

Spezial
vomFASS Köln-
Lindenthal

Pänz
Bastelspaß und
Ostereiersuche

Hochzeit
Von Brautkleid
bis Deko

Jux & Tollerei
Kölsches Kreuzworträtsel
mit Gewinnspiel

Linden Magazin

Kölsche Lebenslust im Westen

Das neue
Stadtteilmagazin,
kostenlos zum
Mitnehmen!

Ausgabe Frühling 2023





Euer STYLE IST UNSERE AUSWAHL

**RHEIN
CENTER**
KÖLN-WEIDEN

VORWORT

LindenMagazin — Kölsche Lebenslust im Westen

Carina
Redaktionsleiterin &
Herausgeberin

Robine
Redaktionsleiterin &
Projektmanagerin



Liebe Leserinnen & Leser,

vor gut einem Jahr im Frühjahr 2022, hatten wir die Idee eines kostenlosen Stadtteilmagazins für den Bezirk Lindenthal. Noch im selben Jahr veröffentlichten wir die Herbst- und Winterausgabe. **Doch am Ende des Jahres mussten wir uns dann die Frage stellen: Wie wird es mit dem LindenMagazin weitergehen?**

Hätten wir die Entscheidung aus rein unternehmerischen Gesichtspunkten getroffen, würdet ihr nun kein Magazin in den Händen halten. Aber in diesem Fall war unser Herz lauter als der Verstand. **Und spätestens als uns die Nachricht der Stadt Köln erreichte, dass man das LindenMagazin in den Bestand der Bibliothek des Historischen Archivs aufnehmen möchte, war uns klar, dass wir weiter machen würden.**

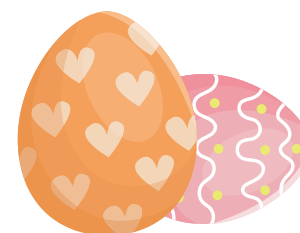
So haben wir die letzten Wochen an dieser wundervollen Frühlingsausgabe gearbeitet, die eine besonders persönliche Komponente beinhaltet. Denn ich, Carina, werde in diesem Jahr heiraten und habe mich dementsprechend viel mit der Suche nach den passenden Dienstleistungsunternehmen beschäftigt. Da ich nun weiß, wie wertvoll gute

Empfehlungen zum Thema Hochzeit sind, findet ihr in dieser Ausgabe einige inspirierende Artikel aus der Branche.

Weiterhin freuen wir uns riesig, dass es auch in diesem Magazin wieder zwei Gewinnspiele gibt. So können die Großen mit unserem Kreuzworträtsel ihr Köln-Wissen auf Vordermann bringen, während die Pänz auf Ostereiersuche gehen. Viel Spaß beim Lösen und Mitmachen!

Und jetzt möchten wir euch in einen wunderschönen Frühling schicken! Und wenn ihr uns eine Freude machen möchtet: **Nehmt das LindenMagazin mit an euren Lieblingsort — eine sonnige Bank im Stadtwald, euer Stamm-Café oder den Balkon — und schickt uns ein Foto von eurem LindenMagazin-Frühlingsmoment.** Wir freuen uns von Herzen, wenn ihr eure kleine Pause mit uns teilt.

Carina, Robine und das LindenMagazin-Team



Ihr möchtet mehr über uns erfahren?
Dann folgt uns gerne auf Instagram
@carinacommunications oder besucht unsere
Homepage www.carinacommunications.de

INHALT



Spezial

6

vomFASS Köln-Lindenthal
Interview mit dem neuen Inhaber Brian Singh



Himmel & Äd

8 Unsere Gastro- und Café-Tipps für den Frühling



28

Interview
mit den Jungs von Iconic Vintage Stock



Pänz

24

Bastelaktion für die Pänz
Ostereier aus Salzteig



44

Kölsches Rätsel
inklusive Gewinnspiel

Jux & Tollerei

10

Weineempfehlungen vom Weinkontor Lindenthal

12

Zurich Generalagentur Manfred Broich

14

Traurednerin und Sängerin Lisa Belle Géneaux

16

Luisa Könemann Das Atelier für handgefertigte Brautkleider

11

VON POLL IMMOBILIEN Maklerkompetenz auf Fünf-Sterne-Niveau

13

Goldschmiedemeisterin Andrea Quast

15

Zweigwerk Floristik Der besondere Blumenladen

18

Cologne Couture Kleider für Hochzeitsgäste und Events

19

Liebe Loreleih Dekoverleih mit Herz

20

Kinder- und Baby-Yoga bei Shine

21

Ulila und Wimmelbild für die Pänz

26

Osterbräuche — Deutschland und die Welt

30

Ein Ausflug in die Braunsfelder Geschichte

31

Zuckerfrei backen mit Clara

32

Ein Stück Italien in Lindenthal

34

Personal Training mit Sabrina Schultz

36

Dinger's Gartencenter

38

Stadtführer Michael Markolwitz

39

Lindenthaler Tierpark

40

Ring Lindenthaler Geschäftsleute e. V.

41

Zahnheilkunde Lindenthal

42

Wissen op Kölsch

42

Seniorenkino in Sülz



Impressum

Herausgeber: Carina Communications GmbH, Stadtwaldgürtel 30, 50931 Köln; vertreten durch: Carina Birnbacher, Kontakt: 0176 66873640, hallo@carinacommunications.de; Redaktionelle Mitarbeiter: Carina Birnbacher, Robine Ruschinski, Johanna Bock; Fotos: Gunda Schliep, Krzysztof Swider, Fritz Windrich, Julian Kranzbühler, Leonie Rosendahl, Joanna Baker, Michaela Rödiger, Jennifer Pfeiffer; Vecteezy.com; Claudia Koll; Gestaltung: Fritz Windrich; Druck: medienzentrum süd, Bischofsweg 48-50, 50969 Köln; medienzentrum-sued.de; 3. Auflage: 8.000 Exemplare.

Allgemeine Gewinnspielbedingungen im LindenMagazin:

Die Teilnahme ist kostenlos und nur für volljährige Personen erlaubt. Beim Gewinnspiel werden nur Teilnehmer berücksichtigt, die alle erforderlichen Angaben ausgefüllt sowie die Voraussetzung der Volljährigkeit erfüllt haben. Für die Richtigkeit der angegebenen Daten ist der Teilnehmer verantwortlich. Jeder Teilnehmer kann nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Unter allen Einsendungen wird der Gewinner unter Ausschluss des Rechtswegs ausgelost. Die Gewinner werden vom Veranstalter per E-Mail benachrichtigt. Eine Barauszahlung oder Übertragung des Gewinns auf eine andere Person ist ausgeschlossen.

medienzentrum süd

WIR SETZEN IHRE FIRMA INS RICHTIGE LICHT

Von der cleveren Idee bis zum fertigen, maßgeschneiderten Produkt – wir setzen Ihre Werbebotschaft perfekt in Szene. Und das schnell, gut und günstig.

