2 | 2014

CityNEWS

KÖLN
RUNDUM
ERLEBEN

Mit Tipps und Rezepten: So grille ich richtig!

GESUNDHEITSMETROPOLE KÖLN

WO BITTE GEHT'S LANG?

AKTUELLE THEMEN

- KÖLN - GESUNDHEITSTOURISMUS BOOMT
- SO WOHNT DER SOMMER
- MIT KRÄUTERKAUZ UNTERWEGS

INTERVIEW

MIT SPORTWISSENSCHAFTLER PROF. DR. INGO FROBÖSE – SIND DIE DEUTSCHEN BEWEGUNGSMUFFEL?

JOCHEN SCHWEIZER ERLEBNISSE

SMILES & MORE!

Sichern Sie sich Ihr Erlebnis-Ticket kurzfristig und direkt zu Ihrem Wunschtermin: z. B. Hubschrauber-Rundflug ab 99,90 €.

ERLEBNIS TICKET
Jetzt zum Wunschtermin
ET

JETZT NEU:
Jochen Schweizer Shop
in der Neumarkt Galerie

JOCHEN SCHWEIZER
Genug geträumt, jetzt wird erlebt.

Fotos: Daniel Berbig

Liebe Leserinnen, Liebe Leser

Starke Gesundheitsmetropole Köln
Unsere Gesellschaft wird immer älter – und wir alle sind daran interessiert, möglichst lange gesund und fit zu bleiben. Daher erlebt der Markt der Vorsorge – die Prävention – einen Riesenboom. Die meisten von uns sind bereit, in die eigene Gesundheit zu investieren, und interessieren sich für vorbeugende Maßnahmen, wie Sport- und Fitnesskurse, aber auch für gesunde Ernährung und Regenerationsangebote wie Meditation und Yoga.

Weltweit erstklassiger Ruf
Folgerichtig ist die Gesundheitswirtschaft ein wachsender Markt, in dem es sich lohnt zu investieren. „Die Gesundheitswirtschaft hat eine herausragende wirtschaftliche Bedeutung für die Region und für den Standort Köln“, bestätigte uns auch Wirtschaftsdezernentin Ute Berg im Interview (ab Seite 12). Als Gesundheitsmetropole genießt Köln weltweit einen erstklassigen Ruf. Nehmen wir allein die Uniklinik, die in ihren 58 Kliniken, Zentren und Instituten nahezu das gesamte medizinische Leistungsspektrum anbietet. Ute Berg weiß: „Im vergangenen Jahr wurden an der Uniklinik über 52.000 Fälle stationär und fast 200 000 Fälle ambulant behandelt.“

Kleine Schritte – große Wirkung
Reparieren ist aber nur die eine Seite der Medaille. „Viel wichtiger ist die Prävention, also gar nicht krank zu werden“, sagt Universitäts-Professor Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln (Seite 18). In diesem Sinne helfen schon ein paar Kniebeugen und Liegestütze am Morgen, um den Körper in Schwung zu bringen.

Kommen Sie gesund und fit durch den Sommer!

Besuchen und folgen Sie uns auch online: Einfach den jeweiligen QR-Code mit Ihren Smartphone scannen!

Foto: fotolia, uwimages

KÖLN & REGION

32 Bionews
54 Mein Grün in der Stadt
58 Fischmarkt
63 Die Flora – Köln hat ein Schmückstück zurück

RUBRIKEN

4 Stadtgespräch
30 Neueröffnungen
34 Promigeflüster
35 Jubiläen
47 Personalien

TITELTHEMA GESUNDHEITS-METROPOLE KÖLN
Interview mit Ute Berg, Wirtschaftsdezernentin der Stadt Köln
12

Fotos 1;2;3: Alex Weis

EVENT NACHLESE
Die Höhner feierten in der LANXESS Arena
28

EHREN-(WERTER) BÜRGER
Ramon Ademes, „Kölscher Kraat“ mit Herz
48

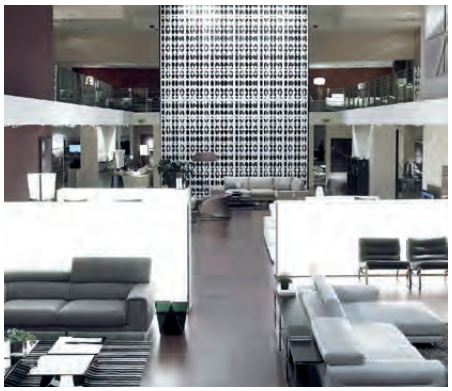
GRILLZEIT
Björn Freitag über die NO-GOs beim Grillen
52

Foto: WDR

KOMMENTAR
Shopping 2.0
Wenn der Einkauf nach Hause kommt ...
26

IMMER **TOPAKTUELL**

Im Natuzzi-Flagship-Store Köln findet der Kunde immer die neueste Kollektion des italienischen Möbelherstellers.



„Da wir das ganze Jahr über topaktuell sind, müssen wir uns regelmäßig von Ausstellungsstücken trennen“, erklärt Store-Betreiber Hans-Günter Grawe den derzeitigen Abverkauf von Einrichtungsgegenständen, darunter in erster Linie Polstermöbel, Couchtische, Teppiche, Lampen und Accessoires. Der Natuzzi-Flagship-Store Köln zeigt derzeit bereits einige Stücke der jüngsten Mailänder Messe, darunter auch den Natuzzi RE-VIVE. Der Sessel passt sich ganz natürlich jeder Körperbewegung an, sieht wunderschön aus und bietet einzigartigen Komfort. Probe liegen ist ausdrücklich erwünscht.

Anzeige

KUNDEN VERTRAUEN
DER SPARDA-BANK

Das Geschäftsjahr 2013 verlief für die Sparda-Bank in Köln äußerst erfolgreich. Daran will man auch in 2014 festhalten.

Trotz hoher Wettbewerbsintensität im Privatkundenmarkt gewann das Kreditinstitut 2.013 Gironeukunden hinzu. Die Sparda-Bank in Köln ist mit vier Filialen und einem ImmobilienFinanzCenter vor Ort vertreten. „Wir machen nicht alles. Aber was wir machen, machen wir einfach und richtig gut“, kommentierte Vertriebsleiter Ralf Görres die gute Entwicklung bei den Kundenzahlen. Für das laufende Jahr prognostizierte Ralf Görres bereits weitere Steigerungen im Geschäftsvolumen.

Für die Gemeinschaft engagiert

Auch das gemeinnützige Engagement der Genossenschaftsbank ist vorbildlich. 2013 unterstützte die Sparda-Bank in Köln verschiedene Vereine, Schulen und soziale Einrichtungen mit 63.500 Euro. Zusätzlich haben 19 Schulen aus Köln und Umgebung im Rahmen der SpardaSpendenWahl insgesamt 42.000 Euro erhalten. Die Aktion SpardaSpendenWahl findet in diesem Jahr zum zweiten Mal statt.

„Wir sind die Nummer 1 bei der Kundenzufriedenheit“, sagt Vertriebsleiter Ralf Görres.

Sparda-Bank

Foto: Sparda-Bank

Anzeige

Anzeige

MAKLERBÜRO VOLKER MÜLLER:
HILFE BEI **FINANZDIENSTLEISTUNGEN**

VOLKER MÜLLER
V M
FINANZDIENSTLEISTUNGEN

Das weite Feld der Versicherungen und Finanzdienstleistungen ist für viele Verbraucher immer noch ein Buch mit sieben Siegeln. Auch das Internet und die Medien helfen nicht immer so weiter, dass der Verbraucher gleich weiß, was für ihn richtig und vor allem wichtig ist.

Hier kommt das Team des Maklerbüros Volker Müller Finanzdienstleistungen ins Spiel. „Bereits seit 2003 stehen wir unseren Mandanten in allen Fragen rund um das Thema Finanzen zur Seite. Ob es um die Prüfung von bestehenden Verträgen oder aber die Analyse und Absicherung von neuen Risiken und Wünschen geht, wir stehen für den richtigen und vor allem ehrlichen Rat“, verspricht Volker Müller.

Auch im Bereich der Baufinanzierung und Geldanlage präsentiert sich der Finanzdienstleister als kompetenter Partner.

Maklerbüro Volker Müller | Telefon: 0221-823 40 89 | E-Mail: vm-finanz@koeln.de

Anzeige

LICHTVOLLE WANDLUNG
EINES KÖLNER TRADITIONSHAUSES

Wir sehen zwei Bilder, die Erinnerungen wecken. Es sind Erinnerungen an 50 Jahre Lichthaus Remagen am Neumarkt.

„1964 mussten meine Eltern, Artur und Maria Remagen, den alten Standort unseres Unternehmens in der Zeppelinstraße 7 verlassen und zogen ins neu errichtete ZÜRICH-Haus am Neumarkt“, erzählt Heinrich Remagen, Inhaber und Geschäftsführer in 5. Generation.

Inzwischen ist viel passiert: „Das ZÜRICH-Haus gibt es nicht mehr, unser Unternehmen und der Neumarkt haben sich gewandelt und erst recht unser Unternehmensschwerpunkt. Das künstliche Licht hat eine atemberaubende Entwicklung durchlaufen“, weiß Lichtexperte Remagen senior, dessen Söhne Patrick und Oliver Remagen bereits erfolgreich als 6. Generation in den Familienbetrieb eingestiegen sind. Zusammen mit Heinrich Remagens Ehefrau Sabine und dem Team feiert die Familie das besondere Standort-Jubiläum noch bis Dezember mit vielen Aktionen für Kunden und alle lichtinteressierten Kölner und Köln-Besucher. Dabei setzt das Lichthaus Remagen auch in Zeiten des Internethandels weiterhin auf die persönliche Beratung. **www.remagenlicht.de**

1 Vierte Generation: Artur und Maria Remagen 1964 2 Das Lichthaus Remagen zog vor 50 Jahren an den Neumarkt 3 Fünfte Generation: Heinrich Remagen

Anzeige

KOELNARTSHOP:
MEHR ALS DOM-KUNST IN DER KREISHAUSGALERIE CÖLN

Der KOELNARTSHOP präsentiert den Dom aus Blech, Holz, Plexiglas, Kunststoff oder aus Karton und sieht sich somit zu Recht als Domspezialist. Im Portfolio des KOELNARTSHOPs in der „Kreishausgalerie Cöln“ ist neben der Dom-Kunst ausgefallene Handarbeit zu finden. Einmalige Stücke zeigt der SHOP mit Flugzeugen oder Autos aus gesammelten Blechdosen jeder Art.

Fotos: Koelnartshop

Familienbetriebe in Madagaskar haben sie in einem sozialen Projekt unter dem Motto **„Aus Schrott – wird Kunst“** zu Sammelstücken verarbeitet.

Aus buntem Blech fertigen sie auch den Dom, jeden als besonderes Unikat. Um Unikate handelt es sich auch bei den **handsignierten, limitierten Editionen & Originalen** von **Udo Lindenberg**, **Otto Waalkes**, **Christian Sommer**, Inna Panasenko, Patrick Preller, Lisa Pappon, Susanne Boerner, Suza Schlecht, Gaby Ehringshausen und Ralf Berndt. All dies lässt sich in der neuen „Kreishausgalerie Cöln“ erleben und entdecken.

EIN NEUES VEEDEL STELLT SICH VOR

Nach zwölf Jahren Bauzeit ist das Projekt Rheinauhafen abgeschlossen – das soll vom 20. bis 22. Juni groß gefeiert werden.

Neben einem abwechslungsreichen Angebot an allen drei Tagen gibt es Einzelveranstaltungen, die den besonderen Charakter des Hafengeländes betonen und die „Bühne Rheinauhafen“ in der ganzen Breite bespielen. Dazu zählen die Fête de la Musique, das „Hafendinner in Weiß“, der Kranhauslauf und ein Mitsingkonzert mit Frau Höpker am Hafenbecken. „Die offizielle Eröffnung wird Oberbürgermeister Jürgen Roters vornehmen. Dafür planen wir ein eindrucksvolles Schauspiel mit den Löschbooten der Kölner Feuerwehr“, verrät Franz-Xaver Corneth, Geschäftsführer der Rheinauhafen Verwaltungsgesellschaft (RVG).

Anlieger öffnen ihre Türen

Zum Auftakt öffnen am Abend des ersten Tages die meisten der gewerblichen Anlieger ihre Türen und laden zur Besichtigung und zum Kennenlernen ein. Begleitet von vielfältigen gastronomischen Angeboten und musikalischen Klängen können die Kölner so ihr neues Veedel in aller Ruhe erkunden. Parallel startet auch das offizielle Programm mit Lesungen, Ausstellungen und kleineren Konzerten an vielen Orten des Hafens.

RHEINAUHAFEN – DIE ERÖFFNUNG

20. – 22. JUNI 2014

HAFENDINNER IN WEISS, FRAU HÖPKER BITTET ZUM GESANG, FÊTE DE LA MUSIQUE, HAFEN SUNDOWNER

KONTAKT

Anmeldungen für den Kranhauslauf über **www.kranhauslauf-koeln.de**

Buchung der Tische für das „Hafendinner in Weiß“ über **www.hafendinner.de**

Rahmenprogramm für Kinder

Zusätzlich zu diesen Highlights wird das Rahmenprogramm am zweiten Tag weiter ausgebaut: Das Odysseum richtet zwischen Schokoladenmuseum und Südbrücke insgesamt sieben Mitmach- und Experimentier-Stationen für Kinder, Jugendliche und interessierte Eltern ein.

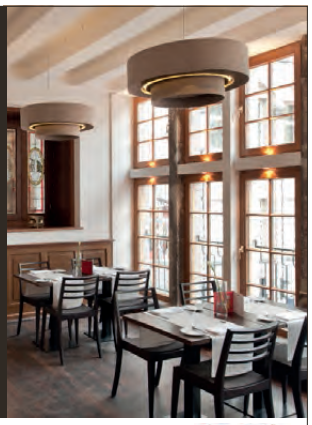
Astrid Waligura

STADTRUNDGANG **MIT HUMOR: IMPRO-RUNDGANG KÖLN**

Der Comedy-Stadtrundgang ist die verrückteste Stadtführung in Köln. Alles ist improvisiert – die Fakten, die Geschichten und die Route. Stichworte genügen, um eine kurze Theaterszene zu spielen oder Anekdoten zum Besten zu geben. Die Künstler liefern verbotene Einblicke in Gebäude und erwecken historische Begebenheiten zum Leben. Alles geschieht spontan, intuitiv und improvisiert. Ein hochwertiger Comedy-Rundgang garantiert ohne Gewähr, dafür aber mit einer Ladung Spaß und vielen Lachern.

HOF 18 RESTAURANT

Das moderne **HOF 18** RESTAURANT befindet sich in den ehemaligen Wohnräumen der Familie Früh. In anspruchsvollem Ambiente servieren wir kreative und fantasievolle Speisen – und unser frisch gezapftes Früh Kölsch. Genießen Sie feine und bunte cross-kulturelle Küche mit unverwechselbarem Blick auf den Dom!



HOF 18 RESTAURANT im Brauhaus Früh am Dom | Am Hof 12-18
50667 Köln | Tel. 0221-2613215 | gastronomie@frueh.de | www.frueh.de

Früh AM DOM

Anzeige

Wann	Jeden Samstag 17 Uhr
Wo	Treffpunkt: vor dem Brauhaus „Gaffel am Dom“, Eingang Trankgasse, 50667 Köln
Dauer	ca. 60 Minuten
Preis	22,00 Euro zzgl. Gebühren
Kontakt	buchung@improrundgang.de, Tel.: 040-300 337 90
Website	www.improrundgang.de/koeln.html

Anzeige

GROSSE AUSWAHL MIT FACHMÄNNISCHER BERATUNG IN DER

PERFETTO-WEINWELT

Mit über 1200 verschiedenen Weinen aus aller Welt bietet Perfetto im Karstadt Warenhaus eine besonders vielseitige Auswahl für Genießer an.

„Schon lange sind nicht mehr nur französische, spanische und italienische Weine gefragt“, erklärt Marktleiterin Sylvia Wimmelmann. „Deutsche Weine haben aufgeholt und sind seit Jahren auf dem Vormarsch!“ Die Perfetto-Weinwelt bietet allein über 300 verschiedene Weine aus allen 13 deutschen Anbaugebieten an. Ein besonderer Schwerpunkt im Bereich der deutschen Weine sind bei Perfetto regionale Spezialitäten von der Ahr, beispielweise vom Weingut Deutzerhof oder vom Weingut Meyer-Näkel. „Wein trinken ist zum Alltagserlebnis geworden. Selbst zum strammen Max gehört für viele Genießer heutzutage ein guter Weißwein“, so Sylvia Wimmelmann. Für die Genussexpertin ist klar: „Eine gute Küche und ein dazu passender Wein gehören zusammen wie Köln und der Karneval!“ Bei Fragen rund um Weine und Genuss ist man bei Perfetto stets gut beraten. Regelmäßig finden hier Events zum Themenbereich „Essen & Trinken“ statt. Bei Fragen stehen selbstverständlich immer die richtigen Fachleute bereit, um den Kunden kompetent zu beraten. Im Angebot sind Alltagsweine genauso zu finden wie große Gewächse.

PERFETTO

FEINE KOST BEI **KARSTADT**

PERFETTO Köln I Breite Str. 103-135 I 50667 Köln
Tel.: 0221-2039-283 I koeln@perfetto.de

Foto: Fotolia, PHB.cz

Gemeinsam mehr als eine Bank

„Der Karneval hat eine enorme Kraft – die Kraft Menschen zu verbinden und ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Daher liegt uns als regionale Genossenschaftsbank die Förderung des Brauchtums sehr am Herzen.“

Ralf Görres
Vertriebsleiter der Sparda-Bank in Köln

Unser Herz schlägt seit unserer Gründung vor über 100 Jahren für die Kölner Tradition.

Daher fühlen wir uns in Köln auch mit seinem Brauchtum, dem Karneval, sehr verbunden. Diese Verbundenheit zeigt sich auch im privaten Engagement der Bankmitarbeiter – Ralf Görres, Vertriebsleiter der Sparda-Bank in Köln, engagiert sich schon seit vielen Jahren für den Karneval. Auch zeigt sich, wie wichtig eine genossenschaftliche Gemeinschaft ist. Ziele sind in einer Gemeinschaft leichter zu erreichen.

Sparda-Bank West eG
Johannisstraße 60-64, 50668 Köln
Appellhofplatz 1, 50667 Köln
Deutzer Freiheit 113, 50679 Köln-Deutz
Ernst-Mühlendyck-Straße 1-3, 51143 Köln-Porz
Telefon: 0211 99 33 99 33

Sparda-Bank
freundlich & fair

Fotos: www.peterhahn.de

„GANZ SCHÖN **FLACH**“

WIRD UNSER MODESOMMER 2014

In diesem Sommer sorgen Safari-Look, luftige Kleider, sportliche Chinos und ausgefallene Accessoires für den perfekten Auftritt. Die neuen Sommertrends 2014 machen gute Laune – ob zu Hause oder im Urlaub.

Pastelle in allen Varianten

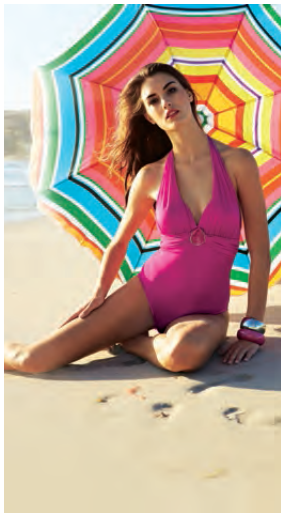
Farblich liegen neben den transparenten Looks auch Naturtöne und besonders Pastellfarben hoch im Kurs. Es finden sich zahlreiche Varianten wie Nude, wunderschönes Lindgrün, zart glänzendes Rosé oder blasses, fast erdiges Violett sowie romantisches Gelb und Hellblau. Mit dieser Farbgebung können die Designer völlig die romantische Karte ausspielen und extravagante Schnitte wagen. Ebenfalls angesagt diesen Sommer sind Chinos. Ob sportlich, chic oder eher rockig, eines haben alle Exemplare der 7/8-Hosen gemeinsam: Der Knöchel bleibt frei!

Entspannt durch den Sommer laufen

Auch jenseits von Afrika ist der Safari-Look ein echter Hingucker. Mit gedeckten Farben und den topaktuellen Zebra- und Giraffen-Prints macht Frau sowohl im Dschungel der Großstadt wie auch beim Ausflug auf das Land eine gute Figur. Dazu gibt es in der Kollektion von Peter Hahn auch passende Ballerinas und Accessoires, wie zum Beispiel Gürtel aus Nappaleder im Used-Look. Bei den Schuhen heißt der Trend „ganz schön flach“. Sandalen, Turnschuhe oder Halbschuhe: Dieser Sommer wird bequem. Sogar die gute alte Sandale à la Birkenstock bekommt ein Designer-Make-over. Als absolutes Must-have gehören auch Espadrilles in dieser Saison in jeden Kleiderschrank. In Kombination mit engen Jeans oder Boyfriend-Jeans sehen sie besonders trendy aus.

Die Badesaison ist eröffnet

Ein Badeanzug soll besonders schnell trocknen und angenehm leicht auf der Haut liegen. So erreichen wir im Urlaub das ultimative Sommer-Sonne-Meer-Feeling und können unsere freien Tage so richtig genießen. Besonders angesagt in dieser Saison sind in puncto Bademode leuchtende Farben, wie Orange, Pink oder Lila, die für einen tollen Teint sorgen. Klassisch und edel wirken Badeanzüge im Marine-Style mit Schmuckverzierungen am Dekolleté. Und entsprechend dem Safari-Trend dürfen Badeanzüge und Tankinis mit extravagantem Druck – Peter Hahn zeigt Savannen- oder Federn-Motive – nicht im Koffer für den Sommer-Urlaub fehlen!



Astrid Waligura

Anton und Punktchen
KINDERMÖBEL UND MEHR

Vitalisstr. 379a | 50933 Köln
Telefon 0221-168 798 54
www.antonundpuenktchen.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10.00-19.00 Uhr
Sa. 10.00-16.30 Uhr

Foto: Lanius

DU BIST, WAS DU TRÄGST

Wer rundum gesund leben möchte, sollte neben genügend Bewegung, ausgewogener Ernährung und regelmäßigen Erholungsphasen auch darauf achten, was er trägt.

Die Gesundheitswelle ist mittlerweile auch in die Modewelt geschwappt. Besonders Allergiker werden mit dem Thema konfrontiert, wenn der neue Pulli zwar schön aussieht, aber in erster Linie juckt und kratzt. „Konventionell verarbeitete Wolle ist schon am Schaf nicht mehr natürlich: Die Schafe werden mit Insektiziden gespritzt, mit Antibiotika ‚gesund' gehalten und mit Genfutter gefüttert. Ist die Wolle geschoren, wird sie dann verarbeitet: chemisch gewaschen und mit Silikonen versehen, um sie waschmaschinenfest zu machen. Wenn man das alles weiß, wundert man sich eigentlich überhaupt nicht mehr über so viele Allergiker in unserer Gesellschaft", sagt die Kölner Designerin Claudia Lanius.

Ökologisch einwandfreie Rohstoffe

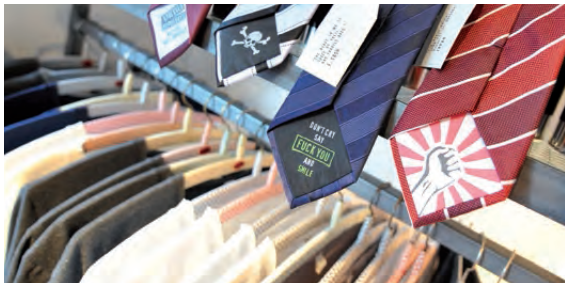
„Mode soll schön sein und nachhaltig", das ist der Anspruch von Claudia Lanius, die schon 1999 die Vision hatte, unter fairen Arbeitsbedingungen ökologisch einwandfreie Rohstoffe mit femininen Stoffen und Silhouetten in Einklang zu bringen. Damals angefangen mit Hanfjeans für Männer und Frauen, hat sich über die Jahre ein reines Damen-Label daraus entwickelt. Dem Naturstoff Hanf ist sie weiterhin treu geblieben, daneben bereichern mittlerweile weitere Naturstoffe ihre Kollektionen: organic cotton, ecowool und Merinowolle aus kbt-Wolle.

www.lanius-koeln.de

ERFRISCHEND ANDERS

Ein machtvolles Verkaufsargument ist nach wie vor das Unikatdesign. Darauf setzt auch Petra Kallmann im neuen Atelier „Baudriplatz Eins" an gleichnamiger Adresse in Nippes. Zusammen mit ihrem Partner Hendric Rother hat sie hier einen Ort für ausgefallenes Design und Kleidung geschaffen, der aufhorchen lässt. Die gelernte Pflegedienstleiterin und der Grafikdesigner haben sich hier in ihrem gemeinsamen Zweitjob auf die schönen Dinge des Lebens spezialisiert: selbst genähte Kleidung – alles Unikate –, Porzellanwaren von einer Keramikmeisterin, Modeschmuck von einer Schmuckdesignerin aus der Nachbarschaft, niedliche Stofftiere, Wohnaccessoires, und ab und zu auch mal eine schöne alte Vespa. „Alles hochwertige und größtenteils handgefertigte Produkte, die es nicht an jeder Ecke gibt", sagt Hendric Rother.

Foto: Fotolia, Chlorophylle



Fotos: ROTHER'S BÜRO

Allerdings fehle ihm noch so was wie eine „Männerecke", schmunzelt der leidenschaftliche Vespafahrer. Deshalb spielt er mit der Idee, im Schaufenster eine Carrerabahn aufzubauen, um auch männliche Kundschaft anzulocken.

Öffnungszeiten: Di-Fr 13.30-18.30 Uhr und Sa 11-16 Uhr

www.facebook.com/Baudriplatzeins

SOTOS Studio für Schmuck Kunst
Landgrafenstr. 36/ Köln-Lindenthal / 0221-355 26 14

Ingo Telkmann/Schmuckdesigner/Goldschmiedemeister
Unikatschmuck / individuelle Anfertigung

Laut Statistischem Jahrbuch ist und bleibt Köln Millionenstadt.

Wir haben neun Stadtbezirke und 86 Stadtteile, die von ihren Bewohnern liebevoll Veedel genannt werden. Wie leben die Menschen in ihren Veedeln? Welche Geschichten haben sie zu erzählen? CityNEWS hat sich umgehört.

