine Förderzusage bleibt 3 Jahre bestehen.
Wir informieren, beraten und führen aus.**

- Bis zu 70% für Wärmepumpen
- Bis zu 70% auf Klimaanlage (als Luft/Luft Wärmepumpen)
- Bis zu 70% auf Holzpelletsheizungen
- Bis zu 2.000,- € für eine Lüftungsanlage
- und viele weitere Förderungen

Seit über 25 Jahren Ihr kompetenter Meisterbetrieb

Marc Schmitz



Heizung | Sanitär | Klima | Elektro

Marc Schmitz GmbH

Rodenkirchen: Barbarastr. 5-7 · 50996 Köln · Tel.: 0221/3798 4703

kontakt@marcschmitz.de · www.marcschmitz.de

Von-Hünefeld-Str. 91 · 50829 Köln · Tel. 0221/475934-0

Wir sind Mitglied im:
bwp Bundesverband
Wärmepumpe e.V.



INNUNGS-
FACHBETRIEB

FACHBETRIEB
WÄRMEPUMPE



ELEKTROINNUNG KÖLN
Aus Tradition Ihr starker Partner im Handwerk