Das **medienzentrum süd** ist Ihr zuverlässiger Partner für die komplette Medienproduktion aus einer Hand. Vom ansprechenden Flyer bis zum überzeugenden Webauftritt – **wir sorgen für Präsenz.**

Profitieren Sie von persönlicher Betreuung, bester Druckqualität und unserer umfassenden Medienkompetenz – **alles aus einer Hand.**



Kreativ

Digital

Druck

Logistik

www.mzsued.de



VOMFASS KÖLN-LINDENTHAL

Genuss, Kulinarik und ein neuer Inhaber

Essig und Öl, Wein und Feinkost — das ist die Welt von Brian Singh. Der 28-jährige Kölner ist seit Anfang des Jahres neuer Inhaber des vomFASS in Lindenthal. Das beliebte Geschäft auf der Dürener Straße bietet vom klassischen Olivenöl über ausgefallene Essige bis hin zu besonderen Spirituosen eine einzigartige Auswahl an Leckereien.



Wir haben mit Brian über seinen beruflichen Weg, die Besonderheiten des vomFASS-Konzepts sowie sein lokales Engagement gesprochen.

Erzähl doch mal, wie kamst du nach Lindenthal und zum vomFASS?

„Meine Eltern hatten früher eine Gastronomie und so war ich dem Genuss immer eng verbunden. Trotzdem wollte ich etwas anderes machen. Dass es dann der Einzelhandel wurde, hätte ich aber am wenigsten erwartet!“ Er muss lachen, sein Gesicht strahlt.

Jetzt bist du aber schon seit 2016 hier?

„Stimmt! Und das eher durch Zufall. Eigentlich war es meine Mutter, die auf die Stellenanzeige aufmerksam geworden ist. Im Vorstellungsgespräch hatte ich dann sofort ein gutes Bauchgefühl. Und das ist mir wichtig. **Denn weder ein hohes Gehalt noch die steile Karriereleiter bringen mir was, wenn ich keine Freude an meiner Arbeit habe.** Und die habe ich beim vomFASS gefunden. So habe ich hier 2016 mit meiner Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann angefangen und diese 2019 erfolgreich abgeschlossen.“

Und nun hast du sogar die Reise vom Azubi zum Inhaber gemacht. Wie kam es dazu?

„Durch die Selbstständigkeit meiner Eltern habe ich früh gewusst, was es bedeutet ein Geschäft zu führen. Das ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die ich schon immer interessant fand. Dann ist der ehemalige Inhaber nach Süddeutschland gezogen. **So hat sich während Corona die Idee entwickelt das vomFASS zu übernehmen. Wir haben dann viele Gespräche geführt — und jetzt ist es soweit! Das ist gerade eine sehr aufregende Zeit für mich.** Ich bin überzeugt von dem Konzept und schaue voller Motivation in die Zukunft.“



Brian Singh

Was ist für dich das Besondere am Konzept des vomFASS?

„Für mich stehen Qualität und Geschmack an erster Stelle. Beides ist hier unschlagbar! Ich habe bereits im Vorstellungsgespräch das Olivenöl probiert und war sofort begeistert. Als ich dann unsere Essigmanufaktur in Waldburg besucht habe, war ich vollends über-

zeugt. Dasselbe gilt für unsere Spirituosen. Geschmack, Qualität und Preis: Hier passt einfach alles zusammen.“

Zusätzlich seid ihr schon seit der Unternehmensgründung 1994 nachhaltig orientiert. Wie setzt ihr das um?

„vomFASS war schon ein Refill-Geschäft, bevor das Thema überhaupt in der Gesellschaft angekommen war. Du kommst mit deiner gereinigten Glasflasche zu uns und wir füllen dir Öl und Essig ab. Es sind keine weiteren Verpackungen nötig. Wichtig ist natürlich, dass dein Gefäß keine Rückstände des vorherigen Produktes aufweist. Alte Glasflasche, neuer Essig. So ermöglichen wir unseren Kundinnen und Kunden auch kleinere Mengen zu kaufen, was ich zum Beispiel super finde für Single-Haushalte. Oder wenn man mal einen speziellen Geschmack haben möchte, der in der Alltagsküche eher selten zum Einsatz kommt.“

Stimmt, ihr habt eine große Auswahl der verschiedensten Essig-Balsame und Öle. Woher weiß ich, welches Produkt das Richtige für mich ist?

„Ganz einfach: Wir machen den Geschmackstest! Bei uns darf jeder probieren. Denn Service gehört zu unserem Verständnis von Qualität. Und genau deswegen arbeite ich so gerne hier. Menschen zu beraten und so zu

ihrem kulinarischen Genuss beitragen zu können, finde ich großartig!“

Kannst du uns einen Essig-Balsam für den Frühling empfehlen?

„**Mein Favorit für einen erfrischenden Salat im Frühling ist der Granatapfel-Balsam-Essig. Zusammen mit knackigem Rucola, würzigem Schafskäse und etwas Basilikum — lecker!**“

Gibt es etwas, was du als typisch für Lindenthal bezeichnen würdest?

„Hier kennt man sich, bleibt gerne auch mal stehen und wechselt ein paar nette Worte. Viele Kundinnen und Kunden kennen mich seit meiner Ausbildung und freuen sich, wenn sie hereinkommen. Ich habe den Eindruck, dass man sich hier im Veedel noch nahesteht und den Mitmenschen gegenüber aufmerksam ist — auch wenn es auf dem Fußgängerweg der Dürener Straße manchmal zu Gedrängel kommt.“ Wieder muss er lachen. Kein Wunder, dass man gerne bei Brian einkauft — zum neuen Olivenöl gibt's gute Laune garantiert.

Wo verbringst du am liebsten deine Pause im Veedel?

„Hier gibt es super Gastronomie, eine leckere Mittagspause kann man überall machen. Aber besonders wenn das

Wetter schön ist, habe ich ein Lieblingsritual: Mettbrötchen von der Fleischerei Eckart und ein Spaziergang durch den Stadtwald.“

Du engagierst dich aktiv im Veedel, bist Mitglied im Ring der Lindenthaler Geschäftsleute e. V. und hier sogar als stellvertretender Vorstandsvorsitzender aktiv. Warum?

„Zunächst war ich nur neugierig was eine Interessengemeinschaft, wie es der Ring ist, macht. Als ich dann mitbekommen habe, worum sich der Verein alles kümmert, wollte ich unterstützen. Ohne ihn hätten wir zum Beispiel keine verkaufsoffenen Sonntage. Ich dachte früher sowas kommt automatisch, wird von der Stadt vergeben. Aber da steckt wahnsinnige Arbeit drin, da müssen ganz viele Anträge geschrieben werden. Das Gleiche gilt für die schönen Veedels-Feste.“

Ich setze mich gerne ein, um das Leben im Veedel zu fördern und den lokalen Handel zu stärken — schließlich gehen wir alle gerne auf der Dürener Straße bummeln. Ohne Engagement vor Ort gibt es bald nur noch das Onlinegeschäft und leere Einkaufsstrassen. Das wäre unglaublich schade!“

Das stimmt! Vielen Dank für deinen Einsatz und das interessante Interview.