RALF AUS KÖLN-WEISS

Kommentare zu Ralfs Kolumne an info@citynews-koeln.de

Foto: Melanie Grande

Ich wohne zwar erst seit Ende 2005 hier in dem kleinen Ort mit knapp 6000 Einwohnern, habe mich aber gleich sehr gut aufgehoben gefühlt. Schon nach drei Monaten bin ich der Dorfgemeinschaft Weiß beigetreten und habe unseren Slogan „Verliebt in Weiß“ aus der Taufe gehoben. Das ist nicht irgendein Motto, sondern gelebte Wirklichkeit für mich. In einem Ort zu arbeiten, wo andere Menschen Urlaub machen würden, ist einfach toll. Wenn mir als Agenturchef einmal die kreativen Ideen ausgehen, setze ich mich einfach für eine halbe Stunde an den Rhein, um neue Kraft und Inspiration zu tanken.

Foto: Ralf Perey

Garagen-Flohmarkt und kleine Konzerte

Durch Weiß weht immer eine Brise guter Laune. Das überträgt sich auf die Dorfbewohner und deshalb feiern wir gern. Am 29. Juni findet bereits zum zweiten Mal unser Garagen-Flohmarkt statt. Über 150 Aussteller stehen vor ihrer eigenen Haustür bzw. Garage und stellen dort ihre alten Schätze aus. Wir organisieren auch verschiedene kleine Konzerte, Mitmach-Aktionen für Groß und Klein, einen Weihnachtsmarkt und vieles mehr. Lebensmotto: Sorgen von morgen mache ich mir übermorgen!“

WAS IST EIGENTLICH **BRAUCHTUM?**

Wer in Köln über Brauchtum spricht, ist ganz rasch beim Karneval. Das ist natürlich richtig, aber es beleuchtet doch nur einen Teil dessen, was Brauchtum ist. Ich verbinde mit dem Begriff viel mehr ...

Zum Brauchtum zähle ich die überlieferten und gepflegten Bräuche bestimmter Gruppen in einer Region, einer Stadt oder – auf Köln bezogen – sogar eines Veedels. Brauchtum spiegelt ein unverwechselbares Lebens- und Zusammengehörigkeitsgefühl wider. Das gilt es zu erläutern, zu bewahren und an unsere Kinder und Enkel weiterzugeben.

Brauchtumspflege im Millowitsch-Theater

Die „Akademie för uns kölsche Sproch“ hat es sich zur Aufgabe gemacht – neben der Erforschung, der Erhaltung und der Weitergabe der Regionalsprache Kölsch –, auch das Brauchtum im oben erwähnten erweiterten Sinn zu pflegen, zu vermitteln und lebendig zu halten. Das jüngste Akademie-Projekt ist der „Kölner Abend – Verzällche un Musik“ im traditionsreichen Volkstheater auf der Aachener Straße. Vorgestellt werden Menschen aus Köln, die etwas zu sagen haben: über sich, ihren Beruf, ihr Hobby, ihre Ideen, ihre Musik, ihren Garten, ihr Haustier und ihr Veedel. Es kommen bekannte Kölner Persönlichkeiten zu Wort, aber auch Leute, die in der Öffentlichkeit nicht so präsent sind.

Wo ist Heimat?

Um es noch einmal deutlich zu sagen: Bräuche dienen der Sinn-, Identitäts- und Integrationsstiftung. Sie vereinen Menschen und wirken gemeinschaftsbildend. Für mich hat Brauchtum ganz viel mit Heimat zu tun. Und Heimat ist da, wo man nicht nach dem Weg fragen muss.

In diesem Sinne grüßt
Prof. Hans-Georg Bögner
Geschäftsführer der Akademie för uns kölsche Sproch/SK Stiftung Kultur

Foto: Janet Sinica

TERMINTIPP

Nächster Kölner Abend:
9.9.2014, 19 Uhr, Millowitsch-Theater
Alle Infos unter
www.koelsch-akademie.de

KÖLNER TAFEL SETZT ERFOLGREICHE ARBEIT FORT

FREIWILLIGES **ENGAGEMENT** IST **UNERLÄSSLICH**

Leider gibt es in Köln immer mehr hilfsbedürftige Menschen, die auf die Unterstützung der Kölner Tafel angewiesen sind.

Der gemeinnützige Verein blickt auf ein ereignisreiches Jahr 2013 zurück. „Mit dem Umzug in die neuen Räumlichkeiten im Gewerbegebiet Köln-Rodenkirchen, die wesentlich mehr Platz zur Zwischenlagerung der Lebensmittel bieten, die von den ehrenamtlichen Helfern von den Spendern abgeholt werden, wurde ein weiterer Meilenstein erreicht, um den Bedürftigen der Region noch besser helfen zu können“, sagt Karin Fürhaupter, erste Vorsitzende des Kölner Tafel e. V. Auch das 14. Kölner Herren Benefiz-Golfturnier sei ein voller Erfolg gewesen, bestätigt Harald Augustin, der sich seit vielen Jahren für die Kölner Tafel engagiert. „Der Termin für die nächste Benefiz Veranstaltung ist der 1.September und wir würden uns über weitere Sponsoren für den guten Zweck freuen“. Sämtliche Spenden hierfür fließen zu 100 Prozent ohne Abzug in die Kölner Tafel Stiftung.

Foto: Kölner Tafel

Die Kölner Tafel bietet ein vielfältiges und anspruchsvolles Betätigungsfeld.

Im Ruhestand Gutes tun

Momentan sucht die Kölner Tafel dringend nach ehrenamtlichen Helfern. Die Planung der wöchentlich etwa 30 Touren, die Einteilung der fahrenden Helfer und Helferinnen, die Disposition der sieben Kühltransporter, der Kontakt zu den Lebensmittelspendern und den Ausgabestellen – ein vielfältiges und anspruchsvolles Betätigungsfeld wartet auf die Freiwilligen. Der Einsatz im Büro erfolgt ganz- oder halbtags, mindestens aber für zwei halbe Tage wöchentlich. Wer also beispielsweise gerade in Rente gegangen ist und nicht weiß, was er mit seiner vielen ungenutzten Freizeit anfangen soll und etwas Gutes tun will – der kann sich gerne bei der Kölner Tafel engagieren!

Astrid Waligura

KONTAKT

Kölner Tafel e. V.
Kirschbaumweg 18 a I 50996 Köln-Rodenkrichen
Telefon 0221-351 000 | E-Mail: info@koelner-tafel.de
www.koelner-tafel.de

Spendenkonto
Sparkasse KölnBonn
Kontonummer 990 2727 | BLZ 370 501 98
IBAN DE34370501980009902727
BIC (SWIFT-Code) COLSDE33

Kölner Tafel e.V.

www.perfetto.de

Deutsche Weinkultur

Genießen Sie die PERFETTO-Weinvielfalt!
Erkunden Sie die reizvolle Welt deutscher Spitzenweine und lassen Sie sich von der Expertise unserer Weinfachberater überzeugen. Natürlich liefern wir Ihren Einkauf auch ganz bequem nach Hause. Probieren Sie es aus!

11+1
11 KAUFEN, 1 GRATIS DAZU!*

* Beim Kauf von 11 Flaschen Wein einer Sorte erhalten Sie eine Flasche gratis dazu!

PERFETTO
FEINE KOST BEI KARSTADT

GESUNDHEITSMETROPOLE

Die Gesundheitswirtschaft boomt. Sportclubs, Fitnessstudios und Wellnesstempel sprießen wie Pilze aus dem Boden. Wer es sich darüber hinaus leisten kann, kauft Bioprodukte. Und auch in den Apotheken setzen Verbraucher zunehmend auf pflanzliche Arzneimittel mit geringen bis gar keinen Nebenwirkungen. Auch in Köln ist der Trend zum gesundheitsbewussten Leben zu beobachten. So stand beispielsweise der erste verkaufsoffene Sonntag in der Innenstadt unter dem Motto „Köln bewegt sich“ mit vielen Aktionen. Von diesen Angeboten wurde über alle Altersklassen hinweg gern und reichlich Gebrauch gemacht.

Foto: fotolia, contrastwerkstatt

GESUNDHEITSWIRTSCHAFT ALS WACHSTUMSMOTOR

FÜR KÖLN UND DIE REGION

Auch in der Kölner Stadtverwaltung ist die Botschaft angekommen. Vor allen Aufzügen im Stadthaus in Deutz beispielsweise hat die Gemeinsame Betriebskrankenkasse Köln (GBK) Schilder angebracht: „Fahren Sie noch oder gehen Sie schon?“ ist da provokant zu lesen – schon am Morgen ein Appell ans schlechte Gewissen. „15 Minuten Treppensteigen entsprechen 150 kcal (bei einer Person von 85 kg)“ heißt es weiter. 150 kcal stecken zum Beispiel in 100 Gramm Seelachsfilet in Öl oder einem Glas Vollmilch. Die kann man hier abtrainieren, wenn man den Aufzug links liegen lässt. Und das ist noch nicht alles. „Wir bieten in der Mittagspause Massagen für unsere Mitarbeiter an. Außerdem gibt es Betriebsärzte als Ansprechpartner für alle Gesundheitsfragen der Beschäftigten, die den Arbeitsplatz betreffen“, sagt die Kölner Wirtschaftsdezernentin Ute Berg im Interview mit CityNEWS.

Fahren Sie noch oder gehen Sie schon? Schild am Aufzug der Stadtverwaltung

CityNEWS: Sie sitzen hier im 14. Stockwerk – gehen Sie jeden Morgen zu Fuß?
Ute Berg (lacht): Selten! Mir geht es wie vielen anderen: Es ist gar nicht so leicht, den inneren Schweinehund zu überwinden. Aber jetzt, wo der 1. FC Köln wieder in der ersten Liga spielt, sind bestimmt viele Kölnerinnen und Kölner motiviert, auch selbst Sport zu treiben und gesund zu leben.

Wie schätzen Sie das Gesundheitsbewusstsein der Menschen in Köln ein und woran machen Sie das fest?
Generell kümmern sich die Menschen immer mehr um ihre persönliche Gesundheit, auch in Köln. Einer der Gründe liegt in der demografischen Entwicklung. Unsere Gesellschaft wird immer älter – und alle wollen möglichst gesund und fit leben bis ins hohe Alter. Das Interesse an Sport und besonders an „Sport im Alter“ nimmt daher immer mehr zu. Das ist in den Sportvereinen und -clubs deutlich zu spüren. Die Gesundheitskassen unterstützen dieses Verhalten und schaffen eigene Präventionsangebote. Viele dieser Projekte werden erdacht und entwickelt in Köln, wo zahlreiche gesetzliche und private Gesundheitsversicherungen ihren Sitz haben.

Sie haben im Rahmen der viel diskutierten „Marke Köln“ im Frühjahr das neue Köln-Zeichen präsentiert. Welche Rolle spielt hier die Gesundheitswirtschaft?
Die Stadt Köln steht mit den Großstädten der Welt im Wettbewerb. Um in diesem Wettbewerb bestehen zu können, müssen die Stärken des Standortes wirkungsvoll nach außen getragen werden. Wir haben durch die renommierte Markenagentur Brandmeyer analysieren lassen, welche Facetten Kölns Touristen, Unternehmer/Investoren und Forscher/Wissenschaftler an Köln besonders anziehend finden. Diese Facetten wollen wir in unserer Außenwerbung nach vorn stellen.

Was die medizinische Forschung angeht, nimmt die Universitätsklinik zu Köln einen internationalen Spitzenrang ein.

Fotos: MedizinFotoKöln

Foto: Fotostudio Coellin Coloer

„Köln bietet gerade jungen und innovativen Unternehmen interessante Perspektiven…“

Ute Berg, Wirtschaftsdezernentin von Köln

Foto: DSHS

International gerühmt: die Sporthochschule Köln

Foto: BioCampus Cologne

Der BioCampus in Köln-Bocklemünd

ZAHLEN & FAKTEN Niedergelassene Ärzte: 2000 | Städt. Kliniken: 3 | Private und kirchl. Kliniken und Krankenhäuser: 30 | Pflegedienste: 120 | Apotheken: 270

Dazu gehört für die Unternehmer vor allem die starke Wirtschaft mit ihren verschiedenen Ausprägungen. Gesundheitswirtschaft und Handel sind wichtige Mosaiksteine eines starken Wirtschaftsstandortes und somit Bausteine der Marke Köln.

Was steckt eigentlich alles hinter dem Begriff der Gesundheitswirtschaft?
Die Gesundheitswirtschaft ist ein breiter Fächer von Einzelbranchen. Das beginnt bei der wissenschaftlichen Gesundheits- und Medizinforschung. Hier nimmt Köln mit der Universitätsklinik zu Köln und vielen anderen ausgezeichneten Forschungsschwerpunkten einen internationalen Spitzenrang ein. Außerdem haben fast alle großen Gesundheitskassen ihren Sitz in Köln. Nicht zu vergessen so renommierte Institute wie die Deutsche Sporthochschule Köln. Die Kölner Region weist insgesamt eine einzigartige Unternehmensdichte im Bereich der Gesundheitswirtschaft auf.

Und die Biotechnologie?
Ist ebenfalls ein gutes Beispiel für das hohe Niveau in Köln. Diese Branche zählt zu den wichtigsten Forschungsbranchen bei der Entwicklung neuer und effizienter Arzneimittel. Über 50 kleinere und mittlere Unternehmen sowie Großkonzerne repräsentieren in Köln und seinem Umland die Pharma- und Biotechnologiebranche und treiben die Entwicklung voran. Köln bietet gerade jungen und innovativen Unternehmen interessante Perspektiven, vor allem im BioCampus Cologne in Köln-Bocklemünd.

Wie viel Prozent der Bevölkerung Kölns sind in der Gesundheitsbranche beschäftigt?
Allein die Zahl der sozialversicherungspflichtig Beschäftigten liegt in Köln bei über 54.000, das sind mehr als elf Prozent der Beschäftigten. Der Anteil aller im Gesundheits- und Sozialwesen arbeitenden Menschen ist aber noch wesentlich höher. Ärzte beispielsweise zählen zu den Freiberuflern, ebenso wie Hebammen oder Physiotherapeuten.

Mit welchen Herausforderungen sehen Sie sich in Zukunft konfrontiert?
Wie eingangs erwähnt, werden die Menschen immer älter. Hier muss das gesunde Altern mit entsprechenden Angeboten im Fokus stehen. Wir werden uns auch auf einen Markt einstellen müssen, der immer mehr zu individuellen Behandlungsformen tendiert. Außerdem sehe ich weiteren Handlungsbedarf im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Auf diesem Gebiet entsteht gerade ein ganz neuer Markt.

Quo vadis Gesundheitswirtschaft?
Angesichts der guten Ausgangsposition bestehen die besten Chancen, dass sich die Gesundheitswirtschaft zum Innovations- und Wachstumsmotor in Köln und in der Region entwickeln kann. Die Perspektiven für Innovationen und Wachstum sind hervorragend.
Astrid Waligura

KONTAKT
www.stadt-koeln.de

Foto: Alex Weis

HEALTHREGION COLOGNE/BONN E. V.

TREIBT VORAN GESUNDHEITSTOURISMUS

In Sachen Gesundheitswirtschaft setzt die Stadt Köln schon lange auf Networking innerhalb der Region. In diesem Sinne wurde vor fünf Jahren der Verein HealthRegion CologneBonn gegründet. Zweck des Interessenverbandes ist die engere Verzahnung von Wissenschaft, Forschung, Wirtschaft, Versorgung und anderen Bereichen im Cluster Medizin und Gesundheit. Mittlerweile ist das Netzwerk von anfangs 50 auf 135 Mitgliedsinstitutionen angewachsen, darunter Krankenkassen, Kliniken, Zweckverbände der Krankenhäuser und Ärzteschaft, Pflegedienste, Pharmaunternehmen, Gebietskörperschaften, Kammern und viele mehr.

„Unser Ziel ist es, unseren herausragenden Gesundheitsstandort noch bekannter zu machen, nicht nur für die heimische Bevölkerung, sondern auch überregional und international“

Geschäftsführendes Vorstandsmitglied Prof. Dr. Wolfgang Goetzke vom HealthRegion CologneBonn e.V.

Foto: Rolf Kuhl

CityNEWS: Wie wollen Sie den Bekanntheitsgrad steigern? Prof. Dr. Wolfgang Goetzke: Der Medizin- und Gesundheitstourismus beispielsweise bietet dazu ideale Möglichkeiten.

Woran denken Sie da genau?
Erstens an viele einflussreiche Patienten aus dem Ausland, die sich hier erfolgreich behandeln lassen, um dann in ihrer Heimat als authentische Botschafter für uns wirken zu können. Zweitens denke ich an Delegationen, die sich bei uns informieren, um dann in Zusammenarbeit mit Partnern aus unserer Region – zum Beispiel Krankenhausplanung oder Medizintechnik – die Gesundheitssituation in ihrem eigenen Land zu verbessern.

Ist das Wunschdenken oder bereits Realität?
Beides wird bereits erfolgreich praktiziert.

Wie groß ist der Aufwand, einen ausländischen Gast zu behandeln?
Es hängt ein Riesenapparat daran. Gerade bei prominenten Menschen brauchen wir oftmals besondere Sicherheitsvorkehrungen. Zudem gibt es Sprachbarrieren, also müssen Dolmetscher herangezogen werden. Und die Beherrschung der fremden Sprache allein reicht nicht aus: Wir brauchen auch geschultes Personal, das Erfahrung mit fremdem Kulturgut, zum Beispiel dem Islam, hat. Dann geht es oftmals auch um Fragen rund um Visa. Nicht zu vergessen Transport und Unterkunft. Viele einflussreiche Gäste aus dem Ausland bringen zur Behandlung Kind und Kegel mit.

Fazit?
Gute Medizin allein reicht nicht aus, wir brauchen ergänzend multikulturelle und touristische Kompetenz.

Und – haben wir die?
Der Verein ist dazu hervorragend aufgestellt. Unter anderem machen wir bereits mit speziellen Schulungen interessierte Kliniken fit für den Umgang mit ausländischen Gästen.

In welchem Maß trägt der Gesundheitstourismus dazu bei, die Wirtschaftsleistung der Region zu stärken?
Wie gesagt, kommt der Patient oft mit der ganzen Familie. Alle müssen irgendwo essen, schlafen und sich die Zeit vertreiben, zum Beispiel mit Sightseeing oder Shopping. Im besten Fall gefällt es unseren Patienten nebst Anhang so gut, dass sie demnächst auch ohne medizinischen Grund als Touristen wiederkommen.

Betreibt der Verein auch aktiv Akquise im Ausland?
Wir sind im arabischen und russischen Raum schon sehr präsent, unter anderem auf Messen. Deutschland und das Rheinland genießen dort einen exzellenten Ruf. Aber um die Marke „Gesundheitsstandort Rheinland“ weltweit nachhaltig zu etablieren, braucht es Zeit und einen langen Atem.

Gesundheitsstandort Rheinland – was heißt das genau?
Noch nennen wir uns HealthRegion Cologne-Bonn. In die Projektarbeit des Vereins sind aber auch Leverkusen, Düsseldorf und die umliegenden Landkreise einbezogen. Anders als beispielsweise im Karneval heißt unser Motto: „think big“, um gemeinsam in Europa und weltweit stark zu sein.

Kommen wir mal zurück nach Deutschland. Wo stehen wir da?
Mit Berlin, München und Hamburg sehe ich das Rheinland auf Augenhöhe.

Welche Rolle wird die Gesundheitswirtschaft in Ihren Augen zukünftig spielen?
Wir müssen auch weiterhin verstärkt auf die wissensbasierte Wirtschaft – und dazu zählt zuvorderst die Gesundheitswirtschaft – setzen. Unser wichtigster Rohstoff sind kluge Köpfe. Natürliche Rohstoffe haben wir nicht, Autostadt werden wir auch nicht ewig bleiben, aber das Potenzial der Lebenswissenschaften ist noch längst nicht ausgeschöpft. Innovative Gesundheitswirtschaft kann uns allen auf Dauer Wohlstand und Wachstum sichern.

Woran muss noch gearbeitet werden?
Der Weg von neuen Forschungsergebnissen hin zu Ideen für neue Produkte und Prozesse über deren Produktion bis zur Vermarktung ist noch zu lang und zu schwerfällig. Wir haben geballtes Wissen in der Region, aber machen daraus noch zu wenig. Außerdem stehen wir vor großen gesellschaftlichen Herausforderungen durch eine immer älter werdende Gesellschaft. Es geht dabei nicht nur um medizinische, sondern auch um soziale Aspekte, wie beispielsweise die Alterseinsamkeit.

Das Gespräch führte Astrid Waligura.

www.health-region.de

Dr. med. dent. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe des Carree Dental in Köln, nennt die hartnäckigsten Fehlinformationen aus jahrelanger Praxis.

DIE 10 GRÖSSTEN IRRTÜMER ÜBER ZAHNPFLEGE UND GESUNDHEIT

1

Schrubben reinigt die Zähne gründlich
Starkes „Schrubben“ schadet eher: Das Zahnfleisch schwindet und das Zahnbein wird zusätzlich abgetragen, was wiederum offene Kanälchen zur Folge hat. Viel besser ist es, die Zähne sanft und kreisförmig zu putzen. Gut sind elektrische Zahnbürsten mit Druckkontrolle.

2

Bei Karies muss immer gebohrt werden
Immer mehr Zahnärzte empfehlen vor allem Angstpatienten und Kindern die Infiltrations-Methode als sanfte Alternative zum Bohrer. Hierbei wird die kariöse Stelle mit einem Ätzgel aufgeraut, dann mit einem farblosen Kunststoff-Gel aufgefüllt und versiegelt. Geeignet ist dieses Verfahren jedoch nur bei leichter Karies.

3

Nach dem Essen sofort die Zähne putzen
Davon ist strikt abzuraten. Vor allem nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel wie Obst und Limonaden besser 30 Minuten warten. Dann hat der Speichel den Zahnschmelz wieder mit einer Schutzschicht überzogen und dieser wird beim Putzen nicht angegriffen.

4

Parodontitis schadet nur den Zähnen
Werden die Zähne schlecht geputzt, so vermehren sich die Bakterien im Mundraum explosionsartig und es kann zu Zahnfleischentzündungen und Parodontitis kommen. Über die Entzündungsherde im Zahnfleisch können die Keime zudem in die Blutbahn gelangen und so schlimmstenfalls Gefäßverkalkungen und Herzinfarkte verursachen. Deshalb ist eine regelmäßige Pflege so wichtig.

5

Regelmäßiges Zähneputzen schützt perfekt
Mit einer Zahnbürste reinige ich nur etwa drei Viertel der Zahnoberfläche. In die Zahnzwischenräume, wo oft Karies entsteht, gelange ich mit der Zahnbürste gar nicht. Deshalb ist Zahnseide unverzichtbar. Und das nicht nur abends vor dem Schlafengehen, sondern am besten nach jeder Mahlzeit.

6

Zähneknirschen ist eine Bagatelle
Auf die Zähne und Kiefergelenke wirken bei diesem Vorgang Kräfte ein, die das Zehnfache des normalen Kaudrucks erreichen können – über 100 Kilogramm pro Quadratzentimeter. Dieser enorme Druck schadet den Zähnen. Entzündungen der Kiefergelenke, Kopf- oder Nackenschmerzen sind mögliche Folgen. Kunststoffschienen, die nachts getragen werden, können hier helfen.

7

Es geht nicht ohne unangenehmen Löffelabdruck
In vielen Fällen kann der klassische Löffelabdruck, auf den viele Patienten mit Würgereizen reagieren, durch neuartige Oralscanner ersetzt werden: In wenigen Minuten liefern sie digitale Aufnahmen von den betroffenen Zähnen. Bei Implantaten oder Teilprothesen geht es nach wie vor leider nicht ganz ohne den klassischen Abdruck.

8

Schöne weiße Zähne durch Spezial-Zahncremes
Mit speziellen Zahncremes lassen sich Flecken von Kaffee oder Tee zwar oberflächlich entfernen, der Farbton kann aber nicht verändert werden. Nur ein professionelles Bleaching macht Zähne mit Sicherheit weißer – zumindest für einige Jahre.

9

Ein Apfel ersetzt das Zähneputzen
Äpfel sind zwar wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts und der Mineralstoffe gesund. Aber bei der Zahnreinigung wirken sie allenfalls oberflächlich.

10

Karies ist vererbbar
Karies ist nicht genetisch bedingt, sondern eine Infektionskrankheit. Deshalb sollten Eltern niemals den Löffel ihres Babys ablecken und ihre Zähne gründlich reinigen. Das schützt den Nachwuchs vor Ansteckung – und verhindert eine frühzeitige Karieserkrankung der nächsten Generation.

KONTAKT

Carree Dental
Am Klausenberg 1
51109 Köln
Telefon 0221-98 42 700
www.carree-dental.de

CARREE DENTAL
RAUM FÜR ZÄHNE

MIT DEM **WATTESTÄBCHEN** ZUR **PERSÖNLICHEN FITNESS**

Fußball, Joggen, Tennis oder Leichtathletik? Woher wissen wir eigentlich, ob die von uns ausgeübte Sportart für uns auch wirklich die richtige ist? Diese Informationen stecken in unserer DNA.

Fotos: CoGAP

Dr. Wolfgang Mach, (Foto rechts), Facharzt für Laboratoriumsmedizin, Mikrobiologie, Virologie und Infektionsepidemiologie, beschreibt eine neue Methode, die beispielsweise Sportlern und Übergewichtigen eine Möglichkeit zur angepassten Lebensweise bieten könnte: „So individuell die Probleme mit dem Übergewicht und der Fitness sind, so persönlich muss auch eine Lösung für den Einzelnen gestaltet werden."

Wangenabstrich gibt Klarheit

Ein neues Verfahren setzt nun darauf, die genetische Veranlagung, Nährstoffe zu verstoffwechseln und Energie zu verarbeiten, zu testen – mit erstaunlichen Ergebnissen. Bei dieser neuen Methode kann durch einen einfachen Wangenabstrich in der Apotheke, beim Arzt oder im Fitnessstudio herausgefunden werden, welche Lebensmittel für einen persönlich besonders geeignet sind und welche Sportart zu einem passt. Der sogenannte „CoGAP MetaCheck" wurde von einem Kölner Unternehmen entwickelt, welches damit auf eines der größten Gesundheitsprobleme in Deutschland reagiert.

Anzeige

KONTAKT

Privatpraxis für Chirurgie und Proktologie
Dürener Str. 252
50935 Köln
Telefon 0221-84 61 86 60
www.dr-ruth-blatt.de

TABUTHEMA HÄMORRHOIDEN – ES MUSS NICHT PEINLICH SEIN!

Hämorrhoiden gehören zu den häufigsten Enddarmerkrankungen. Kompetente Untersuchungen am After sind weder schmerzhaft noch müssen sie peinlich sein. Eine frühzeitige Diagnostik ist wegen guter Therapiemöglichkeiten und zum Ausschluss anderer Erkrankungen sehr empfehlenswert. Je nach Stadium kommen verschiedenste therapeutische Verfahren zum Einsatz. Dazu gehören eine ausführliche Beratung, Unterspritzung (Sklerosierung) und Abbindung (Gummibandligatur) von Hämorrhoiden oder aber auch Operationen im fortgeschrittenen Stadium. Meist können Operationen bei frühzeitiger Diagnosestellung verhindert werden.

Mit Dr. med. Ruth Blatt hat sich in Köln-Lindenthal eine erfahrene Ärztin auf diesem Gebiet niedergelassen. Die Fachärztin für Chirurgie untersucht und berät Sie in einer entspannten Atmosphäre über ein Thema, das zu oft vernachlässigt wird.

Dreifaltigkeits-Krankenhaus
Köln-Braunsfeld GmbH
Eine Einrichtung der Cherubine-Willimann-Stiftung Arenberg

Das Dreifaltigkeits-Krankenhaus in Köln-Braunsfeld ist eine Fachklinik für Sporttraumatologie und Orthopädie. Wir behandeln und versorgen ca. 19.000 orthopädisch erkrankte Patienten pro Jahr und führen ca. 4.000 Operationen durch.
Gemeinsam mit dem Zentrum für ambulante und stationäre med. Rehabilitation genießt die Klinik einen hervorragenden Ruf, weit über die Grenzen der Stadt Köln hinaus.

Unsere Behandlungsschwerpunkte sind die Kniegelenks-, Hüftgelenks-, Schulter-, Fuß- und Wirbelsäulenchirurgie, sowie die Prävention und Rehabilitation. In diesen Gebieten zählt unser Haus zu einer der besten orthopädischen und sportmedizinischen Kliniken Deutschlands.
Als offiziell erste Rehabilitations-Klinik der PGA (Professional Golfers Association) of Germany bietet ein Kompetenzteam „Gesundes Golfen" an.

Das Dreifaltigkeits-Krankenhaus empfängt Sie im Herzen Kölns. Es ist sehr verkehrsgünstig gelegen und bietet mit seinem hauseigenen Park und dem nahe gelegenen Stadtwald Orte der Ruhe und Erholung inmitten der Natur.

Aachener Straße 445-449 | 50933 Köln | Telefon 02 21 / 940 71 - 228 | info@dfk-koeln.de

www.dfk-koeln.de

BEWEGUNGSMUFFEL DEUTSCHLAND 2014

KONSUM STATT AKTIVE GESUNDERHALTUNG

Foto: Monika Sandel

18 Mal pro Jahr geht der deutsche Durchschnittsbürger zum Arzt. „Das ist abenteuerlich. In Schweden sind es gerade mal 3,5 Besuche und die Menschen leben dort länger", weiß Universitätsprofessor Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. Gesunderhaltung statt Krankheitsversorgung – das ist der Ansatz des Hochschulprofessors, der selbst jeden Tag mit Kniebeugen und Liegestützen beginnt.

CityNEWS: Sie predigen Prävention. Was heißt das genau?
Ingo Froböse: Handeln, bevor es einem schlecht geht. Wir haben große Einflussmöglichkeiten, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen. Es ist wissenschaftlich belegt, dass 70 Prozent der Gesundheit durch den Lebensstil beeinflusst werden und nur 30 Prozent durch die Gene.

Was raten Sie?
Es gibt vier Säulen des Wohlbefindens: Bewegung, Ernährung, Entspannung und Suchtprävention. Wenn wir uns schlecht fühlen, müssen wir in den meisten Fällen nur an den Stellschrauben dieses Systems drehen, um eine Besserung zu verspüren. Das geht auch, ohne Pillen zu schlucken.

Was läuft da schief in unserer Gesellschaft?
Wir stehen vor zwei Problemen: einem großen Überforderungsdruck und viel zu wenig Bewegung. Auf Führungsebene ist das leider noch nicht angekommen. Arbeitgeber quetschen ihre Angestellten immer noch aus wie Zitronen.

Haben Sie einen Lösungsansatz?
Ich hoffe auf ein Präventionsgesetz auf Bundesebene, daran wird gerade mal wieder getüftelt. Ich wünsche mir, dass nicht nur die Ärzte, sondern in erster Linie die Menschen gecoacht werden im Umgang mit ihrer Gesundheit.

Wie stellen Sie sich das vor?
Ein Ansatz wäre, mehr Angebote für die Menschen zu schaffen, damit sie sich automatisch mehr bewegen.

Können Sie das genauer erklären?
Man muss Städte so konzipieren, dass ihre Bewohner wieder mehr Fahrrad und Füße nutzen und das Auto stehen lassen. Dafür brauchen wir die richtige Infrastruktur. Ich plane derzeit mit der GAG ein solches Stadtviertel mit 3000 Wohnungen in Köln-Ostheim. Die Bewegung muss zu den Menschen gebracht werden, umgekehrt funktioniert das nicht.

Gibt es bereits Städte, die so angelegt sind?
Andere Länder sind viel weiter als Deutschland, zum Beispiel Australien, Skandinavien oder die Beneluxstaaten. Hier fährt im Schnitt jeder Bürger mindestens sechs Kilometer Rad pro Tag. Deutschland ist Autoland und bewegungsfeindlich.

Welche Tipps haben Sie für den Start in ein gesünderes Leben?
Erstens: mehr Bewegung, also Treppen steigen statt Aufzug fahren. Oder einen Schrittzähler am Handgelenk tragen. Am besten regelmäßig Sport treiben. Zweitens: bei der Ernährung auf die Qualität der Produkte schauen, also auf Biolebensmittel setzen. Drittens: Erholungsphasen Inhalte geben, das heißt: eine Feierabendrunde drehen, lesen oder etwas Leckeres kochen statt fernzusehen. Und viertens sollte man den Tabak- und Alkoholkonsum auf wenige genussvolle Momente, möglichst an freien Tagen, beschränken.

Astrid Waligura

Kontakt: www.ingo-froboese.de

Foto: Fotolia, contrastwerkstatt

SCHNELLE BEHANDLUNG BEI

PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

FÜR DEUTSCH- UND TÜRKISCHSTÄMMIGE MENSCHEN

Anzeige

Er hat sein Leben lang Fußball gespielt, war Leichtathlet, zuletzt entwickelte er eine Passion für Bergwandern im Alpenraum. Doch plötzlich verspürte Hermann Heiner (Name geändert) ein Gefühl, das er mit Antriebslosigkeit beschreibt. Jede Aktivität fiel schwer. Ein schleichender Prozess. Heiner, ein drahtiger Mittsechziger mit eisgrauem Haar, sagt: „Ich habe im Alltag gespürt, dass etwas fehlt."

Foto: fotolia, Halfpoint

Sein Hausarzt schickte den Kölner schließlich zur medicoreha nach Lindenthal. Dort hat er die sogenannte ambulante Rehabilitation für psychische und psychosomatische Erkrankungen durchlaufen. Ein mehrsprachiges Team sorgt sich am Standort Köln um die Reha, die Depressionen genauso umfasst, wie Angst- oder Essstörungen. Gemeinsam mit der Deutschen Rentenversicherung Rheinland hat die medicoreha dieses Projekt gestartet, das deutsch- und türkischstämmige Menschen versorgt.

Zum Beispiel erhoffen sich die Partner, mit dem Modellprojekt türkischstämmige Frauen besser zu erreichen, da sie während der ambulanten Maßnahme die häusliche Umgebung nicht für einen längeren Zeitraum verlassen müssen. „Gerade unter kulturellen Aspekten ist die Einbindung der Familie wichtig", sagt der ärztliche Leiter Dr. Peter Bommersbach, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Denn eine medizinische Unterversorgung bei der Versorgung türkischstämmiger Menschen existiert in diesem Bereich. Die DRV will aus diesem Grund künftig noch stärker mit türkischen Vereinen und Integrationsbeauftragten zusammenarbeiten, um das Angebot bekannter zu machen.

Das Engagement der medicoreha ist kein Zufall. Immer mehr Menschen in Deutschland leiden unter psychischen Erkrankungen. Bei den Männern hat die Zahl der Betroffenen im Zeitraum 2005 bis 2012 von 15,6 auf 18 Prozent zugelegt, bei den Frauen sogar von 18,7 auf 22 Prozent. Diese Zahlen hat jetzt die Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV) veröffentlicht. Ihr Angebot möchte die medicoreha bald auch regional erweitern. Der geschäftsführende Gesellschafter Dieter Welsink erklärt: „Nach Abschluss von Probephase und Evaluierung in Köln wollen wir prüfen, ob wir das Modell an anderen Standorten umsetzen können."

Weitere Informationen zur ambulanten psychosomatischen Reha erhalten Sie unter 0221 467878-12

medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH
im medcampus Hohenlind
Werthmannstraße 1c
50935 Köln
www.medicoreha.de

Anzeige

PHYTOPHARMAKA FÜR DIE SANFTE GENESUNG

Wenn es trotz regelmäßiger Bewegung und ausgewogener Ernährung mal in Kopf, Magen oder Gelenken zwickt, muss man nicht direkt zur Chemiekeule greifen.

Foto: Adler-Apotheke

Das Team der Adler-Apotheke in Köln-Lindenthal berät auch im Bereich der pflanzlichen Therapie.

ADLER-APOTHEKE
Apothekerin Sigrid Bernard

Dürener Straße 166 | 50931 Köln (Lindenthal)
Telefon 0221-94 022 94 | Fax 0221-94 022 95
E-mail info@adler-apotheke-koeln.de | www.adler-apotheke-koeln.de

In der neuen Phytothek der Adler-Apotheke in Lindenthal findet der Kunde seit einem halben Jahr zusätzlich hohe Arzneimittelqualität und kompetente Beratung im Bereich der pflanzlichen Therapie. „Unsere Phytothek bietet hochwirksame pflanzliche Arzneimittel, die Ergebnis modernster Forschung sind“, sagt Apothekerin Sigrid Bernard. „Es ist auffallend, dass sich immer mehr Menschen aller Altersklassen für sanfte Alternativen interessieren und damit erfolgreich behandeln.“

Qualität ist Trumpf!

„Ob im Supermarkt oder in der Apotheke. Qualität ist Trumpf“, freut sich Sigrid Bernard. „Im Supermarkt setzt der Verbraucher auf Bioprodukte, in der Apotheke sind es die Phytopharmaka.“ Eine Beratung ist kostenlos und lohnt sich in jedem Fall. Als kleine Aufmerksamkeit gibt es in der Adler-Apotheke derzeit einen Führer zu Wellness-Oasen in ganz Deutschland.

CARDIOCLINIC KÖLN
Klinik für Herz- und Thoraxchirurgie

Am Puls der Zeit

Das Herz als Taktgeber des Lebens:
Patientennahe Behandlung mit größter medizinischer Sorgfalt

Die CardioCliniC Köln ist eine moderne, medizinisch unabhängige Fachklinik, die auf die Behandlung von Herz- und Thoraxerkrankungen spezialisiert ist. Sie befindet sich in den Räumlichkeiten des Evangelischen Krankenhauses Kalk und ist eine Tochter der Uniklinik Köln. Diese Zusammenarbeit fördert eine Behandlung nach neuestem wissenschaftlichen Forschungsstand bei gleichzeitiger Versorgung in familiärer Atmosphäre.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website: www.cardioclinic-koeln.de

CardioCliniC Krankenhausbetriebsgesellschaft mbH
Klinik für Herz- und Thoraxchirurgie

Buchforststraße 2
51103 Köln

Telefon 0221 985292 0
Telefax 0221 985292 99

info@cardioclinic-koeln.de
www.cardioclinic-koeln.de

Ein Tochterunternehmen der
UNIKLINIK KÖLN

SALZGROTTE ODER NEBELKAMMER

Einzel-Sitzung zum Schnupper-Preis für nur 5,00 €

15,00 € Aktions-Rabatt auf eine 10er-Karte

Empfehlenswert bei Allergien, Asthma, Bronchitis, Erkältungen, COPD, Haut- und Stress-Erkrankungen sowie zur Stärkung des Immunsystems.

Salzgrotten-Welten®
Einatmen · Durchatmen · Aufatmen

Genießen Sie unser gesundes Salzklima und wunderbare Entspannung

Hermülheimer Str. 279 | 50354 Hürth | Tel: 0 22 33 - 6 27 89 70 | www.salzgrotten-welten.de

COUPON
Schnupper-Sitzung für nur 5,00 €
Telefonische Reservierung erforderlich!
Pro Person ist nur 1 Coupon einlösbar

COUPON
15 € Rabatt auf eine 10er-Karte
für Salzgrotte oder Nebelkammer
Pro Person ist nur 1 Coupon einlösbar

Sommer-Aktion bis zum 30.09.2014

Diese Aktionspreise gelten nur mit Vorlage des Coupons und sind nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

> PIXEL2SEE.NET

TOP Arbeitgeber

Ich hab's geschafft!

„Bei **Creativ Network** habe ich das bekommen, worauf ich immer gehofft hatte:

Einen **unbefristeten Arbeitsvertrag**, eine deutlich **übertarifliche Vergütung** sowie **Job Ticket**, einen **festen** und **sicheren Arbeitsplatz** in einem motivierten Team, die Chance, sich im eigenen Schulungszentrum **Fort- und Weiterzubilden** und das Beste:

Ich habe einen **festen Dienstplan**, und bekomme **Überstunden voll bezahlt**!"

WIR STELLEN EIN: (M/W)

- Gesundheits- und Krankenpfleger
- Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger
- Krankenschwester / Pfleger mit Intensiverfahrung
- Operationstechnische Assistenten
- Weitere examinierte Pflegekräfte aller Fachrichtungen

Interessiert?
Sichern Sie sich jetzt Ihre *neue Job-Chance.*

HAUPTSITZ KÖLN
CN Creativ Network GmbH
Takustrasse 1 · 50825 Köln
T +49 221 84567403 · F +49 221 84567402
info@creativnetwork.de · creativnetwork.de

NIEDERLASSUNG ESSEN
CN Creativ Network GmbH
Kapuzinergasse 2 · 45127 Essen
T +49 201 81339566 · F +49 201 81339567
info@creativnetwork.de · creativnetwork.de

iGZ Interessenverband Deutscher Zeitarbeitsunternehmen e. V.

MEDICAL JOBS & MORE

Anzeige

RAUCHFREI DURCH LASER-STIMULATION

Foto: fotolia, Mirscho

Vor mehr als 15 Jahren startete die iT-Gruppe europaweit als eines der ersten Institute zur Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion sowie Stressbewältigung mittels Laserstimulation.

Die energetische Punktbeeinflussung, basierend auf den Lehren der Akupressur, ist eine äußerst angenehme und vor allem sehr erfolgreiche Art der Raucherentwöhnung und wird an beiden Ohren durchgeführt. Durch das infrarote Licht des Lasers wird unmittelbar Einfluss auf die Zellkommunikation genommen, während der Patient die Augen schließt und nicht selten dabei einschlummert.

Raucherentwöhnung fast wie im Schlaf. Im Normalfall ist eine Anwendung bereits ausreichend.

Das Ergebnis ist direkt spürbar

Eine Stunde dauert die energetische Punktbeeinflussung inkl. Beratung und das Ergebnis ist direkt spürbar. Man fühlt sich schon unmittelbar nach der Anwendung gestärkt und verspürt keinen Drang mehr zu rauchen. Auch Nebenwirkungen wie Aggressivität, Unruhe, Gewichtszunahme und Nervosität gehören nach der Anwendung der Vergangenheit an. Im Normalfall ist eine Anwendung bereits ausreichend. Sollte diese einmal nicht erfolgreich sein, ist eine zweite Behandlung innerhalb von drei Monaten kostenfrei. Einzige Voraussetzung ist schlicht die Bereitschaft, mit dem Rauchen aufzuhören.

KONTAKT

Institut für Laserstimulation Rita Grünenwald
Ursulastr. 29 I 50354 Hürth
Tel.: 0173 931 45 02
E-Mail: rg-laserstimulation@web.de
www.rg-laserstimulation.de

Offen für eine sichere Diagnose

Ihr Arzt benötigt für eine genaue Diagnose die Möglichkeiten eines Kernspintomographen (MRT). Wir bieten Ihnen die Kombination aus Bildqualität und Komfort.

Herkömmliche MRT-Systeme haben enge Tunnelöffnungen von 60–80 cm Durchmesser. Hier bekommen Patienten schnell Platzangst. Der Philips Panorama HFO (Feldstärke 1,0 Tesla entspricht 1,5 Tesla in der Röhre) in unserem Haus eröffnet hier ganz neue Möglichkeiten. Der großzügige Platz im Untersuchungsbereich erlaubt eine intensive Betreuung des Patienten und Bewegungsstudien.

Durch das offene Konzept und die Spannbreite von 160 cm genießen Sie eine entspannte Atmosphäre und damit die Grundlage für sichere Diagnosen.
www.strahleninstitut.de

Vereinbaren Sie gern Ihren Termin unter:
+49 (0) 221-91 28 50-19

CDT CENTRUM FÜR DIAGNOSTIK UND THERAPIE

PREMIUM FITNESS IM MEDIAPARK

jetzt geöffnet!

- ✓ Fitness der Superlative auf 5.000qm
- ✓ 4 Etagen mit modernster Ausstattung
- ✓ Top-Kurse im 280m² Kursraum
- ✓ Cycle-Kurse
- ✓ Functional-Area
- ✓ Power Plate® Cyber Fitness
- ✓ Wellness & Physiotherapie
- ✓ 2 Stunden kostenfreies Parken

NEUER CLUB ab September:

Just Fit 18 Premium
Mediapark 4a
50676 Köln
0221 1791990
koeln18@justfit-clubs.de

Just Fit 21
Dagobert Straße 21-29
50668 Köln
02234 93345199
koeln21@justfit-clubs.de

Just Fit Premium

Anzeige

BOOTSSCHULE DEUTSCHLAND

WERDE DEIN **EIGENER KAPITÄN:**

SCHNELL UND SICHER ZUM SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN MIT DER BOOTSSCHULE-DEUTSCHLAND

Sie sind an Wassersport interessiert oder möchten einen Sportbootführerschein erwerben? Sie haben wenig Zeit und suchen nach einer intensiven Ausbildung an nur einem Wochenende?

Die größte Bootsschule in Deutschland bietet das alles. Erwerben Sie Ihren Sportbootführerschein oder ein Funkzeugnis an der Bootsschule-Deutschland. Lassen Sie Ihre Träume in Erfüllung gehen. Erfahren Sie Freiheit und Unabhängigkeit durch einen eigenen Sportbootführerschein.

Die Bootsschule-Deutschland bietet:

- Professionalität bei der Ausbildung,
- 100-prozentige Bestehensquote,
- moderne Methoden der Erwachsenenbildung,
- Schulung an nur einem Wochenende,
- faire Beratung,
- tolle Lernatmosphäre

... und vieles mehr. Ein detaillierter Überblick über die Leistungen findet sich auf den Seiten der Bootsschule-Deutschland.

www.bootsschule-deutschland.de

STADT Hürth

Brasilien

Mitternachtssauna!

Am Freitag, 06.06.2014

ist unsere Sauna für alle Gäste bis 24.00 Uhr geöffnet.

Unser besonderes Angebot für Sie:

Mit jeweils zwei Tänzerinnen und Tänzern ist die Brasil Show Köln, eine der gefragtesten Sambashows in Deutschland zu Gast bei der Mitternachtssauna. Die Show ist in diesem Jahre zur „Brasil Show des Jahres“ nominiert. Bekannt vom Supertalent, bietet dieses Ensemble sonnengebräunte Tänzerinnen und Tänzer, die gemeinsam ein Spektakel südamerikanischer Lebensfreude entzünden. Erleben Sie die farbenprächtigen Kostüme, heiße Rhythmen und das brasilianische Temperament...

Es gelten die üblichen Saunatarife.

Themenaufgüsse (ab 18.00 Uhr)

Familienbad De Bütt - Sudetenstraße 91
50354 Hürth - Telefon: 02233/75000

www.familienbad.com

Familienbad De Bütt Hürth

Anzeige

FAHRRAD PRUMBAUM:

GUT BERATEN RUND UMS RAD

Bei Zweirad Prumbaum ist man nicht nur immer auf dem neuesten Stand der Technik, sondern auch stets offen für innovative Konzepte. In Kooperation mit eurorad bietet das Traditionsunternehmen nun Leasing für E-Bikes und Pedelecs an, von dem sowohl Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer profitieren können.

Es hat sich einiges getan, seit Eberhard Tillmann im Jahre 1927 ein Fahrradgeschäft auf der Luxemburger Straße eröffnete. Bereits im Dezember 1930 wurde es von seinem Schwiegersohn Gerhard Prumbaum übernommen, der mit dem Fachladen im November '31 in die Dellbrücker Hauptstraße zog. Nach und nach wurde das Geschäft durch einige Umbauten vergrößert. In dieser Tradition sieht sich auch Jörg Prumbaum, aktueller Inhaber von Zweirad Prumbaum.

Neben Fahrrädern und E-Bikes von 20 namhaften Hersteller wie z. B. Bulls, Flyer, Riese und Müller, Hercules, Pegasus, Kalkhoff findet der zweiradbegeisterte Kunde in dem gut sortierten Fachgeschäft auch eine breite Palette an Zubehör, die von Fahrradkleidung über Sportlernahrung bis hin zu Fahrradcomputern nahezu keine Wünsche offen lässt. Auch wer sein Zweirad nach dem langen Winter wieder straßentauglich sehen möchte, die Schaltung richtig eingestellt wissen will oder sonstige Reparaturen lieber dem Fachmann überlässt, ist bei Zweirad Prumbaum bestens aufgehoben.

Schnelle Hilfe – in jedem Fall

Die im Nebengebäude ausgegliederte neue Werkstatt wird stets auf dem neuesten Stand gehalten. So findet sich hier beispielsweise ein E-Bike-Diagnostikcenter, welches in vielen Fällen eine direkte Fehlerbehebung mittels Computeranalyse ermöglicht. Zudem steht der Familienbetrieb in direkter Verbindung zu den Herstellern, sodass alle Reparaturen zügig und professionell vonstattengehen können. Trotz – oder gerade wegen – des traditionellen Bewusstseins entdeckt das Unternehmen stets neue Trends und greift sie auf.

Mit E-Bike-Leasing stressfrei zum Job

Mit dem neuesten Angebot überträgt Prumbaum in Kooperation mit eurorad.de das Dienstwagenprinzip auf Fahrräder. Mit einer Gehaltsumwandlung können Arbeitnehmer und Arbeitgeber Zeit und Geld sparen. E-Bikes und Pedelecs bieten im täglichen Einsatz eine Menge Vorteile. Im Hinblick auf Anschaffung und Unterhalt sind sie konkurrenzlos günstig und in Großstädten zumeist auch deutlich schneller als Pkw. Aktive Gesundheitsförderung, individuelle Flexibilität, eine deutliche Reduzierung der Fahrtkosten, Verminderung des CO_2-Verbrauchs sowie stressfreies Parken sind weitere Vorteile für Arbeitnehmer. Arbeitgeber profitieren neben Einsparungen bei den Lohnnebenkosten vor allem von motivierten und gesunden Mitarbeitern!

Bilder aus den frühen Jahren. Seit 1927 Eberhard Tillmann ein Fahrradgeschäft auf der Luxemburger Straße eröffnete, hat sich einiges getan.

Fotos: Prumbaum

Illustration: Rolf Kuhl

SHOPPING 2.0 – WENN DER EINKAUF NACH HAUSE KOMMT ...

Einkaufen ganz im Zeichen des digitalen Zeitalters ist angesagt wie nie. Ob Sonnenbrillen, Tierfutter oder Schuhe, Hosen und Co. Selbst Lebensmittel lassen sich mittlerweile ohne Gang zum Supermarkt shoppen. Alles lässt sich bequem per Mausklick in den virtuellen Einkaufskorb legen, bargeldlos bezahlen und die Waren werden direkt vor die Haustür geliefert. Bei Nichtgefallen oder Reklamationen wird das Ganze einfach zurückgeschickt.

Wer bei den Internetgeschäften leer ausgeht, sollte jedem klar sein: der lokale Einzelhändler! Wer bemüht sich auch schon in die mit Touristen überfüllte Stadt, quält sich stundenlang mit Tüten behängt durch die immer gleichen Warenhäuser und ärgert sich zuletzt daheim, dass die soeben erstandene Bluse doch nicht vom Farbton zum Rock passt?

Doch was zeichnet den Einkauf direkt vor der Haustür aus? Lokale Produkte, individuelle und vor allem persönliche Beratung und nicht zuletzt die Unterstützung der „heimischen“ Einzelhändler. Die Sortimente beim Händler vor Ort bieten meist kleine und große Überraschungen, die in den Weiten des World Wide Webs untergehen würden. So findet sich beim Stöbern fast immer das ein oder andere Mitbringsel und wenn mal nicht das Passende gefunden wird, helfen die Mitarbeiter mit Tatkraft und Engagement. Zur Not wird ganz „old school“ die gewünschte Ware einfach bestellt. Oft lassen sich bei einem persönlichen Verkaufsgespräch auch Sonderkonditionen oder Rabatte aushandeln, die sich bei einem Online-Einkauf so gar nicht ergeben würden.

Erleben Sie wieder ein reelles Einkaufserlebnis fernab vom Mausklick – bei Ihrem Einzelhändler vor Ort!

Matthias Ehlert

„2004 begann unser Absturz mit dem U-Bahn-Bau direkt vor dem Ladeneingang. Behinderung bis 98 % über viele Jahre bis 2011. Dann wurde unser Standort, die Heumarkt-Passage – abgerissen.“

Adriana Wolf von „RAGAZZO – Italienische Schuhe“.

SELBSTBEWUSSTER NEUBEGINN

Und dennoch will die Unternehmerin nach zwei Jahren Abstinenz vom Markt weitermachen – jetzt in der Hohen Pforte 4-6. Sie weiß, worauf sie sich da eingelassen hat. „Ein Großteil der Ragazzo-Infizierten ist postalisch nicht mehr erreichbar – also unwissend über unser Zweitleben.“ Und dennoch will sie kämpfen – für den neuen Standort und auch gegen den Internethandel. Sie setzt dabei weiterhin auf Individualberatung und Fachkenntnis.

www.ragazzoschuhe.de

LUFT **ABGEDREHT**

Seit 55 Jahren arbeitet Hedwig Loeser in dem kleinen Zooladen in Neumarktnähe. Seit über 40 Jahren ist sie Geschäftsführerin, mittlerweile hilft auch ihr Mann Adi mit. Der Internethandel macht dem Ehepaar schwer zu schaffen. „Es ist zum Heulen. Erst kamen die Fressnapf- und Gartenläden, dann hat uns das Internet die Luft abgedreht“, erzählt die Unternehmerin traurig. Viele ihrer Kollegen aus dem Stadtgebiet hätten bereits schließen müssen. Es gebe nur wenige Lichtblicke: „Zum Beispiel, wenn Eltern mit ihren Kindern kommen und sich erklären lassen, wie man ein Haustier hält. Das ist dann wie früher!“

www.zoo-loeser.de

Grafik: fotolia, ratkom

„Personalkosten können wir uns nicht mehr erlauben. Wir drehen jeden Cent dreimal um, machen hier alles selbst.“

Hedwig Loeser vom Fachhandel „Zoo Loeser“ (Am Rinkenpfuhl 46)

Fotos: Alex Weis

ZUKUNFT DER **KÖLNER RINGE**

Hans-Günter Grawe ist Inhaber des einzigen Natuzzi Flagship-Stores Deutschlands; der italienische Raumausstatter ist seit 2006 auf dem Hohenzollernring vertreten. Für CityNEWS schreibt Grawe über die Problematik der Kölner Ringe und verrät, was passieren müsste, damit diese wieder zur einstigen Flaniermeile werden.