Dürener Straße 212, 50931 Köln
www.vomfass.de
Instagram: @vomfasskoeln

UNSERE TIPPS FÜR DEN FRÜHLING



von Robine

In unserer Kategorie Himmel & Äd stellen wir euch Restaurants und Cafés aus Lindenthal und der Umgebung vor. Unsere drei Tipps für den Frühling bieten euch ausgefallene Gerichte, kölsches Ambiente und ein einzigartiges ägyptisches Nationalgericht.

Restaurant zum Auerhahn

Klassische Landhaus-Küche neu gedacht

Raffinierte Gerichte aus bodenständigen Produkten, die hochwertig verarbeitet und neu gedacht werden — das erwartet euch bei einem Besuch im Restaurant zum Auerhahn. Das Team kocht und kreiert mit viel Leidenschaft Speisen, die selten geboten werden. **„Beim Blick auf die Speisekarte haben unsere Gäste oft eine direkte Vorstellung der Gerichte, die auf dem beruhen, was sie bereits gegessen haben. Wir versuchen jedoch immer etwas anders zu machen und mit den Standards zu brechen. So überraschen und verzaubern wir unsere Gäste jedes Mal aufs Neue“**, so René Katzenberger, Mitinhaber und Chef de Cuisine.

Auf der saisonal wechselnden Karte stehen Kreationen wie die Schafkäsecreme mit Rote-Beete-Gelee auf Pumpernickel umgeben von weißer Schokolade. Im Frühling erwarten euch Zutaten wie Bärlauch, Spargel und selbst angebaute Kräuter. Auch ein erfrischendes Pfirsichsüppchen, eine Eigenkreation von Mitinhaber Achim Feige, wird auf der Speisekarte stehen.

Das schöne Landhaus in Pulheim könnt ihr außerdem für Veranstaltungen inklusive kulinarischer Begleitung buchen. Oder ihr besucht eines der vom Restaurant organisierten Events, wie beispielsweise die „Culinary Winestory“ — ein Weintasting, das von einem köstlichen Acht-Gänge-Menü begleitet wird. Am 30. April findet das nächste Event statt, für das ihr euch schon online oder per Telefon anmelden könnt.

Roggendorfer Straße 44, 50259 Pulheim
www.restaurantauerhahn.de
02238 9499506
Instagram: @restaurant.auerhahn



Wartesaal am Dom

Genuss mit Domblick

Der ehemalige 1. Klasse-Wartesaal des Kölner Hauptbahnhofs wurde in ein Restaurant für Fine Dining verwandelt. Im Wartesaal am Dom genießt ihr in einer einmaligen Atmosphäre, mit Blick auf Kölns Wahrzeichen, moderne und saisonale Crossover-Küche.

„Das Restaurant Wartesaal am Dom ist nicht nur eines der schönsten und stilvollsten Restaurants Kölns, wir bieten auch außergewöhnliche Gerichte, die durch spontane Kreativität und der Liebe zum Kochen entstehen“, so Geschäftsführer Andreas Feldgen.



Johannisstraße 11, 50668 Köln
www.wartesaalamdom.org
Instagram: @restaurantwartesaalamdom

Auf der Speisekarte findet ihr eine feine Auswahl, die aus frischen Zutaten, die Saison und Markt hergeben, zubereitet werden. Jedes Gericht kann dabei einzeln oder als 3-Gang, 5-Gang sowie 7-Gang-Menü gewählt werden. Dazu empfiehlt euch der zuvorkommende Service gerne die passende Weinbegleitung. Nach dem Essen laden die der Jahreszeit entsprechend entworfenen Cocktails zum Verweilen ein.

An den anstehenden Feiertagen wie Ostersonntag, Ostermontag und Muttertag bietet das Restaurant am Dom jeweils von 12 bis 17 Uhr ein besonderes „Chill Out Breakfast“ an.

Kuschari König

Ägyptische Küche in Sülz

Dieser Imbiss in Sülz bietet kein klassisches Fastfood, sondern das frische, leichte und vegane Gericht „Kuschari“. Das ägyptische Nationalgericht besteht aus Linsen, Reis, Nudeln, Kichererbsen, wahlweise milder oder scharfer Tomatensoße und wird mit selbst gemachten Röstzwiebeln und frischer Petersilie getoppt.

Seit bereits sechs Jahren bietet Kuschari König auf der Berrenrather Straße ausschließlich das eine Gericht an. Und damit sind sie kölnweit auch die einzigen. **„Mit der Eröffnung von Kuschari König verfolgte ich die Intention, mehr kulinarische Vielfalt in Köln zu etablieren. Die ägyptische Küche hat mir bis dahin gefehlt“**, so Inhaber Munir Askarjar. Er serviert Kuschari so, wie es traditionell auch im Herkunftsland angeboten wird.

Das Nationalgericht wird in drei verschiedenen Größen angeboten, wahlweise einzeln oder im Menü mit Salat und Getränk. In den warmen Monaten steht außerdem ein Foodtruck in Ehrenfeld neben dem Bumann & SOHN. Hier könnt ihr euer Kuschari to go genießen. Oder ihr holt euch ein Stück Ägypten nach Hause und bestellt bei Kuschari König über die Lieferdienste Uber Eats oder Wolt.



Berrenrather Straße 242, 50939 Köln
www.kuscharikoenig.de
Instagram: @kuschari_koenig_koeln

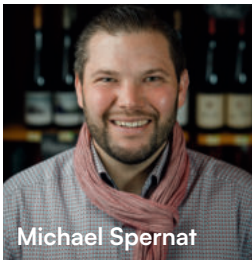
WEINEMPFEHLUNGEN

vom Team des Weinkontor Lindenthals. Dieses Mal mit frühlingshaften Genüssen — vom prickelndem Roséschaumwein bis würzigen Traminer!



**Schloss Vollrads
1716 Cabinet 2020
Rheingau:**
17,95 € — 0,75l Flasche
(23,93 € / Liter)
enthält Sulfite — 12 % vol.

Meinen Lieblingsfisch Kabeljau genießen wir mit Zitronenabrieb und sautiertem Spinat. Dieser Wein ist ein idealer Gegenspieler dazu. Ein sanfter Hauch von Zitrus sowie floralen Tönen gepaart mit zarter Rauchigkeit und Saftigkeit. 1716 Cabinet ist eine Reminiszenz an die Gründung des Kabinettstils auf Schloss Vollrads.



**Conte Brandolini
Traminer Aromatico
2020 Friaul:**
12,50 € — 0,75l Flasche
(16,66 € / Liter)
enthält Sulfite — 12 % vol.

Die Blumen sprießen, die Vögel zwitschern und passend zur Stimmung genieße ich gerne den aromatischen Traminer aus Norditalien. Der Duft von gelben Rosen, saftigem Weinbergpfirsich und Zitruschale, dazu eine leichte Kräuternote und am Gaumen wirkt er frisch und weich — solo oder zu einem Gemüserisotto, dieser Wein macht richtig Laune.