„Allen Beteiligten ist es klar, es kann nur zusammen funktionieren.“

Hans-Günter Grawe

Meist werden Kriminalität und nicht vorhandene Sauberkeit für die abnehmende Frequenz auf den Kölner Ringen verantwortlich gemacht. Dabei ist dies nur die eine Seite der Medaille, über das Tagesgeschäft wird nicht gesprochen. Zwischen dem Barbarossaplatz und der Christophstraße gibt es eine Vielzahl von mittelständischen Unternehmen, Filialen von Ketten, unzählige Kanzleien und Arztpraxen sowie die größte Einrichtungsmeile in Europa.

Nicht zuletzt durch die Anstöße aus den Reihen des Handels kommt jetzt Bewegung in die Aktionen zur Förderung und Wiederbelebung der Ringe. Diverse Händler, CITYMARKETING KÖLN, der Einzelhandelsverband, IHK, Gastronomen, Polizei und nicht zuletzt die Stadt setzen sich jetzt zusammen, um den Ringen wieder die Atmosphäre vergangener Zeiten zurückzugeben. Es hat eine Begehung von Handel, IHK, CITYMARKETING KÖLN und Stadtvertretern stattgefunden, die Früchte zu tragen scheint. Erkennbar ist jedoch, dass die Stadt Köln personell nach der bisherigen Strategie allein kaum in der Lage sein wird, die derzeitigen Probleme zu beheben. Leider sehen einige politische Parteien die Problematiken ziemlich tolerant. Allen Beteiligten ist klar, dass es nur gemeinsam funktionieren kann. Der Handel kann nicht nur fordern, sondern er muss viel enger zusammenrücken und entsprechende Signale senden, damit die Ringe wieder in das Bewusstsein des Kölners kommen.

Die Ringe bieten seit jeher Qualität und Vielfalt wie kaum eine andere Einkaufsmeile. Mit diversen Aktionen und verstärktem Marketing will man wieder an die besondere Stellung der Ringe früherer Jahre anknüpfen. Das Image soll durch adäquate Maßnahmen wie verkaufsoffene Sonntage und abgestimmte Einzelhandelsaktionen nachhaltig gefördert werden. Die Voraussetzungen sind durch die besonders dichte und hohe Qualität des Handels und der anderen Dienstleister besser als in den anderen Stadtbezirken. Parkhäuser stehen rechts und links der Ringe alle 100 Meter bereit, welcher Stadtbezirk kann das von sich behaupten?

Ich wünsche mir, dass die Ringe wieder zur einstigen Flaniermeile werden. Bis dahin muss es kein steiniger Weg sein, wenn alle an einem Strang ziehen.

Hans-Günter Grawe

Fotos: Alex Weis

DIE HÖHNER FEIERTEN MIT 11.000 FANS IN DER LANXESS ARENA IN DEN MAI

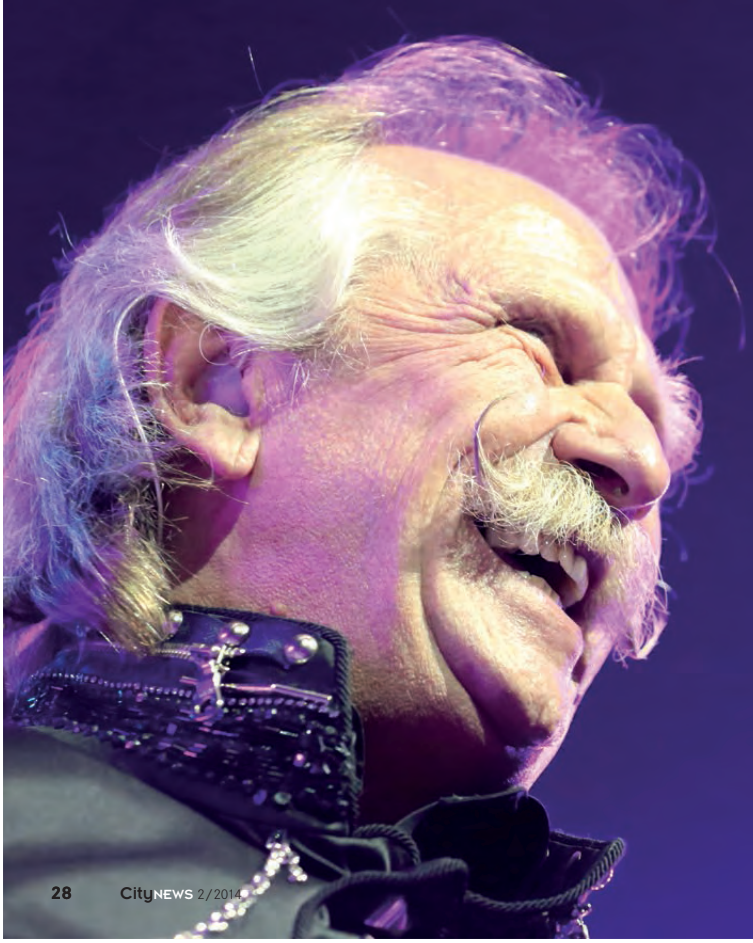
KÖLNS GRÖSSTER HÜHNERHOF

Am 30.04.2014 luden die HÖHNER zur großen „Tanz in den Mai"-Sause in das Henkelmännchen. Und rund 11.000 Besucher strömten nach Deutz und erlebten eine Show der Extraklasse.

Trotz verspäteten Beginns wegen des am Tag zuvor stattgefundenen Eishockey-Finales sorgten bereits die Vorbands „Rockemariechen" (Rockabilly/Rock n Roll op Kölsch) und „Klüngelköpp" (bekannt durch ihren Karnevalshit „Stääne", den sie im Laufe des Abends auch noch mit den HÖHNERN gemeinsam sangen) für die richtige Temperatur im Hexenkessel.

Unter dem Motto „HÖHNER machen' s laut" stellte die Kölner Kultband ab 21 Uhr ein absolut abwechslungsreiches Programm auf die Bühne, von Altbewährtem bis hin zu fast Unbekanntem. Von gitarrenlastigen Rocknummern zu tanzbaren Pop- und Stimmungssongs, besinnlichen Balladen bis hin zu begeisterungsfähigen Hymnen und Schlagern war wirklich für jede/-n etwas dabei. Dabei wurde das Programm geschickt mit neuen und alten Songs gemischt. Wer hier nicht textsicher war, konnte sich mit den ausgelegten „Mitsing"-Büchern helfen.

„Wir stehen in der Pflicht, uns immer wieder neu zu erfinden", beschreibt HÖHNER-Mitbegründer Peter Werner die Philosophie der Band im 42. Jahr ihres Bestehens. Die Musiker waren mit ihrem neuen Album „Mach laut" so hungrig nach neuen Abenteuern wie nie zuvor. Und das spürten und hörten die Besucher der Arena auch: ein ganz neuer HÖHNER-Sound, der zwar internationaler und rockiger, aber natürlich trotzdem noch Kölsch klingt. Trotz der zahlreichen Song-Premieren war das Publikum erstaunlich textsicher und konnte nahezu jedes Lied lauthals mitsingen.



Rut und wieß, wie lieb ich dich ...

Besonders der Block mit neuen und alten Hymnen auf den 1. FC Köln fand großen Anklang. Rund 100 Fans der Geißböcke – stilecht mit Trikots, Schals und Fahnen – sangen gemeinsam mit FC-Präsident Werner Spinner als Background-Chor auf der Bühne der HÖHNER förmlich die Freude über den Aufstieg in die 1. Bundesliga laut ins Oval der Arena. Als Oberhuhn Henning Krautmacher auch noch den neuen Song „E Levve lang will ich zo dir jehüre" dem Kölner Fußball-Club vermachte, hielt es wirklich niemanden mehr auf den Sitzen. Spätestens als „Unser Hätz schlägt für den FC Kölle" erklang, fühlte man sich wie in die Südkurve des RheinEnergieStadions in Müngersdorf versetzt. Die LANXESS arena erstrahlte in einem singenden und tanzenden Meer aus Rut und Wieß ...

Internationales Flair traf auf lokale Partyfreude

Ein weiteres Highlight des Konzertabends war mit Sicherheit der Auftritt des britischen Songwriters und Musikproduzenten Albert Hammond. Nachdem die HÖHNER seine Gassenhauer „Down by the River“, „I‘m a train“ und „When I need you“ wurde der internationale Star auf die gewohnt liebenswürdig-kölsche Art willkommen geheißen. Mit Henning Krautmacher sang er die ins Kölsche umgetextete Version seines Hits „Free Electric Band“, der nun „Echte kölsche Band“ heißt. Dann legte Albert Hammond mit seinem Song „The air that I breathe“, dem durch Whitney Houston bekannten Titel „One Moment in Time“ und seinem eigenen größten Hit „It never rains in Southern California“ nach. „Das macht Spaß und ist ganz wundervoll hier“, freute sich Hammond im Anschluss.

Der Abend zeigte wieder einmal eindrucksvoll: Wo immer gefeiert wird, sind die HÖHNER mit dabei. „Denn dafür leben wir“, so die Band unisono. Das bekam auch Bandmitglied Jens Streifling direkt zu spüren. Dieser hatte Geburtstag und erhielt ein Ständchen aus Tausenden Kehlen.

Die nächste Möglichkeit, die HÖHNER live und exklusiv zu erleben, ist in der Kölner Philharmonie zu den „HÖHNER Classics“ am 22., 23. und 24.11.2014.

WARSTEINER BACKSTAGE

VERLOSUNG

MIT **WARSTEINER BACKSTAGE** UND CITYNEWS DEN **FESTIVAL-SOMMER 2014** ERLEBEN!

In diesem Festivalsommer wird das Warsteiner Backstage als das Highlight für eine Vielzahl von Festivalbesuchern gehandelt. Beim MELT! (18.–20. Juli), dem Helene Beach Festival (24.–27. Juli) sowie dem Berlin Festival (5. + 6. September) trifft der Besucher auf eine bunte Erlebniswelt, die Clubatmosphäre, Casino-Unterhaltung und Party-Feeling vereint. Chillen und Gamen, Tanzen und Trinken, alles in besonderer Umgebung mit dem passenden Sound dazu.

Das Warsteiner Backstage öffnet für jeden Festivalbesucher seine Türen. Freigetränke können durchgehend beim Roulette, Poker und/oder Blackjack erspielt werden. An den Turntables wird der ein oder andere Überraschungs-DJ auftauchen, den man eventuell auch auf den Hauptbühnen der Festivals sehen wird. Im Chill-out-Außenbereich wird natürlich Sonne getankt, gekickert und ebenfalls gefeiert.

Gewinnt eines von drei Festival-Packages (MELT!, Helene Beach Festival und Berlin Festival) inkl. Tickets und zahlreicher Goodies, wie z. B. Campingplatz-Gebühren, Müllpfand, Parkplatz, Picknick-Decken, Dosen-Cooly (die beste Alternative zur einfachen Kühltasche), natürlich mit Warsteiner-Dosen aufgefüllt ... Der Gesamtwert der Preise beträgt über 900 Euro!!!

GEWINNEN MIT **CITYNEWS**

Um an unseren Verlosungen teilzunehmen besuchen Sie entweder unser Online-Portal www.citynews-koeln.de oder scannen einfach den QR-Code mit Ihrem Smartphone ein und machen direkt bei unseren Gewinnspielen mit! Hier finden Sie auch immer wieder neue und zahlreiche zusätzliche Verlosungen. Vorbeischauen lohnt sich also...
Wir wünschen Ihnen viel Glück!

new

KÖLN – JETZT NOCH ERLEBNISREICHER

Wer etwas erlebt, hat auch etwas zu erzählen – sei es vom aufregenden ersten Fallschirmsprung, vom romantischen Wochenende mit dem Partner im Wellness-Hotel oder dem sportlichen Ausflug in einen Hochseilgarten.

Egal, ob allein oder zusammen mit Freunden: Gemeinsame Erlebnisse bereichern das Leben und sorgen für jede Menge Gesprächsstoff. In den Jochen Schweizer Shops im Rhein-Center und in der Neumarkt-Galerie treffen Erlebnishungrige auf kompetente Erlebnisberater: Hier warten die Erlebnis-Experten mit neuen Highlights auf.

Erlebnisse verschenken

Angefangen mit der House-Running-Station, die im Mai aus dem „Winterschlaf" geholt wurde, über tolle Action-Angebote – wie Segelfliegen, Fall- oder Gleitschirmspringen, eine Quad-Schnuppertour – bis hin zum Rennstreckentraining und vielem mehr, gibt es bei Jochen Schweizer jede Menge Inspiration für Selbsterleber und Verschenker. Neben Erlebnis-Gutscheinen und –Boxen werden nun auch Erlebnis-Tickets zum Termin angeboten. Über den Ticketfinder online bei **www.jochen-schweizer.de** oder zusammen mit einem Berater im Shop lässt sich ein erlebnisreicher Tag planen.

Anzeige

TRADITIONSGASTSTÄTTE WIEDER GEÖFFNET

Der Riehler Hof hat seine Türen wieder geöffnet mit Jürgen Mader und Jörg Zirden als neue Geschäftsführer. Die Gastronomen betrieben bereits sehr erfolgreich das „Greesberger" am Ebertplatz. Serviert wird deftige Brauhausküche, wie Himmel und Äad, Halver Hahn oder Riesenschnitzel. Auch Saisonales, wie Spargel, wird angeboten. Ein kulinarischer Höhepunkt dürfte die Wildkarte sein. Jürgen Mader ist Jäger und wird regelmäßig ausgefallene Speisen wie Mettwürstchen vom Wildschwein oder Gulasch vom Hirsch präsentieren. Weiteres Highlight diesen Sommer: Die Fußball-WM in Brasilien wird komplett auf Großleinwand und XXL Fernsehern gezeigt. **www.facebook.com/Riehlerhof**

ERSTES THIRD WAVE CAFÉ IM BELGISCHEN VIERTEL

In Metropolen wie New York, London, Stockholm und Berlin gibt es bereits zahlreiche Third Wave Cafés und Brew Bars. Mit der „Kaffeeküche" hat der Trend jetzt auch das Belgische Viertel in Köln erobert. Kaffeegenießer haben hier die Gelegenheit, mehr über die unterschiedlichen Kaffeezubereitungen sowie das Revival des Filterkaffees zu erfahren und herauszufinden, wie sie ihren Kaffee am liebsten trinken und woran man einen gut zubereiteten Espresso erkennt. Neben fair gehandelten Spezialitätenkaffees von kleinen Mikroröstereien und frischer Biomilch gibt es in der Kaffeeküche auch frisch gebackene und liebevoll handgeschichtete Kuchen im Glas. Auch Veganer kommen mit verschiedensten Milchalternativen und veganen Brownies auf ihre Kosten.

www.kaffeekueche.info

Foto: Nadja Schäfers

VEGANER BURGERGENUSS AUF RÄDERN

Wer sich dazu entscheidet, tierische Lebensmittel ganz aus seinem Speiseplan zu streichen, muss auf nichts verzichten, nur umdenken. Lange vorbei sind die Zeiten, in denen Veganer zum Essen immer nach Hause mussten. Jetzt gibt es in Köln vegane Burger als Imbissvariante an täglich wechselnden Standorten. Bunte Burger heißt das Konzept der beiden BWLer Mario Binder und Ulrich Binder (Foto), die fortan mit ihrer mobilen Chefküche im ganzen Stadtgebiet unterwegs sind, um feinste Burger, Wedges und Smoothies anzubieten. Das gesamte Angebot ist handgemacht und zu 100 Prozent aus Bioqualität. **www.bunteburger.de**

Fotos: Geli Klein

ACHTSAMKEIT KANN JEDE(R) LERNEN

Foto: Philippe Ramakers / www.intuitive-fotografie.de

Im schönen Agnesviertel eröffnete mit „Unity Training“ Kölns erstes Studio für Achtsamkeit und Glück. Das Motto lässt aufhorchen: „Wer Muskeln will, muss schwitzen, wer Gelassenheit will, muss sitzen!“ Trainiert wird hier undogmatisch, unreligiös und mit viel Witz und Humor. Idee und Konzept erarbeiteten Florian Heinzmann und Nicole Roewers (Foto), er ein Mönch, sie ehemalige TV-Moderatorin. Beide sind zertifizierte Coaches für Stressmanagement, Stressregeneration und Yogalehrer. Im Angebot: Einzelsitzungen, Kurse und Firmentrainings, in denen intensiv alles rund um das Thema Achtsamkeit, Meditation und modernes Stressmanagement gelernt und trainiert werden kann. **www.unity-training.de**

Foto: Britt Schilling

GELEBTE INKLUSION

Nicht nur fürs Foto strahlten die neuen Bewohner des Kunsthauses Kat18 über das ganze Gesicht. An diesem Tag hatten sie das Lächeln gepachtet, denn nach dreijähriger Umbauzeit wurde in den denkmalgeschützten Räumlichkeiten einer ehemaligen Brauerei am Kartäuserwall endlich Eröffnung gefeiert. Im Kat18 finden 30 Menschen mit Behinderung – insbesondere mit intellektuellem Handicap – Arbeitsplätze in unterschiedlichen Bereichen: als Zeichner, Maler, Performance-, Video- oder Objektkünstler, im Verkaufs-, Gastronomie- und im Servicebereich. „Bei uns sollen sich unterschiedliche Konzepte und Menschen begegnen“, sagt Jutta Pöstges, Künstlerische Leiterin des Kat18. Ab sofort finden hier Ausstellungen, Film- und Theaterabende statt. **www.kunsthauskat18.de**

Viele individuelle Designvarianten • Geräumiger Innenraum mit bis zu 959 l Kofferraumvolumen** • Als Twingo Liberty zusätzlich z. B. mit elektrischem Faltschiebedach und MP3-Radio***

Besuchen Sie uns im Autohaus. Wir freuen uns auf Sie.

Gesamtverbrauch (l/100 km): innerorts 6,3; außerorts 3,8; kombiniert 4,7; CO_2-Emissionen kombiniert:108 g/km (Werte nach Messverfahren VO [EG] 715/2007).

AUTOHAUS BARTHEL GMBH
Renault-Nissan-Str. 1 • 50321 Brühl
Tel.: 02232-945950

RENAULT

*Unser Barpreis für einen Renault Twingo Nice 1.2 LEV 16V 75 eco². **Messung nach ISO 3832 mit Quadern von 200 x 100 x 50 mm Kantenlänge. ***Gegen Aufpreis. Abbildung zeigt Renault Twingo Liberty mit Sonderausstattung.

NATÜRLICH SCHÖN
VON KOPF BIS FUSS

Sie haben so klangvolle Namen wie Early Sunrise, Vanilla Moon, Sylter Träume oder Goji Fire. Was klingt wie aromatische Teesorten, sind allesamt besonders reine Pflanzenfarben im neuen „Just Nature“.

Ein Prosit auf den neuen Laden in der Neusser Straße 293. Elvira Hermenau freute sich über die gelungene Eröffnungsparty.

Frisörmeisterin Elvira Hermenau betreibt bereits seit 2006 unter dem Namen „Just Nature“ Ladenlokale für Biokosmetik in Wiesbaden und Köln. Nun ist noch ein zweiter Laden in Köln-Nippes dazugekommen. In ihren 20 Jahren Berufserfahrung hat die Visionärin ein ausgeklügeltes Konzept zur Gesunderhaltung des Menschen auf natürlicher Basis entwickelt. Die Schwerpunkte ihres Angebots liegen auf natürlicher Kosmetik und Haarpflege sowie Pflanzenfarben.

Ganz ohne Chemie

Elvira Hermenaus Erfolgsgeschichte zeigt, wie man auch mit konsequent nachhaltigen Themen Karriere machen kann. So hat sich „Just Nature“ mittlerweile zu Deutschlands größtem und erfolgreichstem Naturfrisör entwickelt, der völlig chemiefrei und nachhaltig arbeitet. Die eigenen Pflanzenfarben wurden exklusiv für den Einsatz im Frisörbereich konzipiert. Ein kompetentes Team aus Naturkosmetikerinnen und -frisörmeistern berät seine Kundschaft nach ganzheitlichem Ansatz von Kopf bis Fuß.

www.just-nature.eu

KVB RÜSTET UM AUF ELEKTROBUSSE

Über Elektromobilität geredet wird schon viel in Köln – jetzt wird sie im Stadtbild sichtbar.

Foto: Kölner Verkehrs-Betriebe

Dr. Dieter Steinkamp (RheinEnergie), Michael Garvens (Flughafens Köln/Bonn), Bernhard Mattes (Ford), Udo Kerz (Fahrlehrer der KVB), OB Jürgen Roters und Jörn Schwarze (Technikvorstand der KVB) präsentieren die neue KVB-Bahn des Elektromobilitätsprojektes cologn E-mobil.

Das vom Bundesverkehrsministerium mit 7.556.459 Euro geförderte Elektromobilitäts-Modellprojekt „cologn E-mobil Elektromobilitätslösungen für NRW“ schlägt ein neues Kapitel auf. Künftig wird eine eigens für das Projekt gestaltete Straßenbahn der Kölner Verkehrsbetriebe (KVB) quer durch die Stadt fahren, um auf das Elektromobilitätsprojekt aufmerksam zu machen. Auf dem Betriebshof der KVB in Köln-Merheim wurde die neue KVB-Bahn durch OB Jürgen Roters sowie Vertreter einiger Kölner Projektpartner, wie KVB, Ford-Werke GmbH, RheinEnergie sowie Flughafen Köln/Bonn, feierlich in Betrieb genommen. Der Werbung sollen Taten folgen: die KVB will schon in zwei Jahren einen Teil ihrer Busflotte auf Elektrofahrzeuge umrüsten.

KREATIVE KÖPFE
GESUCHT

Bereits zum 20. Mal schreibt das Umwelt- und Verbraucherschutzamt der Stadt Köln den Umweltschutzpreis aus. Bewerbungsschluss ist der 12. September.

Gesucht werden Wettbewerbsbeiträge von engagierten Menschen, die Projekte entwickeln oder betreuen, die zur Erhaltung der natürlichen Lebensbedingungen oder auch zur Verbesserung der Umweltsituation beitragen. In diesem Jahr gibt es erstmals einen zusätzlichen Umweltschutzpreis für Kinder-, Jugend- und Schülergruppen. Teilnehmen können alle Kölner Bürgerinnen und Bürger, Betriebe und Unternehmen, Schüler- und Jugendgruppen, Elterninitiativen von Kindertagesstätten, Bürgerinitiativen, Kirchengemeinden, Stadtteilgruppen oder Studierende. Mitmachen lohnt sich: Der Einsatz für die Umwelt wird mit einem Preisgeld von 6000 Euro honoriert. Kinder-, Jugend- und Schülergruppen winken 4000 Euro.

Foto: fotolia, freshidea

KONTAKT

Umwelt- und Verbraucherschutzamt
Telefon 0221-221 265 55
www.stadt-koeln.de
(Themenbereich Umwelt)

Anzeige

WER HAT IHN NICHT SCHON GEHÖRT, **DEN STOSSSEUFZER:**

„ES IST SO SCHWER, GUTES PERSONAL ZU FINDEN.“

Tatsächlich stehen viele Unternehmen vor einer sehr anspruchsvollen Aufgabe, wenn es gilt, eine Stelle mit dem idealen Mitarbeiter zu besetzen. Denn neben formaler Qualifikation muss der Kandidat auch Persönlichkeit und die richtige Einstellung mitbringen. Je spezieller und anspruchsvoller die Aufgabe, desto schwieriger wird es, überhaupt geeignete Bewerber zu finden.

Hier kommt innConsult ins Spiel. „Die Auswahl von Personal ist ein sehr sensibler Bereich“, sagt Eva Maria von der Stein, Inhaberin des Kölner Unternehmens.

„Hier kommt es besonders auf Fingerspitzengefühl, Erfahrung und Wissen über die Abläufe in den Unternehmen an.“ Die Diplom-Ökonomin hat sich auf Personalberatung und Headhunting im Finanz- und Rechnungswesen, Controlling, Personalwesen und Vertrieb spezialisiert. Besondere Fach- oder Branchenkompetenzen sind für Personalberater unverzichtbar. „Natürlich verfügen wir über ausgeprägte Menschenkenntnis und profundes Management-Wissen“, so von der Stein, „aber erst unser tiefes Verständnis für die kaufmännischen Bereiche versetzt uns in die Lage, auch für sehr spezielle Profile eine Auswahl von Topkandidaten zu präsentieren.“ innConsult deckt das komplette Prozessspektrum ab: von der Suche über Identifizierung und Direktansprache bis hin zur konkreten Vermittlung kaufmännischer Fach- und Führungskräfte. Übrigens sind auch die Kandidaten bei innConsult gut beraten: In der Outplacementberatung oder dem Bewerbercoaching werden Fach- und Führungskräfte im Hinblick auf ihre Karriereplanung und -umsetzung umfassend geschult und unterstützt.

KONTAKT

innConsult
Spezialist für Personalberatung, Headhunting, Outplacementberatung und Bewerbercoaching
Telefon 0221-570 8 84-10
www.innConsult.de

Ausgleich vom Tagesgeschäft findet Eva Maria von der Stein in den schönen Künsten, der Literatur und inspirierenden Reisen. Sie praktiziert klassischen Gesang und interessiert sich sehr für kulinarische Genüsse. Auf das Fingerspitzengefühl kommt es an!

NEUER PLATZ FÜR WILLY-MILLOWITSCH-DENKMAL

Foto: Alex Weis

Das Denkmal für Willy Millowitsch ist umgezogen. Bisher entspannte sich der Schauspieler vor dem Hänneschen-Theater in der Kölner Altstadt, nun ist der Ehrenbürger auf dem vor Kurzem nach ihm benannten Willy-Millowitsch-Platz in der Kölner Innenstadt, zwischen Breite Straße, Apostelnstraße und Gertrudenstraße, zu bestaunen. Der Bezirksbürgermeister Innenstadt Andreas Hupke, Hans Flock von der IG Altstadt, Theaterleiter Peter Millowitsch und der Platzpächter Adi Inden enthüllten das Denkmal am 25. April im Rahmen einer feierlichen Zeremonie.