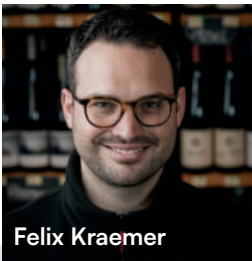
**A Mano Susumaniello
2020 Apulien:**
9,95 € — 0,75l Flasche
(13,27 € / Liter)
enthält Sulfite — 13,5 % vol.

Das Frühjahr sorgt für Trubel und das Leben kehrt zurück nach draußen. Der Susumaniello ist eine autochthone Rebsorte aus Apulien und besitzt mehr Ausdruck gegenüber dem Primitivo. Ein Gericht, das sich hierzu gut vorbereiten lässt, sind spanische Albondigas: Hackfleischbällchen mit Räucherpaprika und Zimt, gegart in aromatischer Tomatensauce.



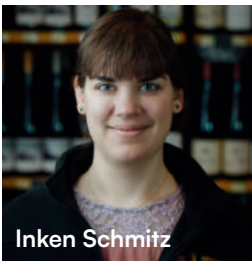
**Winzer Sommerach
Sommeracher Silvaner
2021 Franken:**
8,50 € — 0,75l Flasche
(11,33 € / Liter)
enthält Sulfite — 12,5 % vol.

Dieser fränkische Ortswein spiegelt die Muschelkalkböden rund um den pittoresken Ort Sommerach wider. Knackig-frisch, mit ausgewogener Säure fängt er perfekt die ersten warmen Sonnenstrahlen des Frühlings ein. Nicht nur zu Spargel, sondern auch zu einer frühlingshaften Kerbelcremesuppe wird dieser Wein zu einer wahren Gaumenfreude.



**Domaine de la Loge
Pouilly Fumé 2020
Loire:**
19,95 € — 0,75l Flasche
(26,60 € / Liter)
enthält Sulfite — 13 % vol.

Pouilly Fumé ist die Nachbarregion auf der anderen Uferseite des Sancerres. Die Sauvignon Blancs besitzen hier die geologische Besonderheit, dass sie auf Feuersteinböden wachsen. Die leichte Rauchigkeit mit dem zarten Schmelz harmonisiert ideal zu einer einfachen, aber umso schmackhafteren Spargel-Garnelen-Linguine.



**Robert Princic
Sinefinis Rosé:
2020:**
29,95 € — 0,75l
Flasche (39,93 € / Liter)
enthält Sulfite — 12 % vol.

In diesen turbulenten Zeiten besitzt dieser Roséschaumwein etwas Symbolisches. Die klassische Flaschengärung stammt aus hauptsächlich Pinot Noir und dem heimischen Ribolla Gialla. Die Besonderheit ist aber, dass die Trauben aus der europäischen Grenzregion zwischen Slowenien (Brda) und Italien (Collio) stammen — ein europäischer Schaumwein!

Geibelstraße 33, 50931 Köln
www.weinkontor-lindenthal.de
Instagram: @weinkontor.lindenthal



MAKLERKOMPETENZ AUF FÜNF-STERNE- NIVEAU

Bestens beraten bei VON POLL IMMOBILIEN Köln-Lindenthal

Wer seine Immobilie veräußern möchte oder ein neues Zuhause sucht, stößt schnell auf den Namen VON POLL IMMOBILIEN. Mit über 350 Standorten gehört das Unternehmen zu den größten Maklerhäusern Europas. Auch in Köln-Lindenthal ist VON POLL IMMOBILIEN vertreten. Jörg Rechermann leitet dort die Geschäftsstelle auf der Dürener Straße 236 in 50931 Köln-Lindenthal. Von hier aus betreut er mit seinem Team Eigentümer und Kaufinteressenten kompetent und zuverlässig vom Erstgespräch bis zum Verkaufsabschluss. Spezialisiert ist er dabei auf die Vermittlung wertbeständiger Immobilien in bevorzugten Lagen im linksrheinischen Köln. Das reicht von der Eigentumswohnung über das Reihenhaus bis zur Villa mit großem Garten. Gern schätzt Jörg Rechermann als geprüfter Sachverständiger für Immobilienbewertung (PersCert®) auch kostenfrei und unverbindlich den Marktpreis ein.

Die Leidenschaft für die Immobilienvermittlung spiegelt sich in den zahlreichen Auszeichnungen wieder: Beim Capital Makler-Kompass 2022 erzielte VON POLL IMMOBILIEN im Vergleich der Leistungen von mehr als 3.094 Maklerunternehmen in 164 deutschen Großstädten insgesamt 122 Mal die Höchstnote von fünf Sternen.

Auch VON POLL IMMOBILIEN Köln-Lindenthal wurde vom Capital-Magazin als Fünf-Sterne-Makler ausgezeichnet und für die Stadt Köln sogar auf Platz 1 der Top-Makler gesetzt — eine Bestätigung des hohen Qualifikationsniveaus und der hohen Serviceorientierung der Kollegen vor Ort.

Jörg Rechermann verfügt über langjährige Erfahrung in der Branche, ist ausgesprochener Kenner seines Marktes und vor Ort bestens vernetzt: „Wir sind begeistert von der Einzigartigkeit eines jeden Anwesens, das wir vermitteln, und es freut uns immer, wenn wir durch unseren Einsatz dazu beitragen, dass sich die Wünsche unserer Kunden erfüllen. Dies sollte aber immer durch eigene Fachkompetenz, persönliche Marktkenntnis und eine fundierte Einschätzung der Standortentwicklung ergänzt werden.“ Eigentümer und Kaufinteressenten sind bei Jörg Rechermann und Team also in besten Händen.

Dürener Straße 236, 50931 Köln
www.von-poll.com/koeln-lindenthal
0221 80064430
facebook.com/vpi.koeln.linksrheinisch
Instagram: @von_poll_koeln_lindenthal

ZURICH GENERAL-AGENTUR MANFRED BROICH

Service mit Herz und Verstand



Manfred Broich

Wir haben uns mit Manfred Broich in seiner Versicherungsagentur in Köln-Widdersdorf getroffen, um mehr über seine tägliche Arbeit, die Relevanz der richtigen Versicherung und sein Leben als Kölner zu erfahren.

„Mit Humor, Selbstironie und einer guten Rechtsschutzversicherung kommt man eigentlich relativ gut durchs Leben“, erzählt uns Manfred schmunzelnd. Für ihn ist gute Beratung in der aktuellen Zeit wichtiger denn je. Deswegen wird in der Zurich Generalagentur Manfred Broich jeder persönlich und individuell beraten.

Woher weiß man, welche Versicherung man braucht?

„Dafür sind wir da. Man kann sich gegen vieles versichern lassen, auch gegen Meteoriteneinschläge. Ob das am Ende sinnvoll ist, ist eine andere Frage. Mir macht es besonders Freude, Menschen dabei zu helfen, das abzusichern, was für sie existentiell ist.“

Wie geht ihr bei eurer Beratung vor?

„Zuhören, helfen und Lösungen finden, anstatt Anliegen stupide abzuarbeiten. Meine Tätigkeit ist vergleichbar mit der eines Hausarztes: Zunächst höre ich aufmerksam zu, schaue, wo der Schuh drückt, analysiere sorgfältig und stelle abschließend fachmännisch eine Diagnose. In unserem Fall bedeutet das, dass wir ein Konzept erstellen, welches exakt zu den jeweiligen Plänen und Zielen passt. So gehen wir sowohl bei Privatpersonen als auch bei Firmen vor.“

Was macht eure Dienstleistung aus?

„Meine Kunden kennen keine Warteschleifen, keine gestressten Callcenter-Mitarbeiter oder gar Roboter, sondern erleben bei mir noch echten Service mit Herz und Verstand. Ich bin erster Ansprechpartner bei allen Fragen. Insbesondere bei der Abwicklung von Schäden helfe ich schnell, kompetent und unkompliziert weiter.“

Und was machst du gerne in deiner Freizeit?

„Meine kostbare Freizeit verbringe ich mit meiner Partnerin und unserem Hund Benny. Ich reise gerne, bin großer FC-Fan und liebe den Karneval und generell die kölsche Lebensart.“

Er erzählt uns noch, dass er einmal im Monat bei der Widdersdorfer Tafel in der Lebensmittelausgabe aushilft. Außerdem engagiert er sich ehrenamtlich als Schatzmeister in der lokalen Interessengemeinschaft „Ring der Lindenthaler Geschäftsleute e. V.“. Da seine Versicherungsagentur viele Jahre im Herzen Lindenthals lag, fühlt er sich dem Veedel eng verbunden und möchte mit seinem Engagement den lokalen Handel sowie die Nachbarschaft stärken. Wir finden: Manfred Broich — sympathischer Kölner durch und durch.

„Denn mit uns hätt et noch immer jot jejang“, besagt ein kölsches Sprichwort — und damit das so bleibt, bietet Manfred Broich für jeden die passende Versicherung. Für die Qualität der Angebote steht die Zurich Gruppe Deutschland.



Alte Sandkaul 1a, 50859 Köln-Widdersdorf
manfred.broich@zuerich.de
www.zurich.de/manfred-broich

GOLDSCHMIEDE- MEISTERIN ANDREA QUAST



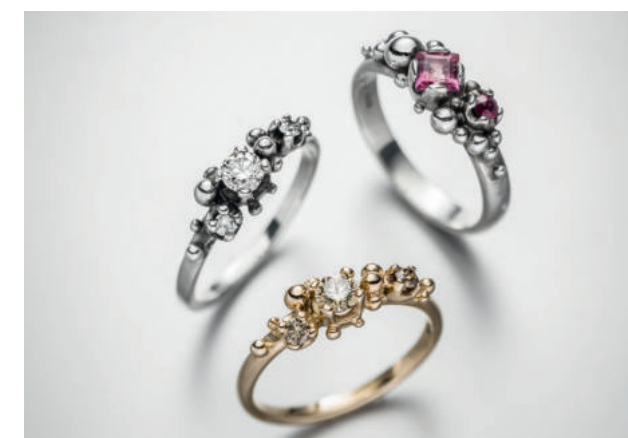
Andrea Quast

Einzigartige Trau- und Verlobungsringe

Kaum ein Schmuckstück wird mit so viel Emotionen getragen wie der Ehering. Schließlich ist er ein besonderes Symbol für zwei Menschen und ihre Liebe. Doch die Suche nach den perfekten Ringen kann eine echte Herausforderung sein — vor allem, wenn man außergewöhnliche Schmuckstücke sucht.

Hier kann Andrea Quast behilflich werden:

Trauringe sind die große Leidenschaft der in Köln-Lindenthal geborenen Goldschmiedemeisterin. Ob in Roségold, Weißgold, Silber, mit Gravur oder ohne: Sie berät Paare in der Trauring-Auswahl und fertigt einmalige Schmuckstücke an. Dabei kreiert sie zauberhafte Ringe, selbstverständlich auch Verlobungsringe, ganz nach eurem Geschmack.



Andrea übt ihr Handwerk seit über 20 Jahren mit viel Herzblut aus. Diese Liebe und Hingabe sieht man an jedem ihrer unverwechselbaren Schmuckstücke. Wer also auf der Suche nach einer persönlichen Beratung und einmaligen Eheringen ist, sollte sich an Andrea wenden. Sie unterstützt euch gerne auf diesem spannenden und emotionalen Weg!



Ringe von Andrea Quast

Landgrafenstraße 67, 50931 Köln
www.andrea-quast.de
Instagram: @andrea.quast_
Jeden ersten Samstag im Monat und nach telefonischer Vereinbarung geöffnet

shine!
Yoga Lindenthal

Viele Kurse mit
Zuschuss der
Krankenkasse

● Yoga für Anfänger & Fortgeschrittene ● Pilates
● Mama-Baby-Yoga ● Kinder-Yoga



Tu Dir was Gutes.

Finde Dein Strahlen wieder! Mehr zu den Angeboten und Yoga- und Pilates-Kursen: www.shineyoga.de
Uhlandstr. 21-23 · 50931 Köln · 0221 70 99 12 55

HIER SPIELT DIE MUSIK!



Wir haben uns mit der in Lindenthal lebenden Traurednerin und Sängerin **Lisa Belle Géneaux** getroffen. Lisa betreut seit vielen Jahren Paare bei ihrem Weg zum Ja-Wort, ihr absoluter Traumjob. Mit ihrem besonderen Einfühlungsvermögen und einem feinen Gespür für den richtigen Sound hat sie schon viele Hochzeitspaare glücklich gemacht.

Lisas Tipps für eure Hochzeit:

Der Einzug der Braut — ein Klassiker

Der Bräutigam hält die Luft an, die Gäste recken die Köpfe — und dann schreitet die Braut den Gang entlang. Ein einmaliger Moment auf jeder Hochzeit und meistens kullern hier bereits die Tränen. Dementsprechend gefühlvoll sollte auch die Songauswahl sein. Besonders schön ist etwas Tragendes, was den Emotionen noch mehr Aufwind gibt. Zum Beispiel „All of me“ von John Legend.

Der Einzug des Bräutigams — warum nicht?

Noch vor der Braut wird der Bräutigam hereingeführt, am Arm seiner Mutter. Dies ist eine wunderschöne Gelegenheit für besonders emotionale Momente. Vor allem, wenn dazu das Hochzeitslied der Mama läuft. Eine rührende Geste, welche ich letztes Jahr zum ersten Mal auf einer Trauung erleben durfte und nicht vergessen werde. Es war wundervoll!

Die Blumenmädchen — zwei Alternativen

Bereits im letzten Jahr ein Trend im Internet, sind die Beer Boys auch in diesem Jahr gern gesehene Gäste. Statt Blüten verteilen die Herren (oder auch Ladies) eisgekühltes Bier aus dem Bauchladen. Dies sorgt besonders bei freien Trauungen an heißen Sommertagen für viele Lacher und gute Stimmung. Wichtig dazu sind lässige Sounds wie „Let me entertain you“ von Robbie Williams! Oder Omas und Opas als Blumenkinder. Das ist eine überraschende und zugleich wahnsinnig emotionale Alternative.