PÜTZ-ROTH

Das Haus der Klage

Raum und Zeit

Manche Vorschriften und Traditionen legen uns im Zusammenhang mit einer Bestattung Entscheidungen zu einem Zeitpunkt nahe, an dem wir deren Endgültigkeit noch scheuen. Das *Haus der Klage* verschafft Ihnen wertvolle Zeit zwischen Einäscherung und Beerdigung. Fragen Sie uns nach den vielfältigen Möglichkeiten, die das *Haus der Klage* Ihnen bietet, um zur rechten Zeit die richtige Entscheidung treffen zu können.

Pütz-Roth, Bergisch-Gladbach, Kürtener Str. 10
(02202) 9 35 80, www.puetz-roth.de

NEUE MODERATOREN BEIM KÖLNBALL

Nach fünf Jahren am Mikrofon des KölnBalls ist in diesem Jahr Schluss für Walter Passmann.

Auf eigenen Wunsch hin übergab der alte Moderator im Vorfeld des KölnBalls, der am 27. September im Maritim Hotel stattfindet, den Staffelstab an Kena Amoa und Jörg Draeger, zwei Profis im deutschen TV- und Showgeschäft. Beide sind keine Unbekannten auf dem Parkett des KölnBalls. Jörg Draeger führte bereits in den Anfangsjahren des Benefizevents mehrmals durch das Programm. Sonst ändert sich nicht viel am bewährten Konzept: Der Kompletterlös des KölnBalls geht wie in den Vorjahren an die „AG Experimentelle Onkologie“ im Kinderkrankenhaus Amsterdamer Straße.

Walter Passmann wechselt von der Bühne ins Publikum.

Foto: KölnBall / Joachim Badura

Foto: Andreas Schwann

TANZRALLYE QUER DURCH DIE CITY

Der Welttanztag würdigt den Tanz als universelle Sprache und wird am Geburtstag von Jean-Georges Noverre (1727–1810), französischer Gründer des modernen Balletts, gefeiert.

Auch in unserer Innenstadt war bereits zum zweiten Mal einiges los unter dem Motto „Köln tanzt“. Organisiert von CITYMARKETING KÖLN formierten sich 17 Tanzgruppen ab 12 Uhr mittags jeweils zur vollen Stunde auf vier verschiedenen Plätzen in der City und gaben Kostproben ihres Könnens. Viele Zuschauer ließen es sich nicht nehmen, in den Rhythmus mit einzusteigen und die Formationen lauthals zu bejubeln. Zum großen Finale auf dem Bahnhofsvorplatz traten alle Tanzpartner nochmals nacheinander auf.

KÖLN ZEIGT FLAGGE

Am kommenden Pfingstwochenende soll ein dreitägiges Kulturfest an das Nagelbombenattentat in der Keupstraße vom 9. Juni 2004 erinnern.

Unter dem deutsch-türkischen Motto „Birlikte – Zusammenstehen“ erinnert Köln an das verheerende Attentat der Terrorzelle „Nationalsozialistischer Untergrund“ in Köln-Mülheim. Dort zündeten rechtsradikale Terroristen vor zehn Jahren eine Nagelbombe. 22 Menschen wurden verletzt und viele der Wunden sind bis heute nicht verheilt. Das Fest wird unterstützt von Promis aus ganz Deutschland, darunter auch BAP-Frontmann Wolfgang Niedecken sowie seine Musikerkollegen Peter Maffay und Udo Lindenberg. Es öffnen Geschäfte und Hinterhöfe für Bühnenprogramme und viele Aktionen rund um Keup- und Schanzenstraße.

Foto: Daniel Berbig

1. KÖLNER OKTOBERFEST FEIERT JUBILÄUM

mit Tony Marshall und Jürgen Drews

Wer hätte das gedacht? Was vor zehn Jahren ganz bescheiden auf dem Neumarkt als Versuch startete, in Köln ein Oktoberfest nach dem großen Münchner Vorbild zu feiern, kann sich sehen lassen. Mittlerweile strömen weit über 20.000 Menschen jedes Jahr im Spätsommer ins Festzelt am Südstadion, wenn es wieder heißt „O'zapft is" beim beliebten 1. Kölner Oktoberfest, das in diesem Jahr vom 19. September bis 4. Oktober stattfindet. CityNEWS traf die beiden Organisatoren Eric Bock und Peter Schmitz-Hellwing nach dem offiziellen Pre-Opening in der Galeria Kaufhof.

CityNEWS: 10 Jahre Kölner Wiesn – wie halten Sie das Fest attraktiv?

Eric Bock: Wir arbeiten ständig daran, das Dienstleistungskonzept weiter zu optimieren.

Was heißt das für dieses Jahr?

Peter Schmitz-Hellwing: Damit auch bei schlechtem Wetter alle Gäste trockenen Fußes ins Zelt gelangen, haben wir beispielsweise das Vorzelt erweitert. Vergrößert wurden auch die Toiletten- und Raucherbereiche.

Fotos: Joachim Badura

Es ist längst Brauchtum: Über 20.000 Menschen feiern jedes Jahr im Spätsommer in Köln Oktoberfest.

Was erwartet die Besucher auf der Bühne? Viele bekannte Schlagerstars aus Köln, Deutschland und Österreich haben bereits zugesagt, darunter Jürgen Drews, Mickie Krause und Normann Langen. Ganz neu dabei sind Tony Marshall und VoXXclub, eine sechsköpfige A-cappella-Band der volkstümlichen Musik aus Bayern.

Eric Bock (rechts) und Peter Schmitz-Hellwing stellten in der Galeria Kaufhof das Jubiläumsprogramm der Kölner Wiesn vor.

Welche Kölner Stars sind dabei?

Brings, Marita Köllner, die Domstürmer und Bruce Kapusta.

Was macht die Jubiläumswiesn so besonders?

Zum Beispiel die stabilen Preise. Das Kölsch im 0,3-Liter-Krug kostet unverändert 2,90 Euro. Der Eintritt liegt bei 26,50 Euro.

Wie läuft der Kartenvorverkauf?

Wie geschmiert. Man sollte mit der Vorbestellung also nicht mehr allzu lange warten. Auf unserer neuen Homepage kann man den Saalplan einsehen und sich die besten noch verfügbaren Plätze, Tische oder Logen aussuchen. Der Kartenverkauf läuft dann schnell und unkompliziert über KölnTicket.

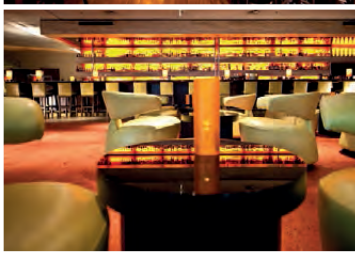
Das Gespräch führte Astrid Waligura.

TYPISCH KÖLSCHE GASTFREUNDSCHAFT UND KULINARISCHE HOCHGENÜSSE – DAFÜR STEHEN IHRE DORINT HOTELS IN KÖLN.

Jedes mit einem besonderen Angebot:

- **Im Dorint An der Messe Köln** genießen Sie im rustikalen Ambiente der Bierstube und im Restaurant „Düx" regionale und internationale Gerichte.
- Über 150 Cocktails, klassisches Barfood und trendige Live-Musik – jeden Freitag- und Samstagabend werden Ihnen nur hier serviert – in der unvergleichlichen Atmosphäre der „Harry's New-York Bar" im **Dorint Hotel am Heumarkt Köln**.
- Sportlich-elegant empfängt Sie das **Dorint Hotel Köln-Junkersdorf** mit einem besonderen Lunch- und Dinnerangebot aus mediterranen Köstlichkeiten.

Die drei modernen Dorint Hotels in Köln verfügen gemeinsam über 720 Zimmer und 30 Konferenzräume in unmittelbare Nähe zur Kölner Innenstadt, zur „Koelnmesse" und zum „RheinEnergieStadion". Diese einzigartigen Kapazitäten bieten eine neue Flexibilität für individuelle Klein- und Großveranstaltungen in Köln.
Wir freuen uns auf Sie!



Dorint Hotels & Resorts

Dorint · Hotel am Heumarkt · Köln
Pipinstraße 1 · 50667 Köln
dorint.com/koeln-city

Dorint · An der Messe · Köln
Deutz-Mülheimer Straße 22–24 · 50679 Köln
dorint.com/koeln-messe

Dorint · Hotel · Köln-Junkersdorf
Aachener Straße 1059–1061 · 50858 Köln
dorint.com/koeln-junkersdorf

SO **WOHNT** DER SOMMER

Der Sommer ist gekommen und mit ihm der allgemeine Drang, sich im Freien zu bewegen. Dabei vergisst man fast, wie schön es doch in den eigenen vier Wänden sein kann. Mit den aktuellen Einrichtungstrends wird die schönste Jahreszeit nach Hause geholt – so blumig, frisch und dennoch unschlagbar gemütlich, dass sich das Sommerhoch am besten von der Couch aus betrachten lässt ...

Foto: KoelnMesse

CityNEWS zeigt die wichtigsten Einrichtungstrends 2014 und wie diese unkompliziert und kostengünstig umzusetzen sind:

NACHHALTIGKEIT

Dieser Trend ist wahrlich nicht neu und doch so bedeutsam, dass er gar nicht oft genug erwähnt werden kann. Umweltbewusstsein ist so wichtig wie niemals zuvor. Und mit dem neuen ökologischen Gewissen hat sich auch auf dem Wohn- und Möbelmarkt vieles getan. Das fängt beim energiesparenden Bauen an und zieht sich über die komplette Einrichtung. Natürliche Materialien und nachhaltig angebaute Hölzer sind im Trend. Dabei darf und soll das erworbene Möbelstück gerne hochwertig und vor allem einzigartig sein. Massenproduktion ist nicht mehr gerne gesehen, vielmehr wird bei der Einrichtung auf einzelne – Unikate! – Hingucker gesetzt, die das gesamte Raumambiente aufwerten.

Foto: Rolf Kuhl

LEDER

Die schwarze Ledercouch, der Sessel, der Lehnstuhl oder gar der Bettrahmen ... Ledermöbel sind und bleiben Klassiker. Die Zeitlosigkeit und Kühle hat sich über all die Jahre erhalten und für 2014 einen neuen Höhepunkt erreicht. Gepaart wird die schlichte Eleganz der Ledermöbel mit viel Holz, aber auch Glas und Metall. Vor allem in der Kombination mit Kupfer wirkt das Leder sehr edel. Besonders letzteres Material zählt zu den wichtigsten Trends des Jahres. Was bislang überwiegend in Hotels und gehobenen Restaurants gesichtet wurde, hat sich in diesem Jahr endlich den Weg in die privaten Gemächer geebnet. Eingesetzt als kleine Accessoires trägt Kupfer nicht zu dick auf, sondern harmoniert sehr gut mit dem eher dezent wirkenden Leder.

Foto: KoelnMesse

Unser Geburtstagskinder JubiläumsExtra

Jeder, der im Jahr 2014 seinen 50. Geburtstag feiert oder bereits gefeiert hat (Nachweis durch Vorlage des Personalausweises), erhält bei einem Leuchtenkauf ab € 111,- einmalig ein 5 Ltr.-Fässchen Gaffel-Kölsch im aktuellen WM-Design gratis dazu.

Darüber hinaus möchten wir uns – anlässlich unseres 50-jährigen Standort-Jubiläums am Neumarkt – mit vielen Sonderaktionen für Ihr jahrzehntelanges Vertrauen bedanken:

- **Reduzierung bis zu 50%**
- **Keine Leuchte ohne Nachlass**

Alle Informationen finden Sie auch auf unserer neuen Website unter:
www.remagenlicht.de

remagen
IDEEN FÜR LICHT + RAUM

Neumarkt 35 - 37 • 50667 Köln
(Parkhäuser in der Lungengasse!)
Tel. 0221/20 797 - 0
Mail info@remagenlicht.de
Di - Sa 10 - 19h, Mo geschlossen!
www.remagenlicht.de

REGIONALITÄT

Immer mehr Menschen legen Wert darauf zu wissen, woher ihre Möbel stammen. Dabei sind Produkte aus der Region – insbesondere im Zuge des steigenden Umweltbewusstseins – auf dem Vormarsch. Im Sinne der entdeckten Regionalität erfreut sich auch der Landhaus- und Cottagestil steigender Beliebtheit. Was gerne als Rückzug aus der modernen Welt hinein in die fast vergessene Landidylle interpretiert wird, findet auch im anhaltenden Holztrend Anklang. Es versteht sich von selbst, dass dabei vor allem heimische Holztypen favorisiert werden. Buche und Eiche schenken den Räumen Wärme, Behaglichkeit und Leben, sind zudem robust und lang anhaltend.

Foto: Daniel Kocherscheidt_pixelio.de

HANDARBEIT

Scheinbar still und leise hat sich der Trend des Selbermachens zu einem neuen Lebensgefühl entwickelt. Was vor einigen Jahren mit Wohntextilien im Patchwork-Design begann, hat sich auf große Möbelstücke ausgedehnt. Von dem Trend profitieren vor allem junge Designer, die ihre Produkte in geringen Stückzahlen auf den Markt werfen. Das Versprechen „echte Handarbeit“ steht für ein hohes Qualitätsniveau und hat sich als Verkaufsgarant gemausert. Dafür greift der Konsument auch gerne tiefer in die Tasche, denn „Handmade“ geht mit „Fairtrade“ scheinbar Hand in Hand. Ebenfalls ist die Nachfrage an Rattan und Kunstfasern stark angestiegen. Beide Materialien machen den Trend der Handarbeit deutlich und werden insbesondere geflochten verarbeitet als Tische, Hocker, Körbe und Lehnstühle vermehrt gekauft. Klar, dass der Trend in Naturtönen am besten zur Geltung kommt.

Foto: KoelnMesse

Zusätzlich zu erwähnen ist in diesem Zusammenhang der Vintage-Stil, der sich immer mal wieder neue Beachtung verschafft. Die Aufforderung „Aus Alt mach Neu“ passt hervorragend zum neuen Wohnbewusstsein, harmoniert mit so gut wie allen Einrichtungsstilen und zaubert Individualität ins Heim.

KNALLIG UND DEZENT

Was wäre der Sommer ohne Farben? Und diese ziehen direkt massenweise in das Zuhause 2014. Dabei ist der Farbpalette keine Grenze gesetzt. Gepinselt und gestrichen werden darf von Pink über Gelb bis zu Rot und Blau. Auch Pastelltöne sind gefragt; mit Türkis beispielsweise lässt sich die Karibik leicht ins Wohnzimmer holen. Einzige Voraussetzung bei der bunten Vielfalt ist, knallige Farben mit dezenten zu ergänzen. Im Trend liegt die Kombination von Pink oder Gelb mit Grau. Auch Weiß sowie alle Brauntöne sind weiterhin en vogue. Neu hingegen ist die Farbe Schwarz, die sich nicht mehr länger auf der Couch festhalten lässt, sondern auch als Wandfarbe eingesetzt wird.

Betten & Wäsche
MAX KÜHL
.. erwärme dich für Kühl!

Brückenstr. 6
50667 Köln
Telefon: 0221 2710676

Montag-Freitag:10.00 - 19.00 Uhr
Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

Max Kühl GmbH & Co.KG

AUSSTELLUNGSSTÜCKE BIS -30 %!
SOFAS, SESSEL, TEPPICHE, COUCHTISCHE, ACCESSOIRES STARK REDUZIERT

Dieses Angebot ist gültig bis zum 30.06.2014. Das Angebot ist nicht gültig für neue Sofas, Sessel, Teppiche, Couch-Tische und Accessoires. Nicht gültig in Kombination mit anderen Natuzzi Angeboten oder Rabatten. Die angegebenen Preise sind unverbindliche Preisempfehlungen des Herstellers.

NATUZZI
ITALIA

follow us

NATUZZI
FLAGSHIP-
STORE & CAFÉ
KÖLN

- im ehemaligen Capitol
- die größte Natuzzi-Ausstellung Europas
- einzigartige Premium-Lederkollektion
- exklusives Natuzzi Café - Ristorante - Bar

NATUZZI-FLAGSHIP-STORE
HOHENZOLLERNRING 79-83, KÖLN
TELEFON: 0221 / 17051860
ÖFFNUNGSZEITEN:
MO-FR 10-19 U, SA 10-18 U

Foto: Daniel Kocherscheidt_pixelio.de

GEMÜTLICHKEIT

2014 wird es heimelig. Das Jahr ist geprägt von Wohlbehagen und Geborgenheit. Das Sofa, das Bett und jeder einzelne Sessel müssen gemütlich sein und auch so aussehen. Die sterile Perfektion des vergangenen Jahrzehnts hat endgültig ausgedient. Im Zuhause der Zukunft setzt man jedoch auf einzelne Elemente statt auf die vollgestellten Zimmer aus Großmutters Zeiten. Die neue Gemütlichkeit präsentiert sich demnach eher zurückhaltend.

FLEXIBILITÄT

Der Alltag ist hektisch und das Leben ändert sich schnell. Entsprechend sind auch die Anforderungen an das Mobiliar. Der Esstisch von heute muss in der kleinsten Küche Platz finden und doch bei Bedarf zehn Personen unterbringen. Und auch der Sessel soll sich in Sekundenschnelle in ein Bett umwandeln lassen und ebenso schnell wieder zurück.

Foto: Daniel Kocherscheidt_pixelio.de

INDIVIDUALITÄT

Trends kommen und gehen, nur eines bleibt: In den eigenen vier Wänden muss man sich wohlfühlen. Das Gefühl, zu Hause zu sein, lässt sich von keinem Katalog und von keiner Messe übermitteln. Denn was das Zuhause ausmacht, sind die vielen kleinen persönlichen Extras, subjektive Ideen, private Hingucker. Heimisch wird es eben nur durch Individualität, nicht durch Massenprodukte. Das hat auch die Möbelindustrie erkannt und setzt verstärkt auf Unikate sowie auf Möbelstücke, die auf Kundenwunsch individualisierbar sind. So kann jeder seine eigenen Trends schaffen ...

Foto: KoelnMesse

Weiß steht Ihnen gut!

Küchenträume – nicht nur in Weiß!
Lassen Sie sich in unserer neuen Erlebnisausstellung von traumhaften Küchen und neuester Gerätetechnik inspirieren.

Es heisst ja nicht umsonst: **Besser PLANA als PLAN B!**

DR PLM Küchenvertriebsgesellschaft mbH
Widdersdorfer Straße 240 • 50825 Köln
Tel. 0221/5109200 • www.plana.de/koeln

PLANA Küchenland

Neuer Name, ein Plus an Sicherheit und Qualität: Aus **Küche pur** wird **PLANA Küchenland** – Wir sagen: Herzlich Willkommen!

ligne roset®

Everywhere & Ploum

In verschiedenen Größen zu VORZUGSPREISEN:

Vom **12.05. bis 14.06.2014.**

EVERYWHERE Container & Einzelmöbelprogramm.
Design: Christian Werner.

PLOUM Sofaprogramm.
Design: Ronan & Erwan Bouroullec.

ligne roset
Einrichtungshaus Köln KG
Hohenstaufenring 57
50674 Köln

Tel. 0221.246090

www.ligne-roset-koeln.de

ligne roset
Einrichtungshaus Köln GmbH
Hahnenstraße 43
50667 Köln

Tel. 0221.248484

le bloc

SHOWROOM
ab 07.06.2014

VERZELLONI*

petra buchholz
räume

EmmeBi

karpeta

Wall & decò
Contemporary Wallpaper

*ZOE

petra buchholz concept store | Raumausstattung Design Werkstätte

Hauptgeschäft: BISMARCKSTR. 46 | 50672 KÖLN | 0221 37994884

räume BRÜSSELER STR. 79 | 50672 KÖLN | 0221 37994884

FARROW&BALL KAISER-WILHELM-RING 10 | 50672 KÖLN | 0221 92298696

www.buchholz-concept.de | mail@petra-buchholz.de

Fotos: Hajo Drees

ESSWAHRES IM 3•6•3

DER NEUE TREFFPUNKT FÜR KOCHEN UND GENUSS

„Gesundheit und gute Ernährung gehören zusammen wie Sommer und Sonne" – das ist das Credo hinter „esswahres im 3-6-3", der neuen Kochschule für leckeres, einfaches und gesundes Essen in Sülz.

Geschäftsführerin Stefanie Kleiner (Mitte); ihr zur Seite standen bei der Eröffnung Nicole Dohr (links) und Silke Mevis

Der kreative Lockenkopf hinter „esswahres" gehört Stefanie Kleiner. Sie ist der Meinung „Essen ist eines der schönsten Dinge auf der Welt" und so hat sie sich nach vielen Jahren als Fachfrau für Bio-Gourmet- und Eventköchin dazu entschlossen, sich den Traum von der eigenen Kochschule zu erfüllen. Noch mehr als das: „Mit esswahres habe ich eine Kochschule mit Mittagstisch", sagt Stefanie Kleiner. Zur Erhaltung des Kulturguts Kochen hat die gelernte Ernährungsberaterin gleich noch einen gemeinnützigen Verein gegründet, den esswahres e. V.

Mittagessen am „großen Tisch" oder „to go"

Tagsüber nutzt der Verein die Räumlichkeiten und bietet wochentags von 12 bis 15 Uhr einen Mittagstisch an. Jeder Tag steht unter einem anderen Motto: Montag ist Crêpe-Tag, Dienstag Fremde-Töpfe-Tag (hier wird Exotisches aus aller Herren Länder zubereitet), mittwochs wird vegetarisch gekocht, am Donnerstag kommen Klassiker in Topf und Pfanne und freitags gibt es Fisch. Gekocht wird immer frisch und saisonal, vor den Augen der Gäste. Suppe, Hauptgericht, Salat und Dessert werden an einem „großen Tisch" serviert. Ich komme an einem Mittwoch und probiere rote Linsencremesuppe mit Schnittlauch und Koriander. Als Hauptspeise lasse ich mir Frühlingsratatouille mit Sesamkartöffelchen schmecken. Ein kleines Stück von dem frisch gebackenen Schokokuchen mit frischen Himbeeren lacht mich an und passt auch noch rein. Wer lieber zu Hause essen möchte, kann sein Essen auch „to go" bekommen.

Teamarbeit großgeschrieben

Das esswahres hat sich im Veedel bereits als neuer Geheimtipp herumgesprochen. „Wir haben viele Stammkunden", freut sich Stefanie Kleiner und betont dabei das „WIR", „denn ohne die vielen fleißigen Hände hätte ich das alles hier nie geschafft." Beim Team von esswahres kann man nicht nur gut essen, sondern auch lernen, trotz Berufstätigkeit jeden Tag frisch zu kochen. Neben Kochkursen werden auch regelmäßig Workshops zu verschiedenen Ernährungslehren angeboten, darunter die Fünf-Elemente-Ernährung oder die ayurvedische Ernährung. Geplant sind auch regelmäßige Weinseminare. Jeden ersten Mittwoch im Monat wird ab 19 Uhr in geselliger Atmosphäre gemeinsam ein leckeres Abendessen zubereitet. Für diesen Event muss man sich vorher per Telefon oder Mail anmelden. An anderen Abenden kann die Küche für unterschiedliche Zwecke angemietet werden: für Kochpartys und für Feierlichkeiten mit und ohne Bewirtung. Außerdem gilt im esswahres: Man kann alles kaufen, was man sieht: Suppenschale, Teller, Besteck, Gläser, Töpfe, Pfannen, Schüsseln – einfach alles, was die Freude und den Spaß am Kochen noch verstärkt.

Astrid Waligura

www.esswahres.de

HOLZ IM **GARTEN**

Holz ist als natürlicher Rohstoff das perfekte Material für den Garten und fügt sich harmonisch in die Natur ein. Egal ob neue Sichtschutzelemente oder die neue Holzterrasse aus edlen Terrassendielen, mit unserem Gartenholz werden Ihre Gärten und Terrassen noch schöner und laden dazu ein, in der freien Natur die frische Luft zu genießen. Bei uns, dem Holzfachhandel Nr. 1

Foto: fotolia, klickerminth

Anzeige

Foto: www.vivagardea.de

in Köln, sind Sie nicht nur für Holz im Garten an der richtigen Adresse. Da wir ausschließlich Leute vom Fach beschäftigen, bieten wir Ihnen die perfekte Beratung, die es für das Naturprodukt Holz braucht. Weiterhin bieten wir Ihnen für alle Gartenholz-Produkte unsere Handwerkervermittlung, bewährte Profis, die gerne für Sie tätig werden. Geht es um Holz im Garten, kommen Sie am besten zu HOLZCITY!

HOLZCITY

HOLZCITY I Theodor Schumacher Söhne Köln I Holzfachmarkt
Landsbergstr. 16 | 50678 Köln I Vringsveedel
Telefon 0221- 31 60 65 | holzcity@t-online.de | www.holzcity.de

Anzeige

DRAUSSEN WOHNEN

Genießen Sie den Sommer auf Ihrer Terrasse unter einem Terrassendach von Brenig. Gut geschützt können Sie Ihre Gartenmöbel aufstellen und Ihre Terrasse nutzen, selbst wenn Petrus es mal nicht so gut mit uns meint.

Wir bieten Ihnen hochwertige Terrassendächer aus stabilem Aluminium. Durch integrierte Beleuchtung, Wärmestrahler und Glasschiebewände entsteht eine Wohlfühloase auch für kühlere Stunden. Auch die Kombination mit einer Unterglasmarkise ist möglich. Unser Premiumdach mit Glaseindeckung erhalten Sie z.B. in der Größe 3 x 5 m schon ab 4.900,- Euro. Die Montagearbeiten erfolgen stets durch unser Fachpersonal. Kontaktieren Sie uns!

Wir beraten Sie gerne bei Ihnen zu Hause oder besuchen Sie unsere Ausstellung und lassen Sie sich inspirieren.

BRENIG Instandsetzungs GmbH

Industriestraße 56 | 50389 Wesseling-Berzdorf
Telefon 02232-944 200 | Info@brenig.de | www.brenig.de

Anzeige

EINE HANDVOLL GEWÜRZE

BRINGEN SIE MEHR WÜRZE IN IHR LEBEN, NICHT NUR PFEFFER!

Foto: fotolia, djama

FLORA 19 – Der Fachhandel für Kräuter und Tee, hier finden Kenner und Interessierte fernab der großen Einkaufsstraßen eine Fülle an Aromen und Duftnoten.

Fotos: Silvia Vermeulen

Safran

Schwarzkümmel

Pimentbeere

Tauchen Sie ein in alles Genussvolle und verwöhnen Sie die Nase und den Gaumen. Vanille, Safran, Bärlauch, Szechuanpfeffer, italienische Kräutermischung, Estragon, Rosmarin, Koriander, Kardamom, Ingwer, Zimt, Curry, Curcuma, Tellycheri (schwarzer Pfeffer), Munkpfeffer (weißer Pfeffer), Piment, Mohrenpfeffer und vieles mehr bereichern das Angebot von Inhaberin Silvia Vermeulen. Im Ausstellungsraum in Köln-Longerich lassen sich alle Produkte in entspannter und genussvoller Atmosphäre live erleben. Der Fachhandel bietet als erster Teehandel in Deutschland seit 1995 den kostenlosen Hausanliefer-, Büro- und auch Hotel-Service an. Bestellt werden kann rund um die Uhr per Telefon, Fax oder Mail.

CityNEWS-Tipp: Stellen Sie Ihr eigenes Gewürzöl oder aromatisierten Essig her

Sie befüllen eine saubere, dekorative Flasche (750 ml) mit nativem Olivenöl (ca. 600 ml). Nun geben Sie 2 Lorbeerblätter, 4 Wacholderbeeren, 1 Muskatblüte, 1 TL Koriander, 3 rote Chilischoten, 1 Stück (1 cm) getrockneten Ingwer, 6 schwarze Pfefferkörner oder 6 Kubebenpfefferkörner, ½ TL Schwarzkümmel hinzu. Die Flasche fest verschließen und für zwei Wochen an einen kühlen, trockenen Ort stellen und alle vier Tage das Öl schütteln.

Viel Spaß beim Genießen oder Verschenken!

Der Fachhandel für Kräuter und Tee

茶

Tee Kräuter Gewürze Honig
Ginseng Naturkosmetik
ätherische Öle Räucherwerk

Lieferservice

Silvia Vermeulen
Wirtsgasse 37 | 50739 Köln-Longerich
Tel 0221. 78 28 30 | Fax 0221. 78 23 76
info@flora19.de | www.flora19.de
Öffnungszeiten: Di + Do jeweils 16–19 Uhr

Sonntags von 11 – 16 Uhr geöffnet!*

Foto: badurina.de

Köln-Vogelsang an der Militärringstraße
Goldammerweg 361 | 50829 Köln
Täglich 9.00 – 19.30 Uhr | Samstags 9.00 – 18.00 Uhr
Sonntags 11.00 – 16.00 Uhr (März – Juni/Okt. – Dez.)*
*Verkauf des gesamten Sortiments, außer Gartenmöbeln und -geräten.
Telefon 0221.95 84 73-0 | Telefax 0221.95 84 73-50
www.dingers.de | gartencenter@dingers.de
Dinger's. Hier wächst die Freude.®

DINGER'S gartencenter köln

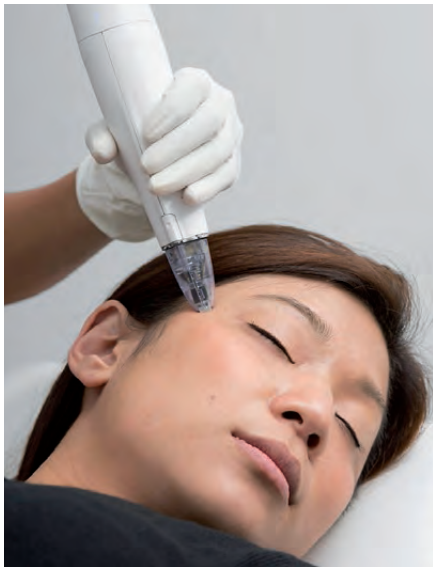
FALTENBEHANDLUNG MIT iovera°

Jung auszusehen wünschen sich viele. Man möchte das Leben zu jeder Zeit in vollen Zügen genießen – ohne dass Spuren zurückbleiben.

Während Lachfalten einen positiven Eindruck vermitteln, sind andere Mimikfalten weniger erwünscht. „Insbesondere die sogenannte Zornesfalte deutet man negativ“, berichtet Dr. med. Afschin Fatemi von der s-thetic Clinic in Düsseldorf. Der Facharzt für Dermatologie und Phlebologie mit Schwerpunkt für ästhetische Operationen ist Spezialist für Gesichts-, Stirn-, Brauen- und Halsstraffung und kennt die Sorgen seiner Patienten. Gerade im Gesicht bieten sich viele Behandlungsmethoden an, die der optischen Alterung entgegenwirken. „Wer sich seine äußerliche Jugend bewahren möchte, sollte frühzeitig mit nicht invasiven Eingriffen beginnen“, so der Spezialist. Bislang war Botox bei der Bekämpfung mimischer Falten das Maß aller Dinge. Doch nun gibt es eine Alternative, die mittels Kälte diejenigen Muskeln entspannt, die für die Faltenentstehung zuständig sind. iovera° heißt die neue Methode, die z. B. an der s-thetic Clinic Düsseldorf praktiziert wird. „Anders als mit Botox ist der Effekt sofort sichtbar“, erklärt Dr. Fatemi. Zudem sieht das Resultat natürlicher aus, da beim Muskel eine Restbewegung zurückbleibt. Der Effekt hält bis zu sechs Monate an, kann aber bei regelmäßiger Anwendung die Faltenbildung auf Dauer verzögern, da der verantwortliche Muskel seine Tätigkeit „verlernt“. Noch wird iovera° nur im Stirnbereich angewandt, soll aber auf die Behandlung von Krähenfüßen erweitert werden. Eine Klinik von Dr. Fatemi ist in Düsseldorf, eine zusätzliche Niederlassung ist in Köln auf dem Hohenzollernring geplant:

www.s-thetic.de

Anzeige



INFO

Mehr Informationen über iovera° gibt es unter: www.eraofyou.de

DER FAHRRADSOMMER 2014 WIRD „FAT“

Nach vielen Jahren der Hochrüstung auf dem Fahrradmarkt kommt das coole Fatbike ganz ohne komplizierte Technik aus.

„Es fährt sich ähnlich wie ein Mountainbike und ist dabei sehr spurstabil. Beim Fahren gleitet man regelrecht vorwärts mit einem tollen Kontrollgefühl“, schwärmt Gunnar Fehlau, Geschäftsführer von Pressedienst Fahrrad, der das Fatbike auf einer Wintertour durch Norwegen im Selbstversuch auf Herz und Nieren geprüft hat.

Vom fernen Nischenprodukt zum deutschen Trend

Das Fatbike ist eigentlich nicht wirklich eine grandiose Innovation. „Die Idee ist etwa 15 Jahre alt und kommt aus Alaska“, weiß Gunnar Fehlau. „Am Anfang hieß es noch Snowbike und war über zehn Jahre lang ein absolutes Nischenthema.“ Der deutsche Markt erkannte das Fatbike erst im letzten Jahr als neuen Trend bei den Zweirädern. Dementsprechend ist eine Anschaffung noch mit langen Lieferzeiten und einem stolzen Preis verbunden. Derzeit zahlt man zwischen 1800 und 2000 Euro für ein solides Fatbike – Tendenz sinkend.

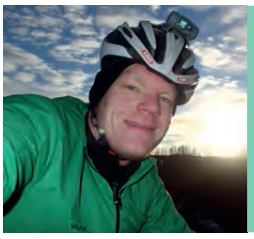
Foto: www.pd-f.de / Gregor Bresser

Das Fatbike sieht cool aus und kommt mit einfachster Technik aus.

Foto: www.pd-f.de / velotraum.de

Tourenrad für alle Beläge

Das Fatbike ist ein universelles Tourenrad und eignet sich für jeden Untergrund, also Straße, Schotter, Matsch oder Schnee. „Das Fahrrad passt zu jedem Fahrtyp, denn es ist einfach zu bedienen im Gegensatz zu anderen Mountainbikes“, so Gunnar Fehlau. „Es gibt sogar schon Versionen mit Elektromotor und Steckschutzblechen.“ **www.pd-f.de**



Gunnar Fehlau testet jeden neuen Fahrradtrend im Selbstversuch. Vom Fatbike ist er begeistert.

Foto: www.pd-f.de / wiki commons

Foto: Circus Roncalli/Horst Ossinger

ENGAGIERTER KÖLNLIEBHABER UND SAMMLER

Roncalli-Direktor **Bernhard Paul** hat das jüngste Gastspiel in seiner Wahlheimat Köln nicht nur genutzt, um an einigen Abenden höchstpersönlich als Clown Zippo in die Manege zu steigen. Der leidenschaftliche Sammler von Zirkusarchivalien wurde überdies Mitglied im Förderverein „Freunde des Historischen Archivs der Stadt Köln e. V.“ und übernahm gleichzeitig die Kosten für die Restaurierung der „Statuten von 1437“. Das Dokument gehört zu den wertvollen Schätzen des Historischen Archivs, das durch den Einsturz des Archivgebäudes erheblich in Mitleidenschaft gezogen wurde.

Foto: Marco Tröscher

VERDIENTE AUSZEICHNUNG

Klaus Ulonska ist um eine ehrenwerte Auszeichnung reicher. Der leidenschaftliche Sportler und Fußballfan, der Erste Vorsitzende des SC Fortuna Köln e. V., ehemalige CDU-Ratsherr und Vorstandsmitglied des StadtSportBundes Köln wurde mit dem Verdienstkreuz 1. Klasse des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet. Der gebürtige Kölner engagiert sich beim SC Fortuna besonders für die über 500 Kinder und Jugendlichen.

Foto: Christian Rating

ERFOLGREICHES COMEBACK

Nach dem misslungenen Versuch, als Redner in der Kölner Bütt Fuß zu fassen, hatte **Jörg Knör** Landflucht begangen und war nach Hamburg gezogen. Jetzt wagte der Kabarettist einen Neuanfang in der Domstadt: Mit seinem neuen Programm „Vip Vip Hurra“ gastierte er an zwei Abenden im Kölner Senftöpfchen. Nach der gelungenen Premiere ging‘s direkt weiter auf Deutschlandtour.

NEUE GESICHTER IN DER AKADEMIE DER KÜNSTE

Musikwissenschaftlerin **Elke Moltrecht** (Foto oben) ist neue Geschäftsführerin der Akademie der Künste der Welt und Kunsthistorikerin **Ekaterina Degot** wurde zur neuen künstlerischen Leiterin für eine Tätigkeitsperiode von zwei Jahren gewählt.

Foto: Akademie d. Künste d. Welt

Foto: Evgeni Gurko

Foto: René J. Goffin

ABSCHIED VON DER ARTOTHEK

1976 wurde **Christiane Dinges** künstlerische Leiterin der Arthothek, die 2008 dem Kulturamt der Stadt Köln angegliedert wurde. Jetzt hat sich die gelernte Bibliothekarin in den wohl verdienten Ruhestand verabschiedet. Ihre Nachfolgerin wird Astrid Bardenheuer.

PERSONALWECHSEL BEI DEN PAVEIERN

Die Paveier verjüngen sich. **Bodo Schulz** (rechts im Foto) verließ die Band aus gesundheitlichen Gründen nach 31 Jahren. Sein Nachfolger an der Bassgitarre heißt **Markus Steinseifer**, ein erfahrener Allroundmusiker.

epi boulangerie patisserie

Entdecken Sie ab April unsere neue Boulangerie in den Opernpassagen.

Epi vereint nach Pariser und Brüsseler Vorbildern, den Duft der Backstube mit der Gastlichkeit eines Bistros. Erleben Sie Frankreich mit allen Sinnen. Auf unserer Speisekarte finden Sie leckere Tartines – belegte französische Landbrote, kleine landestypische Gerichte und süße Delikatessen.
Um den einzigartigen Geschmack zu gewährleisten werden unsere Baguettes, Bateaux, Pains, Gouttes etc... nur mit französischem Mehl, schonend Stück für Stück **von Hand** und mit einer langen Teigführung gefertigt. Das heißt... vom Mischen des Teiges bis zum fertigen Produkt vergehen über 18 Stunden, auch unser selbstgezogener Natursauerteig reift mindestens 22 Stunden. **C´est bon!**

Köln

im **Agnesviertel**
Neusser Str. 32

in **Rodenkirchen**
Maternusplatz 4

in den **Opernpassagen**
Breite Str. 29

in **Lindenthal**
Dürener Str. 169

Foto: Alex Weis

RAMON ADEMES

BREITE SCHULTERN UND EIN GROSSES HERZ FÜR KÖLNER PÄNZ

Ramon Ademes ist als „Kölsche Kraat – der singende Türsteher" längst zur eigenen Marke geworden. Unter diesem Namen unterstützt der Sänger, Schauspieler und Türsteher auch Menschen aus benachteiligten Verhältnissen, insbesondere Kinder, und hat zu diesem Zweck 2011 einen gemeinnützigen Verein gegründet.

„Ich habe mich auch schon vorher für Kinder eingesetzt", erzählt Ramon beim Interview mit CityNEWS im Mediapark. „Als ich durch meine öffentlichen Auftritte einen gewissen Promistatus erreicht hatte, habe ich gemerkt, dass ich dadurch viele Türen öffnen kann, um sozial schlechtergestellten Familien zu helfen", erinnert sich der Betreiber einer Kölner Securityfirma. Die ersten Jahre habe er dann beispielsweise Ausflüge für Pänz oder Weihnachtsfeiern auf eigene Faust organisiert, bis er vor drei Jahren den Verein „Kölsche Kraat hilft e. V." gründete, um sein soziales Engagement strukturierter betreiben zu können.

Ausflüge ins Phantasialand oder Spieleparadies

Mittlerweile unterstützt der Kölsche Kraat acht Kölner Familien, indem er von Zeit zu Zeit Ausflüge für die insgesamt 30 Kinder organisiert, beispielsweise ins Phantasialand oder Spieleparadies. Dank einer großzügigen Spende der „Gemeinnützige Jummimüüs e. V." schickte er die Familien im letzten Sommer sogar in einen Urlaub an die Nordsee. „Das war zwar jede Menge Aufwand, aber es hat sich gelohnt", sagt Ramon, der die Urlauber einen Tag besuchte, um mit ihnen gemeinsam zu schwimmen, zu spielen und zum Ausklang des Tages zu grillen. „Ich freue mich, wenn ich in lachende Kindergesichter sehe", beschreibt Ramon seine Motivation fürs Ehrenamt. „Menschen aus benachteiligten Verhältnissen haben es oft schwer, sich und ihren Kindern ohne fremde Hilfe ein einigermaßen normales Leben zu ermöglichen." Auf die Frage, ob die Not in Köln groß sei, nickt der Sänger mit den breiten Schultern und dem weichen Herzen. „Was mich allerdings sehr ärgert, sind die vielen Trittbrettfahrer", sagt Ramon. „Es kommen immer wieder Menschen auf mich zu und jammern, obwohl es ihnen gar nicht so schlecht geht. Wenn sie dann noch ihre Kinder vorschicken, platzt mir manchmal der Kragen." Daher prüfe er mittlerweile jeden Hilferuf auf Herz und Nieren.

Mitglieder gesucht!

Trotz seiner zeitaufwendigen Jobs als Schauspieler, Türsteher und Sänger übernimmt der Kölsche Kraat den Löwenanteil der Vereinsarbeit immer noch selbst: „Spenden eintreiben, Sponsoren ansprechen,

Ausflüge und Spendenaktionen vorbereiten“, zählt Ramon auf. Natürlich freue er sich über Unterstützung von außerhalb. „Ohne die geht es gar nicht“, sagt der Vater einer Tochter. „Am meisten helfen natürlich kleine oder große Geldspenden, aber auch Lebensmittelspenden oder Spielsachen sind für die Betroffenen von großem Wert“, weiß Ramon, der sich für die Zukunft noch mehr Mitglieder für den Verein wünscht. „Eine Jahresmitgliedschaft kostet 60 Euro und lässt sich leicht über die Homepage des Vereins in Auftrag geben. Kontakt zu mir aufnehmen kann man am einfachsten über E-Mail oder Facebook.“

Ein Jahr mit vielen Aktionen für die Pänz

Ramon hat sich zum Ziel gesetzt, jedes Jahr an die zehn Veranstaltungen für „seine Pänz“ zu organisieren. Für 2014 stehen einige Termine schon fest: „Wir waren Karneval bereits zusammen auf dem Dienstagszug in Zollstock und erst kürzlich im Phantasialand“, erzählt Ramon. Derzeit plant der 42-Jährige einen Nachmittag im Spielepark sowie ein Grillevent. „Und natürlich wird es wieder eine Weihnachtsfeier im Hotel im Wasserturm geben, außerdem eine groß angelegte Spendenaktion etwa zwei bis drei Wochen vor Weihnachten“, verspricht der Kölsche Kraat. Auch als Serienkoch Roger Schmitz bei „Unter Uns“ wirbt Ramon für seinen gemeinnützigen Verein. Mit Erfolg, denn der Fanclub der RTL-Serie hat bereits zugesagt, einen Teil des Erlöses der Jahrestombola an den „Kölsche Kraat hilft e. V.“ zu spenden. Darüber hinaus kooperiert der singende Türsteher seit einer Weile mit dem stadtbekannten Pfarrer Franz Meurer aus Vingst/Höhenberg, dem er zuletzt nach der großen Weihnachtsaktion im letzten Jahr viele übrig gebliebene Spielsachen weitervermitteln konnte.

Astrid Waligura

Foto: Alex Weis

KONTAKT

Kölsche Kraat hilft e. V.
E-Mail: hallo@koelschekraat-hilft.de
www.koelschekraat-hilft.de

Spendenkonto
Kölner Bank | Konto 51 40 28 001 | BLZ 371 600 87
IBAN DE14 3716 0087 0514 0280 01
BIC GENODE1CGN

Anzeige

Foto: Trostwald

NEUE WEGE

INDIVIDUELLE UND **WÜRDEVOLLE RUHESTÄTTE** IM TROSTWALD

Neue Wege beschreitet der im vergangenen Jahr eröffnete Trostwald in Odenthal/Altenberg: Er bietet Menschen aus der Region die Möglichkeit einer würdevollen und individuellen Urnenbeisetzung – im Einklang mit der Natur. Es gibt Urnengräber für Einzelpersonen, Familien und Freunde. Der Erwerb von Ruhestätten ist ab 490 Euro möglich, außerdem ist eine Reservierung bei einer Ruhefrist bis zu 99 Jahren ab Eröffnung 2013 schon zu Lebzeiten möglich.

Im Trostwald werden nur biologisch abbaubare Urnen verwendet. Grabschmuck und Grabpflege bietet ihnen die Natur kostenlos. Auf Wunsch kennzeichnet ein Namensschild den entsprechenden Baum. Der Trostwald liegt in Odenthal am Rande von Altenberg, Köln, Leverkusen und Bergisch Gladbach und ist verkehrstechnisch jederzeit gut erreichbar. Es finden samstags regelmäßige kostenlose Führungen mit dem Förster statt.

Trostwald Odenthal
Strauweiler 2 | 51519 Odenthal | Telefon 02202-983 130
info@trostwald.de | www.trostwald.de

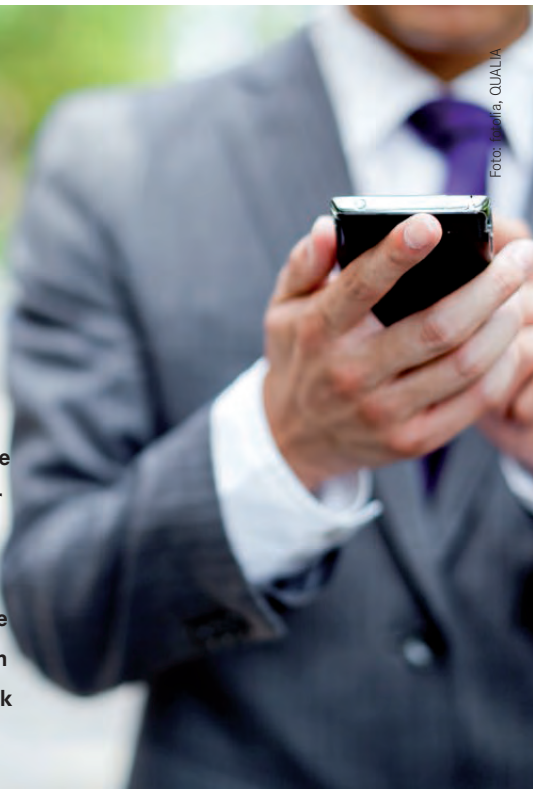


Foto: fotolia, QUALIA

GUTE GESCHÄFTE **IN DER NÄHE**

Seit 1828, also seit mehr als 185 Jahren, ist Greven in Köln bekannt als Spezialist, gute Geschäfte vor Ort zu finden und Unternehmer und Verbraucher zusammenzubringen. Nahezu allen Menschen in Köln dürfte Greven ein Begriff sein, wenn man die Stichworte Gelbe Seiten, Das Telefonbuch oder Das Örtliche nennt. Ein Unternehmen mit so langer Tradition muss sich ständig selbst neu erfinden, um in der heutigen schnelllebigen und globalisierten Welt bestehen zu können. Gerade kann man diese Innovationskultur bei Greven auch von außen wahrnehmen. Zum einen erstrahlt das von Grund auf renovierte und volldigitalisierte Verlagsgebäude am Barbarossaplatz in neuem Glanz, zum anderen wurde das Unternehmenslogo an das 21. Jahrhundert angepasst. Anlass für uns, Patrick Hünemohr, dem langjährigen Geschäftsführer der Greven Mediengruppe, ein paar Fragen zu stellen.

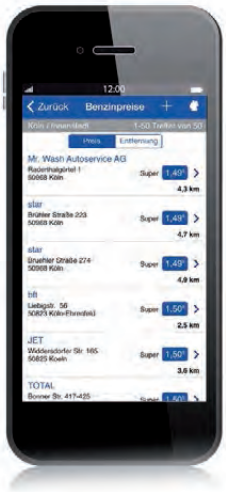


Foto: fotolia, playstuff

Herr Hünemohr, was ist gerade das Allerneueste bei Greven?
Am spannendsten für unsere Nutzer finde ich persönlich gerade die neue Funktion der Benzinpreissuche in unseren kostenlosen Smartphone-Apps von Gelbe Seiten, Das Telefonbuch und Das Örtliche. Auf einen Wisch kann ich die Preise aller nächstgelegenen Tankstellen in meiner Umgebung abfragen und mich auch gleich dorthin navigieren lassen.

Das funktioniert in ganz Deutschland. Und Pendler abonnieren den Preisalarm für die Tankstellen auf der Strecke zwischen Arbeitsstätte und Wohnort. Das kann die Haushaltskasse ganz schön entlasten.

In der Tat. Gibt es noch mehr solcher Schnäppchen bei Ihnen?
Schnäppchen ist der falsche Ausdruck. Wir stoßen gute Geschäfte an, wir zeigen unseren Nutzern, wo gute Geschäfte in der Nähe zu finden und zu machen sind. Und das tun wir mit unseren Verbraucherinformationen als Print, im Web und natürlich mobil. Unternehmen buchen bei uns klassische und digitale Zusatzleistungen der lokalen Werbung, um einfach relevante Kontakte zu erhalten. Eine solche Zusatzleistung ist z. B. unser moderner Kundenstopper.

Sie meinen Werbeschilder auf dem Gehweg?
Das wäre das klassische Beispiel. Unser moderner Kundenstopper ist natürlich digital und steht nicht im Weg. Bei uns können sich das auch ein Blumenladen, eine Boutique oder ein Restaurant leisten und so vom Smartphone-Boom profitieren. Für die Nutzer hat das den Vorteil eines neuen Kauferlebnisses, quasi im Vorbeigehen am Geschäft ein attraktives und exklusives Angebot auf das Smartphone zu erhalten.

Dazu muss man natürlich Ihre Apps installiert haben.
Klar, so wie es schon rund 10 Mio. Mal geschehen ist, also etwa auf jedem vierten Smartphone in Deutschland. Die Apps Gelbe Seiten, Das Telefonbuch und Das Örtliche stehen kostenlos für Android im Play Store, für iPhone und iPad im Apple Store zur Verfügung. Genauere Informationen gibt es auch unter: **www.greven.de/produkte/verzeichnisse/mobil**

Sie haben noch was in der Tasche für unsere Leser.
Ja, uns interessiert, was Ihre Leser zuletzt mit der App von Das Örtliche, Das Telefonbuch oder Gelbe Seiten gesucht, gefunden und gekauft oder besucht haben. Waren es die Benzinpreissuche und die Tankstelle, ein Restaurant, ein Arzt oder Anwalt, ein Blumenladen? Unter allen Einsendungen verlosen wir drei Benzingutscheine à 100,– Euro*.

Herr Hünemohr, wir freuen uns auf die weiteren Innovationen von Greven.

Patrick Hünemohr, Geschäftsführer der Greven Mediengruppe

*Hinweise zum Gewinnspiel: Was haben Sie mit der App gesucht, gefunden, gekauft oder besucht? Schreiben Sie eine E-Mail an gewinnspiel@greven.de und mit etwas Glück gewinnen Sie einen von drei Benzingutscheinen. Wir wünschen viel Glück.

Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkennt der Teilnehmer diese Teilnahmebedingungen ausdrücklich an. Die Greven Medien GmbH & Co. KG behält sich vor, das Gewinnspiel zu jedem Zeitpunkt abzubrechen oder zu beenden. Teilnahmeberechtigt sind Personen mit Wohnsitz in Deutschland, die bei der Teilnahme mindestens 18 Jahre alt sind. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitarbeiter von der Greven Medien GmbH & Co. KG. Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt durch Absenden der persönlichen E-Mail-Adresse und der aktiven Teilnahme am Gewinnspiel (wie in den Gewinnspielregeln ausgewiesen). Sachgewinne werden nicht in bar ausgezahlt und sind vom Umtausch ausgeschlossen. Gewinne können nicht auf Dritte übertragen werden. An der Verlosung nimmt teil, wer die Gewinnspielfrage richtig beantwortet bzw. die Gewinnspiel-Bedingungen erfüllt. Jeder Teilnehmer kann nur einmal pro Gewinnspiel an der Verlosung teilnehmen. Die Gewinne werden unter allen zur Teilnahme berechtigten Teilnehmern verlost. Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt. Soweit im Rahmen des Gewinnspiels personenbezogene Daten von Teilnehmern erhoben, verarbeitet und genutzt werden, werden diese von der Greven Medien GmbH & Co. KG ausschließlich zum Zwecke der Durchführung des Gewinnspiels erhoben, verarbeitet und genutzt und nach Beendigung des Gewinnspiels gelöscht.