Der Auszug des Hochzeitspaars — jetzt wird gefeiert!

Das Ja-Wort wurde gegeben, die Spannung fällt ab und das Brautpaar schreitet glücklich den Gang entlang. Jetzt ist Zeit für stimmungsvolle Musik — und die darf die Gäste schon auf die Party einstimmen. Wie wär's mit „I feel good“ von Sam Brown?

Musikwünsche willkommen — vor der Feier

Ihr schickt die Einladungen raus? Fragt nach Unverträglichkeiten? Dann fragt auch direkt nach dem Song, der eure Gäste auf die Tanzfläche bringt. Und schon habt ihr eine Liste mit Liedern, zu denen garantiert getanzt wird! Pro-Tipp: Gebt dem DJ eine No-Go-Liste, um ungewollte Songwünsche zu vermeiden.

Mein absoluter Herzens-Tipp

Live-Musik auf einer Hochzeit, es gibt kaum etwas Schöneres. Ob zarte Töne oder anheizender Partysound — Live gespielte Musik hat einfach ihre ganz eigene Magie. Und die verzaubert nicht nur euch, sondern auch all eure Gäste. Genießt es!



www.hoer-mal-lisa.de
0151 70121034
Instagram: @hoer_mal_lisa

Advertorial

ZWEIGWERK FLORISTIK

Der besondere Blumenladen



Alexandra Dannenberg

Steht man an der großen Kreuzung der Dürener Straße, Ecke Lindenthalgürtel, kann man das bunte Fleckchen kaum übersehen: Ein bezauberndes Blütenmeer, das automatisch alle Blicke auf sich zieht. Es ist die Auslage des Blumengeschäftes **Zweigwerk Floristik**.

Der charmante kleine Laden überzeugt vor allem durch die Auswahl der angebotenen Blumen. Denn egal ob Balkonpflanze oder Blumenstrauß, hier hat jede Pflanze etwas Besonderes. Neben wilden Tulpen findet man zarte Anemonen und englische Edelgeranien. Geschäftsinhaberin Alexandra Dannenberg erklärt mir ihr ausgefallenes Angebot: „Ich orientiere mich nicht an Trends, viel mehr gefallen mir Individualität und Vielfältigkeit. Daher findet man bei uns häufig Blumen, die weniger bekannt, dafür umso einzigartiger sind.“ Und so findet man bei Zweigwerk Floristik auch außergewöhnliche Vasen und Gefäße. Ob wild verschnörkelt oder fröhlich bunt, wer unvergleichliche Deko sucht, ist hier richtig!



Alexandras Gespür für Blumendekoration mit dem besonderen Etwas wissen ihre Kundinnen und Kunden zu schätzen — und das seit 20 Jahren. Denn so lange gibt es Zweigwerk Floristik bereits in Lindenthal. „**Manche Kundinnen kenne ich von klein an, heute bestellen sie ihre Brautsträuße bei mir. Genauso fertige ich Trauergestecke für Menschen an, die jahrelang ihre Blumen bei mir gekauft haben. Hier kommt alles zusammen: das Leben, die Menschen und die Natur.**“

Als in diesem Moment eine Dame mit den Worten „Ich komme schon so lange hier her, jetzt wollte ich mal nach einem Brautstrauß fragen“ das Geschäft betritt, müssen wir schmunzeln. Alexandra lächelt: „Wie ich gerade sagte — und genau das mag ich im Veedel so. Ich fühle mich hier verwurzelt.“

Das Thema Brautstrauß ist auch mein Stichwort und ich frage Alexandra nach den angesagten Sträußen für diese Saison. „**Ich würde gar nicht nach Trends schauen, sondern nach deinem ganz eigenen Geschmack. Hör auf dein Herz und deine Individualität. Nur weil Eukalyptus in vielen Sträußen gut aussieht und auf Pinterest beliebt ist, muss er nicht in deinem Strauß sein.**“ Die Antwort gefällt mir und ich fühle mich bei Alexandra gut aufgehoben. Denn jede Hochzeit sollte vor allem eins sein: so individuell wie das Ehepaar.

Wer also auf der Suche nach wunderschönen Blumen, ausgefallenen Vasen und Gefäßen ist, sollte bei Zweigwerk Floristik vorbeischaun. Doch das reine Angebot ist nur ein Teil von dem, was den Besuch lohnend macht. Denn es ist vor allem die Herzlichkeit von Alexandra und ihrem Team sowie die individuelle Beratung, die mich hier begeistert. Ich werde bestimmt bald wieder vorbeischaun. Spätestens, wenn es um meinen Brautstrauß geht.

Übrigens: Alexandra hat vor Kurzem ihr drittes Geschäft eröffnet. Ihr findet den Laden mit dem vielversprechenden Namen „Unverblümt“ in Hoffnungsthal.

Viel Spaß beim Stöbern und Blumen schnuppern!



von Carina

Lindenthalgürtel 105, 50935 Köln
0221 432208
Instagram: @zweigwerk

LUISA KÖNEMANN

Das Atelier für handgefertigte Brautkleider

Schon oft bin ich über die Zülpicher Straße geschlendert und habe mich dabei vor dem Atelier von Luisa Könnemann wiedergefunden. Verträumt habe ich durch das große Fenster geschaut und die weißen Stoffe bewundert. „Eines Tages ...“, dachte ich immer. Jetzt ist dieser Moment plötzlich da und ich werde heiraten. Genau der richtige Zeitpunkt, um mehr über Luisa und ihre Arbeit zu erfahren. Und so habe ich mich mit der gebürtigen Kölnerin und Mama in ihrem Sülzer Atelier getroffen.

Luisa, mit deinen handgefertigten Kleidern machst du viele Bräute glücklich. Doch wie kamst du eigentlich zu deinem Beruf?

„Zunächst mal muss ich sagen, dass mein Beruf tatsächlich auch meine Berufung ist. Ich liebe, was ich tue und freue mich, morgens aufzustehen und ins Atelier zu gehen. Doch dahin kam ich nicht auf direktem Weg. Zunächst habe ich eine Ausbildung zur Maßschneiderin gemacht, woraufhin ich nach Paris zog, um Modedesign zu studieren. Als wir uns dann im dritten Jahr

des Studiums spezialisieren mussten, landete ich durch Zufall in der Lingerie — und das war genau mein Ding. Die feinen Stoffe wie Spitze haben mir direkt gut gefallen.“

Und wie ging es dann weiter?

„Nach einem Jahr Berufserfahrung in Paris kam ich zurück nach Köln und fing bei ‚Armedangels‘ an — einem tollen Unternehmen. Doch auch wenn ich zufrieden war, hatte ich das Gefühl nochmal raus zu müssen, was anderes zu machen. Und so landete ich im österreichischen Bregenz bei der Firma ‚Wolford‘.“

Bregenz, da habe ich schonmal Urlaub gemacht.