KreishausGalerie Cöln
artgallery lifestyle shopping

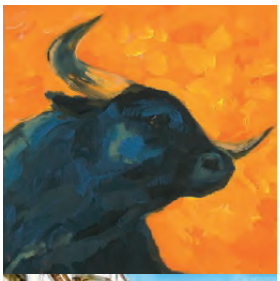
KOELN ART SHOP

KOELN IDEEN | ACCESSOIRES
KUNST FÜR LEBENSRÄUME

DIE KÜNSTLERLISTE DER GALERIE:

UDO LINDENBERG*
OTTO WAALKES*
CHRISTIAN SOMMER*
INNA PANASENKO*
PATRICK PRELLER*
LISA PAPPON*
SUSANNE BOERNER*
RALF KLEMMER
SUZA SCHLECHT*
BRANDSWERK
GABY EHRINGSHAUSEN*
RALF BERNDT*
PIAS-ART *

EXKLUSIV BEI UNS IN KÖLN



KOELNARTSHOP.DE

MITGLIED UND UNTERSTÜTZER DES
...damit der Dom uns bleibt!
ZDV.de
Zentral-Dombau-Verein zu Köln von 1842

GESCHÄFTSZEITEN:
MONTAG BIS FREITAG
11:00 BIS 13:00 UHR
14:00 BIS 17:00 UHR
SAMSTAG
12:00 BIS 16:00 UHR

KURZFRISTIGE ÄNDERUNGEN MÖGLICH · ANDERE TERMINE NACH VEREINBARUNG

KOELNARTSHOP
ST.-APERN-STR. 17-21
T 0221 98 146 0
F 0221 98 146 30

> PIXEL2SEE.NET

Foto: fotolia, Africa Studio

STERNEKOCH BJÖRN FREITAG ÜBER DIE „NO-GOs“ BEIM GRILLEN

„FLÜSSIGKEITEN SIND TABU!“

Foto: WDR

Das schöne Wetter lockt uns zunehmend ins Freie. Ob im Park, auf dem heimischen Balkon oder im Schrebergarten: Bei den meisten ist die Grillsaison bereits eröffnet. Björn Freitag gibt in CityNEWS Tipps für eine gelungene Grillparty. Wir sprechen mit dem Sternekoch in einer Drehpause für neue Folgen des erfolgreichen TV-Formats „Der Vorkoster“ im WDR und neuerdings auch im Ersten. Björn Freitag ist deutschlandweit für seine kulinarischen Reisen mit dem Blick über den Tellerrand bekannt.

CityNEWS: Welches ist das oberste Gebot beim Grillen?
Björn Freitag: Auf jeden Fall die Sicherheit. Deshalb empfehle ich, nichts Flüssiges zum Anzünden der Holzkohle zu verwenden, sondern beispielsweise eine Heizspirale.

Wann darf ich mein Grillgut auf den Rost legen?
Die Holzkohle oder Briketts sollten weiß sein, sonst verbrennen Fleisch, Fisch und auch Gemüse.

Geduld ist nicht jedermanns Sache. Was tun, wenn das Fleisch verkohlte Stellen hat?
Einfach die dunklen Stellen abschneiden, der Rest ist ohne Bedenken verzehrbar.

Wie gelingt Fleisch am besten?
Ein Steak von fünf bis acht Zentimetern Dicke von jeder Seite zwei Minuten heiß anbraten und dann zehn Minuten in einer Ruhezone auf dem Grill oder daneben ruhen lassen. Erst kurz vor dem Verzehr noch mal kurz von beiden Seiten anbraten und dann servieren.

Und Fisch?
Am besten grillt man ganze Fische, dann ist die Gefahr des Austrocknens nicht so groß. Die Garzeit einer Forelle beispielsweise liegt bei 20 Minuten. Ich würde hier eine Grillschale empfehlen, genauso wie bei Gemüse. Auch hier gilt: ganze Stücke grillen. Die Garzeit ist ähnlich wie bei Fischen.

Und Kartoffeln?
Die können Hitze gut vertragen. Einfach in Alufolie einpacken und 40 bis 50 Minuten sehr heiß grillen.

Welches sind die „No-Gos“ beim Grillfest?
Wie eingangs erwähnt, ist das Hantieren mit Flüssigkeiten tabu. Das gilt auch für spektakuläre Ablöschaktionen mit Bier.

Was noch?
Das Fleisch mit Marinade bestreichen, während es starker Hitze ausgesetzt ist. Es gilt: Die Marinade in der Ruhezone auftragen, sonst verbrennt sie. Das gilt übrigens auch für Kräuter, die am besten erst kurz vor dem Servieren über das Grillgut gestreut werden sollten.

Was halten Sie noch für gefährlich?
Mehrere Sachen gleichzeitig zu machen während des Grillens, zum Beispiel den Tisch decken oder eine Flasche Wein holen.

Welche Trends gibt es beim Grillen?
Langsames Grillen. Das heißt zum einen: erst dann das Grillgut auf den Rost legen, wenn die Kohle weiß ist. Und das heißt auch, nur so viel auf den Grill legen, wie auch gegessen werden kann.

Eine Art sensibles Grillen?
Genau. Das fängt schon beim Einkauf an. Ein weiterer Trend geht weg vom Fleisch, das heißt: Man sollte von Anfang an Alternativen zu Würstchen und Steak anbieten, zum Beispiel Garnelen und Gemüse, wie Fenchel, Paprika oder große Pilze.

Worauf sollten Griller der Umwelt zuliebe achten?
Wenn man im Park grillt, zählt natürlich das Aufräumen dazu. Auf dem Balkon heißt es: Rücksicht nehmen auf die Nachbarn wegen der Rauchentwicklung.

Das Gespräch führte Astrid Waligura.

Foto: fotolia, Mara Zemgaliete

REZEPT

MARINADE FÜR GRILLFLEISCH

Am Vortag das Tomatenmark mit 100 ml kaltem Wasser glatt rühren. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Großteil des Thymians unter das Tomatenmark mischen, den Rest beiseitelegen. Nacheinander Honig, Olivenöl, Erdnussbutter, Worcestershiresauce und Salz unterrühren. Die Nackensteaks in die Marinade legen, den restlichen Thymian drüberstreuen und das Fleisch zugedeckt über Nacht kühl stellen und durchziehen lassen.

Am nächsten Tag die Marinade mit Küchenpapier etwas abtupfen und das Fleisch grillen. Je nach Dicke brauchen die Steaks kürzer oder länger auf dem Grill. Als Faustregel gilt: jede Seite etwa vier Minuten auf dem Rost lassen.

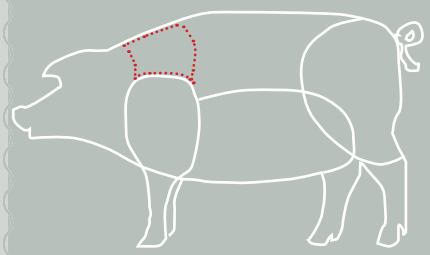
Björns Tipp

„Mit geringem Aufwand lässt sich leicht eine eigene Marinade zubereiten. Dabei sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Experimentieren Sie mit verschiedenen frischen Kräutern wie Rosmarin, Minze oder Thymian. Als Grundlage können Senf, Joghurt oder Sojasauce dienen."

Foto: fotolia, Africa Studio

Zutaten für 4 Nackensteaks

1 EL Tomatenmark
1 Bund Thymian
2 EL Honig
2 EL Olivenöl
1 EL Erdnussbutter
1 EL Worcestershiresauce
1 TL Salz
4 Schweinenackensteaks



VEGAN GRILLEN

Auch als Veganer muss man auf Grillgenuss nicht verzichten. Die Kölner BIO-Spitzenköchin Mayoori Buchhalter verrät in CityNEWS einige ihrer ganz neuen Rezepte.

Foto: Johannes Cawelius

Foto: Simone Sander

GEGRILLTER SEITAN MIT WÜRZIGER CHAMPIGNON-SAUCE

Zutaten

400 g Seitan
250 g Champignons
1 Zwiebel
2 Chilischoten
8 EL Sojasoße
4 EL Agavendicksaft
3 EL Reisessig oder Obstessig
1 Knoblauchzehe
½ TL fein gewürfelter Ingwer
200 ml Wasser
1 EL Stärke
4 EL Rapskernöl

Foto: fotolia, Natika

Zubereitung:

Den Seitan in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons vierteln. Zwiebeln in feine halbe Ringe schneiden. Chilischoten und Knoblauch fein hacken.

In einem Topf das Wasser, 4 EL Sojasoße, Agavendicksaft, Essig, die gehackte Knoblauchzehe, die Hälfte des Chilis und den Ingwer aufkochen und mit etwas Stärke andicken.

Die Champignons und die halben Zwiebelringe auf 4 Bögen Koch/Backpapier verteilen. Das Papier an den Seiten hochnehmen und je ein Viertel der Soße dazugießen. Das Päckchen oben schließen und zubinden. Auf den Grill geben für 10 Minuten.

In einer Schüssel 4 EL Sojasoße, das Öl und die Hälfte des Chilis vermischen. Eine Seite der Seitanscheiben damit bepinseln und diese nach unten auf den Grill legen. 3 bis 4 Minuten grillen. Die obere Seite bepinseln und wenden. Weiter 3 bis 4 Minuten grillen, bis der Seitan gebräunt ist. Zusammen mit den Champignonpäckchen servieren!

GEGRILLTE KAISERSCHOTEN MIT SALBEI

Foto: fotolia, Scisetti Alfio

Zutaten

500 g Kaiserschoten
4 EL Olivenöl
12 Salbeiblätter
4 halbe Zitronenscheiben und Salz

Zubereitung:

Die Kaiserschoten auf vier Bögen Koch-/Backpapier legen. Mit je einer Prise Salz würzen. Die Zitronenscheiben darauf verteilen. Den Salbei darauf verteilen. Je einen EL Olivenöl pro Päckchen auf die Kaiserschoten träufeln. Die Zipfel des Kochpapiers nach oben nehmen und zudrehen oder zubinden. Auf den Grill geben. Ca. zehn Minuten grillen.

Tipp: Die Päckchen geschlossen servieren, damit jeder Gast beim Öffnen das Aroma wahrnehmen kann.

Foto: Alex Weis

Wir sind Kräuterkauz: Diego Gardón und Daniel Baer

GESUNDHEIT VOR DER EIGENEN HAUSTÜR PFLÜCKEN

MIT KRÄUTERKAUZ DURCH KÖLNS GRÜNOASEN

Verkehrte Welt: Rosenkohl und Steckrüben im Sommer, Tomaten und Salatgurken im Winter. Unsere Supermarkt regale verraten schon lange nicht mehr, welche Jahreszeit wir gerade haben.

Wildpflanzen erkennt man an ihrem Geruch. CityNEWS-Chefredakteurin Astrid Waligura macht selbst den Schnuppertest.

Alles ist auf Wunsch jederzeit verfügbar. So sind wir es beim täglichen Einkauf gewöhnt – am liebsten noch per Mausklick übers Internet bestellt. Das ist zwar bequem und spart Zeit, aber unserer Gesundheit tun wir damit keinen Gefallen – ganz abgesehen von der hohen Klimabelastung durch Produkte aus geheizten Gewächshäusern. „Dabei wachsen in Köln das ganze Jahr über Wildkräuter und -gemüse mit hohem Nährstoffgehalt. Und die gibt es sogar umsonst. Man muss sie nur pflücken“, weiß Daniel Baer, der zusammen mit seinem Geschäftspartner Diego Gardón vor gut einem Jahr das Unternehmen Kräuterkauz gründete.

Gesucht und gefunden

Die beiden Naturliebhaber und Lebenskünstler haben sich vor vier Jahren gesucht und gefunden. „Wir hatten schon lange den Traum, unseren regionalen Wildpflanzen zu mehr Aufmerksamkeit zu verhelfen und die Menschen für das Potenzial dieser Pflanzen zu sensibilisieren“, sagt Daniel Baer, der – geprägt durch das eigene Elternhaus – das Leben im Einklang mit der Natur bereits in die Wiege gelegt bekam. „Aber irgendwie war die Zeit noch nicht reif, bis ich mit Diego einen Gleichgesinnten kennenlernte und wir das Projekt Kräuterkauz endlich verwirklichen konnten.“ Zuerst sammelten die beiden auf eigene Faust Löwenzahn, Spitzwegerich und Gundermann, um die Kräuter später in einem Kölner Lokal in raffinierten Gerichten zu verarbeiten. „Die Resonanz war unglaublich“, erinnert sich Diego Gardón, der vor zehn Jahren von Argentinien nach Deutschland übersiedelte und über Umwege schließlich in Köln landete.

Natur zum Genießen

Mittlerweile sind die beiden jungen Männer Wildkräuterexperten, die ihr Wissen gerne mit anderen Menschen teilen. Sie bieten unter anderem Kräuterspaziergänge in Kölns Grünoasen an. „Die Seminare dauern zwischen drei und fünf Stunden. Dabei lernen die Teilnehmer verschiedene saisonale Wildkräuter kennen, die anschließend zubereitet und verkostet werden“, erklärt Diego Gardón, während er uns beim Interview Kaffee aus Kernen von Kornelkirschen serviert. Die Ideen sprudeln nur so aus den beiden Jungunternehmern heraus. Ob’s an den vielen frischen Kräutern liegt? Auf jeden Fall wird es bei Kräuterkauz nie langweilig. Erst im Winter hat das Duo mit „Kölner Nektar“ und „Kölner Wildnis“ zwei Spezialbiere mit handgesammelten Wildkräutern kreiert, die sich wachsender Beliebtheit erfreuen. Man kann nicht nur das Bier für private Veranstaltungen vorbestellen, sondern das zweiköpfige Kräuterkauzteam direkt mit. „Auf Wunsch kochen wir von Fingerfood bis zum Mehr-Gänge-Menü alles, was das Herz begehrt.“

Astrid Waligura

www.kraeuterkauz.de

Wildkräuter lassen sich wunderbar einlegen. Pesto aus Knoblauchrauke ist beispielsweise schnell selbst gemacht.

Foto: Fotolia, LilliGraphie

REZEPT GÄNSEFUSS - KÄSE - VOLLKORNTOAST

Zutaten: 1 Bund weißer Gänsefuß oder Melde (Blätter und Stängel), 100 g Emmentaler Käse, 1 EL Senfsamen, 1 Zwiebel, Pfeffer und Salz, 1 TL Zitronensaft, 1 El Olivenöl, 1 Stich Butter, 1 Knoblauchzehe

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch würfeln und in einer Pfanne im Olivenöl anschwitzen, bis sie glasig werden. Gänsefuß/Melde waschen und abtropfen, dann grob in ca. 10 cm lange Streifen schneiden, mit in die Pfanne geben und kurz scharf anbraten. Temperatur reduzieren, die Senfsamen hinzufügen und kurz köcheln lassen. Dann die Butter und den Emmentaler (gewürfelt) dazugeben und unter ständigem Rühren den Käse schmelzen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und auf Vollkorntoast servieren. Dazu passt hervorragend ein trockener Weißwein!

BARFUSS DURCH **FINKENS GARTEN**

Die Natur entdecken können schon die Kleinsten unter uns. In Finkens Garten weihten Kindergartenkinder den neuen Fußtastpfad ein.

Foto: fotolia, mawo4ka

Wie sich weiches Gras, Sand, Kieselsteine und Rindenmulch unter den Fußsohlen anfühlen – das können Vorschulkinder in Finkens Garten erleben.

Auf dem abwechslungsreich gestalteten Gelände im Kölner Süden leben unzählige Tiere, darunter viele Vogel- und Insektenarten, die unter Naturschutz stehen. Hier können Kinder im Vorschulalter spielerisch die Vielfalt der Natur und den Wandel der Jahreszeiten erleben. Der Fußtastpfad war im Laufe der Jahre so abgenutzt und zugewachsen, dass er zuletzt nicht mehr barfuß begangen werden konnte. Jugendliche Teilnehmer aus dem Berufsvorbereitungsjahr Garten- und Landschaftsbau des Kolpingbildungswerks legten die beliebte Attraktion neu an.

www.foerderverein-finkensgarten.de

KOSTENLOSE BERATUNG BEIM **PFLANZENDOKTOR**

Fotos: Alex Weis

Jeden ersten Mittwoch im Monat ist das Büro des „Pflanzendoktors der Flora“ von 14 bis 15 Uhr zur öffentlichen Beratung besetzt.

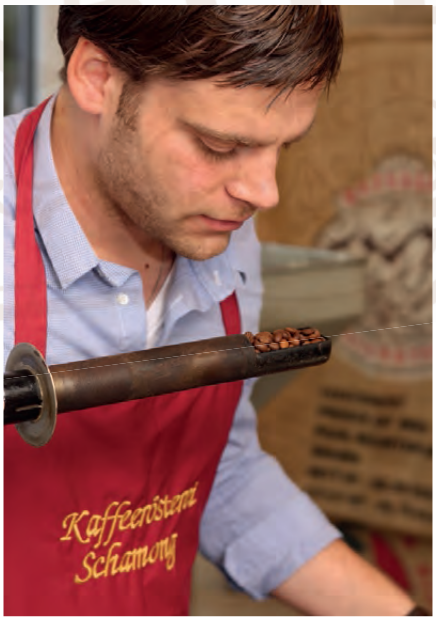
Noch bis Oktober geben Experten aus dem Gärtnerteam des Botanischen Gartens Ratschläge zum richtigen Umgang mit Blumen und anderen Gewächsen. Sie beraten bei Krankheiten, Schädlingsbefall, Mangelversorgung und anderen Problemen. Auch mit Tipps zur richtigen Erde und Aussaat können sie helfen. Bei Krankheiten und Schädlingen sollten Blätter oder betroffene Teile der Pflanze zur Anschauung mitgebracht werden. Die Beratung ist kostenlos und lässt sich wunderbar verbinden mit einem Spaziergang durch den Botanischen Garten und die Gewächshäuser.

Guter Rat vom Profi. Pflanzendoktor Manfred Feinhals gibt kostenlos Auskunft bei Pflanzenkrankheiten.

www.freundeskreis-flora-koeln.de

Anzeige

DIE **SCHAMONG-BOHNE** ENTFALTET IHR POTENZIAL – AUCH ÜBER DEN KAFFEETASSENRAND HINAUS



Verschiedene Welten treffen hier nicht nur in den unterschiedlichen Kaffeesorten aufeinander: Bei Schamong begegnen sich die Kontinente auch auf direktem Wege. So werden mit fairem und nachhaltigem Handel ganze Pflanzerfamilien unterstützt und gefördert – und das direkt vor Ort.

Als Mitglied der deutschen Röstergilde legt „Schamong“ Wert auf Qualität statt Quantität und unterstützt die langfristige Machtverschiebung in den Anbauländern. An deren Spitze sollte ein abgesichertes Leben für die Kaffeebauern und ihre Familien stehen, findet die älteste Kaffeerösterei Kölns. In einer dauerhaften Bindung werden die Kaffeebauern und ihre Familien geschult, eine gute Ausbildung wird finanziert und die Gesundheitsvorsorge gewährleistet.

Schonendes Röstungsverfahren sorgt für optimales Geschmackspotenzial

Dies fördert auch die Erhaltung der gewohnten Qualität bei Schamong, wo der Kaffee noch genauso langsam und schonend gebrannt wird wie vor 50 Jahren. Nur so kann die Kaffeebohne ihr gesamtes naturgegebenes Geschmackspotenzial optimal entfalten, damit jede Kaffeesorte ihren ausgereiften individuellen Geschmack erhält.

www.kaffeeroester.de

KONTAKT

Schamong Kaffee
Venloer Straße 535,
50825 Köln
Telefon: 0221-544938
www.kaffeeroester.de

Kölns älteste Kaffeerösterei
SCHAMONG KAFFEE®

Foto: fotolia, ramoncin1978

KÖLN, SPICHERNSTRASSE 10 0221 . 16 81 84 08 WWW.RESTAURANT-ACHT.DE

Restaurant 8 ACHT

Anzeige

BROTGENUSS **VON HAND GEFERTIGT**

Foto: Rolf Kuhl

Schlemmen nach französischem Vorbild – das können EPI-Fans gleich viermal in Köln.

Neben zwei Dependancen in Bonn und einer in Münster eröffnete jetzt bereits die vierte Kölner Filiale in den Opernpassagen.

Was EPI auszeichnet, ist echte Handwerkskunst in Sachen Boulangerie. Ob Baguettes, Bateaux, Pains oder Gouttes – alle Brotspezialitäten werden nur mit ausgewählten Zutaten schonend und von Hand mit einer langen Teigführung gefertigt. Vom Mischen des Teiges bis zum fertigen Produkt vergehen über 18 Stunden. Gut Ding will Weile haben ...und so reift auch der selbst gezogene Natursauerteig mindestens 22 Stunden.

www.epi-cologne.eu

Foto: Inga Geiser / Arts Photography

CHIC GEPACKT MIT DEM **PICKNICK-PACK**

OLAMI Minisalami und ONEGLASS WINE machen gemeinsame Sache und bringen im Zusammenspiel ein innovatives Picknick-Pack heraus, gefüllt mit einer Mixbox OLAMI Minisalami, fünf ONEGLASS WINE „Flaschen“ und zwei Gläsern.

Foto: grossgestalten

Minisalami (OLAMI) und Wein (ONEGLASS WINE) ergänzen sich perfekt. Sie zeichnen sich durch ihr kleines und handliches Format aus und sind somit die perfekten Begleiter für jedes Picknick im Grünen oder für ein lauschiges Plätzchen in der Innenstadt.

Nicht nur ein Fest für den Gaumen

Beide Gaumenfreuden sind sowohl mit dem Red Dot Award als auch mit dem German Design Award Special Mention ausgezeichnet. Somit ist das Paar auch ein Genuss fürs Auge.

Das mit einem eleganten Handgriff versehene Trage-Pack bietet fünf „Flaschen“ ONEGLASS WINE der Sorten Sangiovese und Cabernet Sauvignon, zwei Weingläsern und einer Mix-Box OLAMI Minisalami (5er oder 10er) Platz – also alles was man für ein Picknick braucht.

Seit April kann das Picknick-Pack unter folgender Emailadresse bestellt werden: picknick@olami.de

www.olami.de

GEWINNEN MIT **CITYNEWS**

CITYNEWS VERLOST 3 PICKNICK-PACKS IM WERT VON JE 38,50 €.

Versuchen Sie Ihr Glück und lassen Sie es sich und Ihrem Gaumen gut gehen. Teilnehmen können auschließlich Personen ab 18 Jahren. Um an unseren Verlosungen teilzunehmen besuchen Sie entweder unser Online-Portal www.citynews-koeln.de oder scannen einfach den QR-Code mit Ihrem Smartphone ein und machen direkt bei unseren Gewinnspielen mit! Hier finden Sie auch immer wieder neue und zahlreiche zusätzliche Verlosungen. Vorbeischauen lohnt sich also... Wir wünschen Ihnen viel Glück!

MARITIMES FEELING IM KÖLNER RHEINPARK **BEIM FISCHMARKT**

Foto: fotolia, uwimages

Im Jahr 2014 geht der Fischmarkt Köln bereits in seine elfte Saison und begeistert einmal im Monat rund 25.000 Besucher. Die perfekte Location wurde mit dem Tanzbrunnen Köln gefunden, direkt am Rhein gelegen sind hier Familien oder die Freunde zu einem Nachmittag auf dem Fischmarkt eingeladen.

Seit 2004 findet der Fischmarkt in der Regel jeweils am dritten Sonntag des Monats von 11.00 bis 18.00 Uhr statt und zählt somit im Terminkalender der Kölner zum festen Bestandteil. Im letzten Jahr erfreute sich der Fischmarkt nicht zuletzt durch das oftmals schöne Wetter stetig wachsender Besucherzahlen.

Die Vielfalt der Produkte erfreut sich großer Beliebheit

Die Ursache für die Beliebtheit dieser Veranstaltung liegt sicherlich in der Vielfalt der Produkte: Der Fischmarkt in Köln lässt nämlich nicht nur das Herz jedes Fischliebhabers höherschlagen, sondern erfreut sich auch bei „Nichtfischliebhabern“ großer Beliebtheit.

Das durchweg hochwertige Angebot der rund 70 Händler reicht von frischem Fisch, Wurst, Käse, Wein, Obst und Gemüse bis hin zu Blumen und Backwaren. Zusätzlich bietet eine erlesene Auswahl an Händlern exklusives handgemachtes Kunsthandwerk wie z. B. Schmuck oder Lederwaren an.

Bei einer sehr entspannten Fischmarkt-Atmosphäre treffen sich Jung und Alt auf einen leckeren Backfisch oder Flammlachs, zum Schlürfen von Austern oder zum Genießen eines leckeren Weins.

www.rheinlust.de

INFO

Im Jahr 2014 findet der Fischmarkt Köln an insgesamt sieben Terminen im Zeitraum von April bis Oktober statt.
Der Eintritt zum Kölner Fischmarkt ist kostenlos!

Termine 2014	15. Juni, 13. Juli, 17. August, 21. September, 19. Oktober
Zeit	Sonntags von 11.00 bis 18.00 Uhr
Weitere Infos	www.rheinlust.de

Anzeige

ECHT KÖLSCHE „LECKERSCHMECKER“ NEU INTERPRETIERT – JETZT AUCH FÜR DIE FODERKAAT UM DIE ECK

Wurst- und Fleischwaren-Hersteller GS Schmitz bietet neues Konzept für die Kölner Gastronomie:

Die ersten Gastronomen in Köln sind schon dabei – bei einer Initiative der Traditionsmetzgerei GS Schmitz: Kölsche Leckereien gibt es jetzt völlig „neu interpretiert“: Rievkoche met Flönz, Mannslück-Plaat, „Himmel-un-Ääd-Scheffche“, „Himmel-un-Ääd-Türmche“, „Flönz-Carpaccio“ und „Flönz-Knusperrolle“ – so schmeckt es im Restaurant oder in der Kneipe gleich doppelt gut, denn die preisgekrönten Spezialitäten von Schmitz, die nach lokalen und regionalen Rezepten hergestellt, aber clever-kreativ verfeinert werden, runden die Gerichte jedes Gastronomen perfekt ab. Tradition trifft Innovation, heißt die Devise: Schmitz zaubert noch weitere Klassiker auf neue Art direkt auf die Foderkaat – als Zusammenspiel von guter alter Kochkunst mit moderner Kreativität. Hinter allen Rezeptideen verbergen sich Schmitz-Spezialitäten wie die herzhaft geräucherte Schinkenmettwurst im Grifftütchen oder Kohlwürstchen aus der Reinbeißer Produktlinie. Oder wie wäre es mit Ähzezupp, einer Portion Erbsensuppe mit Reinbeißer-Mettwürstchen, oder einem traditionellen Wirsingtopf mit Reinbeißer-Krakauerwürstchen? Da bekommt man doch gleich Lust auf eine Bestellung beim Kellner! Und sollte Ihr Lieblingsrestaurant die Leckereien noch nicht „draufhaben“, geben Sie dem Chef doch mal einen Stups – et schmeckt halt so joot.