Luisa lacht: „Ja, zum Erholen ist es ein schönes Örtchen, aber für mich dann doch zu klein. Ich vermisste Köln. Die Geburt meines Sohnes nahm ich zum Anlass, in die Heimat zurückzukehren. Und auch wenn ich vorher schon mit dem Gedanken gespielt habe, verfestigte sich zu der Zeit der Wunsch nach einem eigenen Atelier. Noch während meiner Elternzeit fasste ich den Entschluss und habe mich selbständig gemacht — die beste Entscheidung.“

Warum hast du deinen Schwerpunkt auf die Brautmode gelegt?

„In meinen vorherigen Designerinnenjobs habe ich Kollektionen entworfen, die dann durch viele Instanzen gingen. Bis eine Kollektion im Laden hängt, dauert es bis zu zwei Jahre und am Ende war oft nicht viel von der eigentlichen Kollektion übrig. Bei einem Brautkleid dagegen begleite ich den gesamten Prozess. Vom Beratungsgespräch und dem Entwurf mit Stoff-

auswahl über die Anproben bis zum fertigen Kleid — das ist einfach eine ganz besondere Reise, die ich mit der Braut und ihrem Kleid mache. Natürlich entwerfe ich das Kleid nach den Wünschen der Kundin, doch trägt jedes Kleid meine Handschrift. Und diese Kombination macht wahnsinnig Spaß.“ Luisa strahlt und man kann spüren, wie glücklich sie ist.

Wer sind die Bräute, die zu dir kommen?

„Häufig sind es Frauen aus dem Veedel, die mein Geschäft von außen kennen. Viele kommen auch über Empfehlungen, was mich natürlich sehr freut. Und dann gibt es da noch die Bräute, die schon ganz viel anprobiert haben, aber das richtige Kleid einfach nicht gefunden haben. Ich kann sehr flexibel auf ihre individuellen Vorstellungen eingehen und ihnen das Kleid zaubern, das sie sich wünschen.“

Aus deiner jahrelangen Erfahrung hast du sicher einen guten Tipp für angehende Bräute, oder?

„Früh genug mit der Planung anfangen! Denn die Vorbereitungszeit ist etwas Einmaliges — wie oft plant man schon die eigene Hochzeit? Das soll man genießen.“ Und sie fügt lachend

hinzu: „Der Stress kommt dann kurz vorher schon ganz von allein.“

Und was heißt das für die Suche nach dem Traumkleid?

„Grundsätzlich würde ich mindestens sechs Monate vorher mit der Suche beginnen. Wenn die Hochzeit zur Hauptsaison stattfindet, sogar früher. Ich kann allerdings hier im Atelier auch mal spontan auf Anfragen reagieren und ein ‚Notfallkleid‘ dazwischenschieben. Der Besuch in meinem Atelier ist sehr persönlich und ich nehme mir gerne die Zeit ganz individuell auf meine Kundinnen einzugehen.“

Gibt es einen Hochzeitstrend für 2023?

„Ja, es gibt eine Trendentwicklung. Während wir vor zwei Jahren noch viele Boho-Looks gesehen haben, sind in diesem Jahr klassischere Outfits gefragt. Schlichte Kleider mit raffinierten Details. Dabei darf es auch extravagant sein: Rüschen, Puffärmel, Organza.“

Luisa zeigt mir ein paar Modelle und ich komme aus dem Staunen gar nicht mehr heraus. Am liebsten würde ich direkt mit der Anprobe beginnen.

„Was mir aber ganz wichtig ist, Trend hin oder her, niemand soll sich verkleiden oder verstellen. Daher mein Appell: Du sollst du bleiben! Egal was die Hochzeitsbranche, Instagram oder Pinterest dir zeigen. Ich weiß, dass es nicht leicht ist. Viele wollen beim Thema Hochzeit mitreden — Familie, Freunde, das Internet. Aber es geht nur um dich und deinen Partner oder deine Partnerin. Ihr feiert eure Liebe. Seid also ruhig egoistisch und plant den Tag genauso, wie ihr das wollt. Und das gilt auch für das Brautkleid.“

Ich finde es gut, dass Luisa die Individualität in den Fokus setzt. Doch was macht die Sülzerin gerne, wenn sie mal nicht im Atelier ist?

Luisa muss schmunzeln: „Viel Freizeit habe ich neben dem Geschäft und Mama-Sein nicht. Aber wenn, dann genieße ich vor allem gute Gespräche und leckeres Essen mit Freunden. Dazu ein Glas Wein und ich bin glücklich. Übrigens auch ein Grund, warum ich Köln so mag: die herzliche Geselligkeit!“



von Carina



Luisas Atelier in Sülz

Zülpicher Straße 240, 50937 Köln
www.luisakoenemann.de
Instagram: @luisa.koenemann & @little_luisa.koenemann

COLOGNE COUTURE

Kleider für Hochzeitsgäste und Events

„Ich brauche ein Kleid für eine Hochzeit“ —

mit diesen Worten betritt die Kundin in Lindenthal das Geschäft *Cologne Couture*, gleich um die Ecke der Dürener Straße, gegenüber der Post. Vorbei an ausgesuchter Secondhand-Mode für den Tag gelangt sie über die kurze Treppe in den 1. Stock. Hier ist sie angenehm überrascht über die große Auswahl an Kleidern für Hochzeitsgäste, Feiern und Bälle jeder Art.

„Die Anforderungen an ein festliches Kleid in kurz oder lang sind nicht ohne ...“, schmunzelt Inhaberin Bettina Spillmann, die das Geschäft seit 2006 betreibt. Seit letztem Jahr ist ihre Tochter Lani nach erfolgreich abgeschlossenen Masterstudium aktiv mit dabei. „... aber aus unserem Mix aus Neuware und Secondhand finden wir meistens das Richtige. Typgerecht in Farbe und Schnitt soll es sein und dem Anlass entsprechend — doch was auf dem Bügel schön aussieht, mag angezogen nicht viel für einen tun. Deshalb müssen gerade Kleider anprobiert werden. Direkte Treffer gibt es allerdings auch, so wie die Liebe auf den ersten Blick.“

Nicht nur Kleider sind in der oberen Etage zu finden: Trendige Jumpsuits, Damensmokings, Taschen, Schuhe, Schmuck und Tücher runden das Angebot ab, genauso wie elegante Oberteile, Röcke, Hosen und Anzüge. Für die Sommerhochzeit findet man auch Hüte.



Inhaberin Bettina Spillmann mit Tochter Lani

„Mit unserer langjährigen Erfahrung ist unser Team super sicher in Beratung und Styling; auch für den Abiball, eine Gala oder die Bühne.“ Die Neuware bezieht *Cologne Couture* aus Deutschland, England, Spanien und Paris. Viele Modelle können in anderer Größe oder Farbe innerhalb von 14 Tagen geliefert werden. Für Abiturientinnen gibt es sogar 10 % Glückwunschrabatt.