KONTAKT

GS Schmitz GmbH & Co. KG
Robert-Bosch-Str. 11
50769 Köln

Tel.: 0221-970 403-24
Fax: 0221-970 403-11
E-Mail: l.campelo@gs-schmitz.de
www.gs-schmitz.de

gasthaus Aubele
original schwäbische Küche

Das Veranstaltungshaus in Köln-Holweide!

Wir empfehlen uns gerne für Ihre Veranstaltungen!

Ihre Taufe, Konfirmation, Hochzeit, Geburtstag, Ihr Geschäftsessen, Jubiläum oder Trauerfeier, jeder Anlass wird für Sie individuell geplant! Wir bieten für Ihren Anlass vier Räumlichkeiten von 20 bis zu 70 Personen.

Günstige Büffets ab **14,90** €/p.P.
Drei-Gänge-Menü ab **18,90** €/p.P.

Auf Wunsch beliefern wir Sie auch gerne vor Ort!

Bergisch Gladbacher Straße 432 | 51067 Köln-Holweide | Telefon 0221-258 99 167 | E-Mail: gasthofaubele@t-online.de | www.Gasthaus-Aubele.de | Facebook: Gasthof „Aubele im Nussbaum“

Öffnungszeiten: Täglich von 11 bis 15 Uhr, preiswerter Mittagstisch und von 17 bis 23 Uhr
Abendkarte mit vielen Extras

www.koeln-erlebnistouren.de

Tour-Agentur
Erlebnistouren in Köln & Region

Lust auf Kriminaltour, Unterwelt- oder Brauhaustour? Oder eine andere Entdeckertour?

Tour-Agentur vermittelt Gruppenführungen, arrangiert Betriebsausflüge und Familienfeiern.

Erlebnistouren in Köln & Region – Tour-Agentur

Hohe Pforte 22 · 50676 Köln
Fon: 02 21 - 93 272 63
Fax: 02 21 - 93 272 64
info@tour-agentur.de
www.koeln-erlebnistouren.de

10 Euro Rabatt bei Buchung einer Gruppentour Code: CN 201301

www.koeln-erlebnistouren.de

ECHT **KÖLSCHE MUNDART**

Kölsche Lebensart mit viel Satire und Komik – das ist „Medden us dem Levve – kölsches Kabarett“. Das neue Bühnenprogramm „Wat immer och kütt“ ist endlich angelaufen.

Den Besucher erwartet ein zweieinhalbstündiges Programm mit Situationskomik, Musik und einer Menge Spaß – alles in gewohnt kölscher Mundart. Das Ensemble: Elfi Steickmann, Wolfgang Nagel, Jörg Weber, Mariam Weber, Dirk Schnelle, Andreas Münzel und Horst Weber. Alle Termine unter: **www.meddenusdemlevve.de**

Foto: Jürgen Nettekoven, Bornheim

Foto: David Scheinmann

PUBLIKUMSMAGNET AUS DEN **80ERN**

„Baby“ und „Johnny“ gastieren vom 16. Juli bis 10. August 2014 im Musical Dome und tanzen zum legendären „Time of My Life“.

Wer kennt sie nicht – den naiven Teenager Frances „Baby“ Houseman und den charismatischen Tänzer Johnny Castle aus „Dirty Dancing“? Jetzt geht der Stoff aus dem Leinwandklassiker als Musical auf Tour durch Deutschland, Österreich und die Schweiz. Mit Anna-Louise Weihrauch und Mate Gyenei hat sich ein wahres Dreamteam auf der Bühne gefunden.

www.dirtyDancingTour.de

„HAUTNAH“-KONZERTE AUF **DEM RHEIN**

Das „RheinRoxy“ am Stromkilometer 683,5 ist um eine Attraktion reicher. Ab dem 18. August werden Tommy Engel und Band auf dem Partyschiff vier kleine „Hautnah“-Konzerte geben.

Für die atmosphärisch dichten Clubkonzerte mit Tommy Engel und Band bietet das RheinRoxy ein Ambiente wie gemalt: drei lauschige Sommerabende mit bester Unterhaltung, Blick auf den Sonnenuntergang hinter Altstadt und Dom und dazu ein frisch gezapftes Kölsch. Kölsches Herz, was willst du mehr?

www.rhein-roxy.de

Foto: Heinz Unger

Foto: fotolia

CHAMPAGNERLAUNE AUF DER **48. ART COLOGNE**

Die Art Cologne ist und bleibt nichts für klamme Geldbeutel. Die Internationale Kunstmesse erfreute also mal wieder die Herzen so mancher namhafter Galeristen.

Auch die Kölner Kunstszene zeigte sich äußerst zufrieden mit den Abverkäufen in der Koelnmesse. So veräußerte der heimische Galerist Holtmann ein Polke-Ölbild für 100.000 Euro. Den dreifachen Preis brachte dem Münchner Galeristen Maulberger eine Leinwand von Heinz Mack. Kein Wunder, dass in manchen Gängen Champagnerlaune aufkam. Die Stimmung flaute nur am Wochenende etwas ab, als massenhaft Besucher mit Kind und Kegel durch Halle 11 flanierten.

Fotos: Koelnmesse

Hochzufriedener Direktor

Insgesamt strömten 55.000 Besucher zur 48. Art Cologne in der Domstadt. 221 Galerien aus 25 Ländern boten einen hervorragenden Querschnitt aus Klassischer Moderne, Nachkriegskunst und zeitgenössischer Kunst, der in Deutschland in dieser Form einzigartig ist. „Mit der Art Cologne 2014 haben wir das Profil der wichtigsten deutschen Kunstmesse weiter geschärft“, so das Fazit von Daniel Hug, Direktor der Art Cologne. „Auch in diesem Jahr konnten wir einige hochkarätige Neuzugänge begrüßen und die Angebotsqualität erneut steigern.“

Neu auf der Art Cologne

Premiere feierte in diesem Jahr das Programm Film Cologne, eine Sektion, die sich ganz dem Thema Filmkunst widmete. Das gemeinsam mit dem französischen Kunstsender „Souvenirs from Earth“ kuratierte Programm bot 50 Arbeiten aus einem halben Jahrhundert Filmkunst und konnte neben der Präsentation auf der Messe auch im Internet und im Kabelfernsehen verfolgt werden.

www.artcologne.de

SCHMITZ
WURST UND FLEISCH

Reinbeißer

Jetzt neu in der guten Kölschen Gastronomie

Flönz Carpaccio

Fierovend Malzick

Echte Fründe Brett

Himmel un Äad Scheffche

Brösel Bloodwoosch

Kölscher Klüngel

Kölsche Leckereien mal ganz anders, mal ganz neu! Zum Reinbeißen lecker. Vielleicht auch schon auf der „Foderkaat“ in Ihrer Kölschen Kneipe, Ihrem Restaurant oder Brauhaus. Fragen Sie nach – et lohnt sich, denn et schmeck so joot!

Hier geht's um die Wurst

Besuche uns auf Facebook:
facebook.com/schmitz.wurst

GS Schmitz GmbH & Co. KG · Robert-Bosch-Straße 11 · 50769 Köln · www.gs-schmitz.de · frische@gs-schmitz.de

Anzeige

Fotos: Schokoladenmuseum Köln

EINE SÜSSE VERFÜHRUNG

DAS **SCHOKOLADENMUSEUM** KÖLN

Einem Schiff aus Glas und Metall gleich liegt das Schokoladenmuseum seit über 20 Jahren auf der Spitze des Rheinauhafens nahe beim Kölner Dom.

Das Tropenhaus, die kulturgeschichtliche Ausstellung und die gläserne Schokoladenfabrik lassen die Besucher in die Welt der Schokolade eintauchen.

Ein Rundgang durch das Museum bietet – anschaulich für Klein und Groß – einen umfassenden Blick auf die 4000-jährige Kulturgeschichte der Schokolade sowie die moderne Herstellung von Schokoladen. Krönender Abschluss eines jeden Besuchs ist der drei Meter hohe Schokoladenbrunnen, an dem jeder die köstliche Leckerei probieren kann.

Eine spannendes, umfangreiches und überraschendes Rahmenprogramm finden Sie unter **www.schokoladenmuseum.de**

Café Pascher Dürener Str. 165 b 50931 Köln
www.cafe-pascher.de Tel. 0221 40 24 42
Sie bestellen - wir bringen es Ihnen..

SÜSSES: SCHARF UND WÜRZIG

GEWÜRZE UND KRÄUTER IN DER SCHOKOLADE

Gewürze und Kräuter sind die raffinierten Alleskönner der modernen Küche: Sie gestalten Speisen schmackhafter und bekömmlicher, sie machen uns glücklicher oder regen unseren Appetit an. Es sind Pflanzenteile, die als geschmacksgebende Zutat bei der Zubereitung von Speisen verwendet werden, dazu zählen auch Kräuter.

Doch wie passen kräftige Gewürze und süße Schokolade zusammen?

Beides harmoniert nicht nur gut miteinander; Gewürze sind sogar ein fester Bestandteil der Schokoladenrezeptur. Das üblichste Schokoladengewürz ist Vanille, doch auch Chili oder Ingwer sind als Würzmittel in der Schokolade bekannt.

Mit der Ausstellung Süßes (21. Mai bis 20. Oktober): scharf & würzig nimmt das Schokoladenmuseum den Besucher mit in die geheimnisvolle und aromatische Welt der Gewürze. Dabei geht die Reise weit in die Vergangenheit, zeigt auf, wo sich die Geschichte der Gewürze und die 4000-jährige Kulturgeschichte der Schokolade berühren, offenbart dabei ganz neue Schokoladengenüsse und bringt dem Gourmet 24 Gewürze, Kräuter und Duftpflanzen näher.

Die Ausstellung mit ihren einzelnen spannenden Stationen schenkt Einblicke in Botanik, Ernte, Handel, Verarbeitung, Geschichte und Gegenwart auf ihrem Weg durch das Schokoladenmuseum Köln.

Foto: Daams Fotografie

DIE FLORA FEIERT WIEDEREREÖFFNUNG VOM 10. BIS 15. JUNI

KÖLN HAT EIN **SCHMUCKSTÜCK** ZURÜCK ...

Foto: Rolf Kühl

Es ist das Jahr der Jubiläen: KölnKongress blickt auf 20 Jahre Erfolgsgeschichte zurück, die Flora Köln feiert ihr 150. Jubiläum, der Botanische Garten wird 100 Jahre alt und die Flora eröffnet ihre Pforten pünktlich im Jubiläumsjahr.

Im Zuge der Wiederherstellung – in Anlehnung an die ursprüngliche Form – hat die Flora wieder ihr gekreuztes Tonnendach erhalten, dessen Highlight der neue Dachsalon ist. Zudem wurde die historische Saaldimension durch Freilegung der vorhandenen Gusselemente wiederhergestellt. Hinzu gekommen sind der neue gläserne Anbau auf der Gebäuderückseite mit den drei Salons sowie ein großzügiger neuer Eingangsbereich.

Mit einem abwechslungsreichen Programm vom 10. bis 15. Juni öffnet die Flora Köln ihre Türen und zeigt sich von ihrer vielseitigen Seite:

Festkonzert am Dienstag, 10. Juni
Das Sinfonie Orchester unter der Leitung von Thomas Jung wird die Flora musikalisch einweihen: Den Auftakt zum Festkonzert wird eine eigens in Auftrag gegebene Komposition, die „Flora-Fanfare“, bilden, komponiert von Fred Deitz, Posaunist des WDR Sinfonieorchesters. Das Festkonzert im Flora-Festsaal beinhaltet ferner Werke von Maurice Ravel und Antonin Dvorak.

Tickets: 25 Euro inkl. VVG und Begrüßungsgetränk
Einlass: 19 Uhr – Beginn: 20 Uhr

Das alte/neue Floragebäude – wie gemacht für Hochzeit, Jubiläum, Gala – und auch vielleicht mal für Ihre Veranstaltung. Von der gastromischen Seite wird die Flora von Kirberg Catering betreut.

Offizieller Festakt am Donnerstag, 12. Juni
Circa 600 geladene Gäste werden vom Oberbürgermeister der Stadt Köln, Jürgen Roters, sowie Winrich Granitzka, dem Aufsichtsratsvorsitzenden von KölnKongress, am Donnerstag zum offiziellen Festakt der Neueröffnung begrüßt. Im Anschluss wird eine Begehung des Gebäudes möglich sein und die Gäste werden zu einem sommerlichen Empfang gebeten.

Kölner Floraball am Samstag, 14. Juni
Kölns Oberbürgermeister Jürgen Roters hat für den Floraball der CITYMARKETING KÖLN die Schirmherrschaft übernommen. Ein hochkarätiges Programm mit namhaften Künstlern – wie beispielsweise der Auftritt von Wiener Balletttänzern, des Weltmeisters im Formationstanzen oder die Verleihung des Kölner Opernpreises –, kulinarischen Genüssen und viel Tanz erwartet die rund 400 Gäste.

Der Ballabend wird mit dem Einzug der Debütanten beginnen; die musikalische Begleitung des Abends wird das Sinfonieorchester der Hochschule für Musik übernehmen. Der Reinerlös der Tombola sowie die Erlöse aus dem Verkauf der Florarose kommen der Sanierung der Schaugewächshäuser zugute.

Tickets: CITYMARKETING KÖLN, Tel. 0221 923 17 17 - Beginn: 20 Uhr

Tag der offenen Tür am Sonntag, 15. Juni
Der Tag der offenen Tür bietet allen Kölner Bürgern die Gelegenheit, die „neue Flora“ mit ihren fünf Räumlichkeiten zu besichtigen und sich einen Eindruck vom Ambiente zu machen.

Im Park bietet der gastronomische Partner der KölnKongress GmbH, die Kirberg GmbH Catering Fine Food den Besuchern an diesem Tag kulinarische Köstlichkeiten. Das neue Gartenlokal *Dank Augusta* lädt ebenfalls zum geselligen Entspannen und Genießen unter freiem Himmel ein. Hier erwartet die Gäste eine leichte und ungewöhnliche Sommerküche und trendige Getränke. *Dank Augusta* bietet Sommerfeeling pur mitten in der Stadt, und mitten im Grünen.

Beginn: 11 Uhr - Ende: 21 Uhr

Flora Köln – KölnKongress
Am Botanischen Garten 1a
50735 Köln

Telefon: 0221-284 8961
www.koelnkongress.de
www.kirberg-catering.de/dank-augusta/

DANK AUGUSTA

KOLUMNE

CHAOS VORPROGRAMMIERT:

MODELLAUTOS VERSUS **KÖLNER VERKEHRSPOLITIK**

Als kleiner Junge saß ich oft auf dem Wohnzimmerteppich und spielte mit Autos. Von Matchbox oder Siku, meist aber waren es No-Name-Modelle aus dem Supermarkt. Die Muster des Teppichs waren meine Straßen, dazu kamen kleine Verkehrsschilder und Ampeln. Meine selbst gestellte Aufgabe: den Verkehr so flüssig und so realistisch wie möglich fließen lassen. Ich hatte keinen Namen für dieses Spiel. Im Kölner Stadtrat heißt es: Verkehrspolitik!

Foto: fotolia_Daniel Ernst

Foto: Rolf Kuhl

Manchmal wurde mir das Autospiel langweilig. Um meine schlechte Laune rauszulassen, ließ ich dann gegen meine selbst gesetzten Regeln den schweren Metallwagen der imaginären Müllabfuhr gegen den knatschgelben Wagen des ADAC donnern – wahrscheinlich hatte ich damals schon eine Vorahnung vom wahren Wert der Gelben Engel. Die verrichtete Zerstörungsarbeit endete in einem verkeilten Berg kleiner Automodelle.

In diesem Modus scheinen auch Kölns Ratspolitiker angekommen zu sein. Ihr Spiel der Verkehrspolitik ist langweilig geworden. Lange haben sie mehr oder weniger den Verkehr so flüssig und realistisch wie möglich verwaltet: Jetzt wollen sie die Sau rauslassen! Am besten funktioniert dieses Mensch-ärgere-Dich-Spiel durch gezielte Beeinflussung der Infrastruktur. So haben andere Kommunen rechtzeitig neue Ampeln und Steuerungssysteme bestellt. Technik hält nicht ewig, sie muss oft erneuert werden. Sonst ist Chaos programmiert.

Stadtpolitik mit langer Leitung

Das ist wie mit C64-Computern. Es gab eine Zeit, da haben die gute Dienste geleistet. Heute käme keiner auf die Idee, damit ein modernes Computerspiel zu spielen oder eine Ampel zu steuern ... wirklich niemand??? Doch: im Kölner Rathaus! Die Folge ist wie damals bei meiner Aggression auf dem Wohnzimmerteppich: Man kann sehen, wie ausgefallene Ampeln an Hauptverkehrsstraßen wie von Zauberhand das erstrebte Chaos herbeiführen – ein herrlicher Spaß für frustrierte Verkehrsspieler im Rathaus!

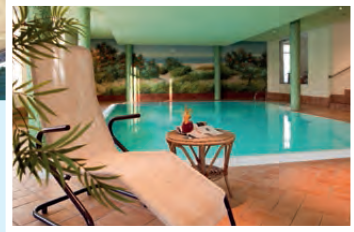
Reicht das nicht, kommt Phase zwei: So wie Mama früher den Staubsauger auf den Teppich gestellt hat, um das Spiel zu beenden, lässt man in Kölns Stadtpolitik nervige Baustellen vom Himmel purzeln. Bis dann wirklich etwas repariert wird, kann es lange dauern. Vielleicht bis zur nächsten Legislaturperiode. Die Nachfolger unserer Ratsmitglieder wollen ja auch was zum Spielen haben. Wobei es wohl billiger wäre, ihnen Modellautos zu schenken. Sogar die teuren, von Matchbox oder Siku.

Frank Überall

Prof. Dr. Frank Überall lehrt an der HMKW Hochschule für Medien, Kommunikation und Wirtschaft in Köln-Zollstock. Im Klüngelpütz Theater tritt er regelmäßig mit Kabarett über den Stadtrat auf

Foto: Marco Petrikat

FRÜHLINGSERWACHEN IN KÜHLUNGSBORN



Ob für einen erholsamen Urlaub, einen erfrischenden Kurztrip oder spontanen Wochenendausflug: Das Aparthotel „Am Weststrand“ am Ostseebad Kühlungsborn ist immer eine Reise wert. Hier treffen rauschende Wellen auf weißen Sandstrand, hier glitzern warme Sonnenstrahlen im Meer und die wohltuende Seeluft streift Körper und Seele.

Die ersten Sonnenstrahlen schmeicheln nicht nur der Haut, sie laden auch zu ausgiebigen Spaziergängen am Strand oder an der Promenade ein. Beim Radfahren, Golfen, Joggen oder Walken an der klaren Meeresluft werden müde Geister munter und beim Entspannen auf einer der zahlreichen Sonnenterrassen kommt wahre Urlaubsstimmung auf. „Entspannen, loslassen und wohlfühlen“ ist die Philosophie des Aparthotels „Am Weststrand“. Liebevoll eingerichtete Appartements ermöglichen die mit ein bis drei separaten Schlafzimmern und einem Extra-Wohnbereich, neben ausreichend Platz auch Ruhe und Erholung in wohnlichem Ambiente. Ideale Bedingungen für einen Urlaub mit Familie oder Freunden – und mit komplettem Hotel-Service Erholung pur!

Ruhe, Gelassenheit & Wellness

Professionelle Fitnessangebote und Wellnesstreatments werden von den Gesundheitsexperten des Hotels mit Outdoor-Aktivitäten verbunden. Herrliche Massagen, entspannende Bäder, entschlackende Packungen und exklusive Schönheitsbehandlungen runden das Erhol-Programm ab, das einem hilft, eine unbeschwerte Zeit am Meer zu genießen.

Gesunde Ernährung & Genuss

Auch die Gaumenfreuden kommen hier nicht zu kurz: Frische Produkte aus der Region sind die Grundlage für das reichhaltige Langschläfer-Frühstücksbüfett, welches täglich bis 11:00 Uhr genossen werden kann. Die warme Küche am Abend gilt als Geheimtipp: Neben dem üppigen Salatbüfett finden sich auch kreative Kompositionen für Suppenfans, leichte Fischgerichte oder starke Steaks. Bodenständig und individuell erwarten die Künstler in der Küche ihre Gäste mit überraschenden Kreationen.

Kristina Laudenberg

KONTAKT

APARTHOTEL AM WESTSTRAND
Telefon 038293-84 80
E-Mail info@am-weststrand.de
www.am-weststrand.de

VERLOSUNG

MITMACHEN & GEWINNEN

Gewinnen Sie mit CityNEWS einen Aufenthalt über 3 Übernachtungen (Sonntag - Mittwoch) mit Halbpension für zwei Personen im Aparthotel am Weststrand im Ostseebad Kühlungsborn. Die Teilnahme erfolgt über unser Internetportal **www.citynews-koeln.de**

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Glück und den Gewinnern eine entspannte Zeit!

RESTAURANT- **TIPP**

Fotos: Astrid Waligura

KLASSISCHER GAUMENKITZEL IN KÖLN-LINDENTHAL

Nicht nur Kenner der gehobenen Küche werden hier auf ihre Kosten kommen. Seit fast 30 Jahren steht das Restaurant Rotisserie „Zum Krieler Dom" in Lindenthal für frische marktgerechte Küche mit französischem Einschlag.

Im gediegenen, stilvollen Ambiente mit viel Liebe zum Detail serviert uns Geschäftsführer Thomas Köhler höchstpersönlich Rochenflügel auf Spinat und Spargel mit Butterkartoffeln und polnischer Soße. Auf vegetarische Gäste ist er vorbereitet. „Immer mehr junge Menschen verzichten auf Fleisch und Fisch", weiß der Vollblutgastronom, der einer Kochdynastie entstammt.

Üppige Weinkarte

„Ich frage meine Gäste immer, was sie nicht mögen, und kann dann spontan die Karte anpassen", sagt Thomas Köhler. „Bei mir soll keiner eine böse Überraschung auf dem Teller erleben, sondern das Essen genießen." Der Gast kann in der Rotisserie wählen zwischen Drei-, Fünf- und Acht-Gänge-Menüs, raffinierten Vorspeisen, Fisch- und Fleischgerichten sowie saisonalen Wochengerichten. Eine üppige Karte mit 300 verschiedenen Weinen, vornehmlich aus Deutschland (Weißweine) und Frankreich (Rotweine), rundet das Angebot ab.

Auf Sonderwünsche eingestellt

Für Festivitäten der besonderen Art für bis zu 50 Personen können die Räumlichkeiten der Rotisserie angemietet werden. Thomas Köhler: „Neben Geburtstagen finden hier viele Verköstigungen für die benachbarte Uniklinik statt. So haben wir Professoren aus vielen verschiedenen Ländern zu Gast und passen auf Wunsch sogar die Speisekarte an."

Astrid Waligura und Gisela Schmitz-Pranghe

Rotisserie zum „Krieler Dom"
Bachemer Straße 233
50935 Köln-Lindenthal
Telefon 0221-432943
info@rotisserie.de I www.rotisserie.de

Öffnungszeiten
Mo, Do, Fr und
So 12-14.30 Uhr und
18-23 Uhr
Mi und Sa 18-23 Uhr
Di ist Ruhetag!

Foto: fotolia, Gina Sanders

CityNEWS

GESCHÄFTSFÜHRER/HERAUSGEBER
Eugen Weis

VERLAG
CityNEWS Verlag
Alexander & Eugen Weis GbR
Hahnenstraße 12
50667 Köln
Tel.: 0221-474 39 23
Fax: 0221-474 39 25
info@citynews-koeln.de
www.citynews-koeln.de

BEIRAT
Christian Kerner (Kanzlei AURIGA), Michael Korbmacher (Pitti Donna), Hans-Werner Bartsch (Bürgermeister der Stadt Köln)

REDAKTIONSLEITUNG
Alex Weis
a.weis@citynews-koeln.de

STELLVERTRETENDE REDAKTIONSLEITUNG
Matthias Ehlert
m.ehlert@citynews-koeln.de

CHEFREDAKTION
Astrid Waligura
a.waligura@citynews-koeln.de

REDAKTION
Kristina Laudenberg, Katharina Loof, Matthias Ehlert, Rolf Kuhl, Eugen Weis

GESTALTUNG
marketingtools kuhl
Daniela Schneider, Rolf Kuhl
Xantener Str. 145
50735 Köln I Tel.: 0221-760 68 06
www.kuhl-marketingtools.de

TITELGESTALTUNG
Rolf Kuhl, Fotocollage aus Fotos von Fotolia (stockWERK; eyeQ; Nneirda), kölntourismus/A.Möltgen u. eigenem Bildmaterial. Foto Ingo Froböse: M. DuMont Schauberg

FOTOS
Daniel Berbig, Alex Weis, genannte Fotografen sowie Kunden und privat

REALISATION UND ANZEIGENKOORDINATION
Alex Weis
Tel.: 0221-474 39 24

ANZEIGEN
Sylvia Hebestreit
Gisela Schmitz-Pranghe
werbung@citynews-koeln.de

DRUCKKOORDINATION
ffh-Concept GmbH, Joachim Faust
Tel.: 02233-719 93 17

LEKTORAT
Ute Wendt

HAUSZUSTELLUNG
Rheinland Werbung GmbH & Co. KG Köln

VERTEILUNG
In Geschäften, Arztpraxen, Restaurants, Szenetreffs & Hotels und ausgewählten Privathaushalten

Kostenlose Verteilung an Haushalte im Kölner Zentrum, Westen, Süden und in den rechtsrheinischen Vororten Deutz, Dellbrück, Holweide, Thielenbruch, Brück und Rath-Heumar. Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1.10.2012. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht in jedem Falle die Meinung des Herausgebers wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt CityNEWS keine Haftung. Für fehlerhafte oder unterbliebene Angaben keine Gewähr. Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung von CityNEWS.

Alle Urheberrechte liegen bei CityNEWS bzw. den Autoren. Auch Werbeschaltungen sind urheberrechtlich geschützt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Köln. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages oder infolge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

Machen Sie mehr aus Ihrem Einkauf.
Die PAYBACK Karte.
Jetzt bei REWE.
NEU
REWE
Besser leben.
PAYBACK
PAYBACK.de
Nachrichte
DIE ZEITUNG FÜR DEUTSCHLAND
Parlament tagt zum vierten Mal
Kulinarische Weltreise: Wochenmärkte begeistern Massen
Bundesligist gilt als Angstgegner
Aus aller Welt
Hochmut kom
rd immer bunter
Orangensaft
DIREKTSAFT
Frucht gehalt 100 %
AB SOFORT BEI REWE PUNKTEN!
PAYBACK

Kölsche Momente

.... dat is doch klor,
Reissdorf Kölsch

www.reissdorf.de

Kölner Brautradition seit 1894

Kölschgenuss aus der Privat-Brauerei Reissdorf