Gerade die Kleider aus zweiter Hand machen Bettina Spillmann eine besondere Freude: „Ein Vintagekleid kann gut gestylt zu einem großartigen Outfit werden, welches die Umwelt und den Geldbeutel schont. Wir haben alles für die Hochzeit und ihre Gäste, nur keine herkömmlichen Brautkleider.“

Dürener Straße 142, 50931 Köln /
Eingang Geibelstraße
0221 405885
www.colognecouture.de
Instagram: @colognecouturestore

Di—Fr: 10.30—18.30 Uhr, Sa: 10.30—16 Uhr
Annahme dienstags ohne Termin

LIEBE LORELEIH

Der Dekoverleih mit Herz



Gründerinnen Melanie und Sabrina

Ob Hochzeit, Geburtstag, Familienfeier oder Firmenevent — alle Veranstaltungen benötigen vor allem eins für die richtige Atmosphäre: die passende Dekoration!

Hier kommen Melanie und Sabrina ins Spiel. Die beiden haben sich während ihrer Ausbildung zu Gestalterinnen für visuelles Marketing kennengelernt, sind seitdem nicht nur Freundinnen, sondern auch ein richtig gutes Team — und mittlerweile sogar Geschäftspartnerinnen. Sabrina erinnert sich: „Der Traum, mal gemeinsam eine Idee umzusetzen, ist schon während unserer Ausbildung entstanden. Auslöser war dann Melanies Hochzeit. Sie hatte ein ganzes Dekokonzept für ihre Feier entwickelt.“ Während dieser Planungszeit haben die beiden gemerkt, wie viel praktischer und kostengünstiger es wäre, wenn man auf die Feier zugeschnittenes Dekomaterial einfach ausleihen könnte. Ihre Idee eines Dekoverleihs war geboren.

„Wir sind dann kurz vor Corona mit ‚Liebe Loreleih‘ gestartet ... kein guter Zeitpunkt. Aber wir haben nicht aufgegeben. Denn dieses Gefühl, wenn man die Hochzeitspaare während der Planung berät und dann die fertig dekorierte Location sieht, das ist einfach etwas ganz Besonderes“, erzählt Melanie lächelnd und verrät, dass es verschiedene Konzepte gibt, zwischen denen man wählen kann. Ob das Gesamtpaket mit Floristik, Auf- und Abbau, oder nur einzelne Bestandteile zum Selbstabholen — bei Liebe Loreleih seid ihr ganz flexibel.

Die beiden erstellen auch Moodboards und helfen die richtige Stilrichtung für jede Feier zu finden.

Wir fragen nach aktuellen Trends in der Hochzeitswelt. Sabrinas Antwort kommt schmunzelnd, aber deutlich: „Ja, Trends gibt es immer. Doch was viel wichtiger ist: Das Ganze muss zum Paar passen. Wenn Sonnenblumen die Lieblingsblumen der Braut sind, die aber gerade nicht im Trend liegen, egal! Bitte vergesst nicht, eure eigene Persönlichkeit einzubringen.“ Eine Aussage, die wir nun schon öfter in der Hochzeitsbranche gehört haben. Auf die Individualität kommt es an. Beliebte Klassiker gibt es trotzdem: „Definitiv goldene Kerzenständer“, lacht Melanie und zeigt uns ein paar Bilder von wunderschön dekorierten Tischen.

Und in Zukunft? Sabrina: „Wir wünschen uns, dass sich unser Start-up noch mehr in der Branche festigt. Größere Lagerräume stehen auch auf unserer Liste. Aber jetzt freuen wir uns erstmal auf die anstehende Saison und viele wundervolle Events.“

Von Kerzenständern über Traubögen bis hin zu Floristik und ganzen Konzepten — Melanie und Sabrina sind nicht nur ausgebildete Profis für visuelle Gestaltung, sondern vor allem mit ganz viel Leidenschaft dabei. Ihr möchte mehr über Liebe Loreleih erfahren? Dann besucht die Website oder das Instagram-Profil, hier könnt ihr viele Informationen und Impressionen finden.

www.liebeloreleih.de
Instagram: @liebeloreleih

FIT, ENTSPANNT, GLÜCKLICH

Kinder-Yoga und Mama-Baby-Yoga bei Shine! Yoga Lindenthal

„Kann ich auch mal zum Yoga?“ — Hat dich dein Kind das bereits gefragt, dann bist du bei Shine! Yoga genau richtig. Hier gibt es Yoga für Kids bereits ab sechs Jahren. Denn Yoga tut nicht nur Erwachsenen, sondern auch Kindern gut. Hausaufgaben, Schulnoten, Streit mit Freunden oder Geschwistern, Pubertät ... so ein Alltag kann ganz schön stressig für die Kids sein.



Yoga bietet Kindern kleine, dennoch wichtige, Auszeiten vom Stress: Energie tanken, Kraft aufbauen, Konzentration steigern, Selbstvertrauen gewinnen. Kinder-Yoga fördert genau das. Denn es ist viel mehr als Arme und Beine „verknoten“: Lachen, träumen, toben, ruhen, basteln, fantasieren, Atemtechniken oder Meditationen gehören genauso zu einer Yoga-Stunde dazu.

Egal welche spannenden Yoga-Asanas, also Übungen wie „Hund“, „Adler“, „Libelle“, „Palme“ oder „Baum“, die Kinder praktizieren, das Wichtigste dabei ist fitter, gesünder und entspannter zu werden. Die Asanas sind selbstverständlich an das Alter der Kids angepasst. Tweenies beispielsweise dürfen sie etwas intensiver ausführen, wohingegen die Kleineren eher spielerisch an sie herangeführt werden.

„Beim Kinder-Yoga geht es nicht darum, wer schneller oder besser ist ... wer einen perfekten Kopfstand schafft. Es geht darum herauszufinden: Was tut meiner Seele gut, wie fühle ich mich in meinem Körper wohl. Genau das den Kindern und Jugendlichen beizubringen, sehe ich als meine wichtigste Aufgabe“, so Kinder-Yogalehrerin Ivelina Entcheva.

Auch frischgebackene Mamas können ungefähr sechs Wochen nach der Entbindung zusammen mit ihren Neugeborenen zum Mama-Baby-Yoga mit Ivelina kommen. Schwangerschaft, Geburt, die erste Zeit mit dem Baby.

Das bringt neue Herausforderungen und viele Veränderungen mit sich — körperlich wie mental. Mal tun die Gelenke, mal die Schultern, mal der Rücken weh. Kein Wunder — denn wickeln, stillen und tragen rund um die Uhr gehört zum Alltag mit Baby dazu.

Sanfte Yoga-Übungen helfen Müttern in dieser Phase Körper und Seele wieder in Balance zu bringen. So kräftigen spezielle Übungen den Beckenboden und bauen schonend die Muskulatur wieder auf. Das Besondere dabei: Das Baby kann nach Lust und Laune mitmachen. Die Stunde bietet sogar mehr als nur Yoga: Mamas kuscheln und spielen mit ihren Babys, singen, entspannen und genießen vor allem die Zweisamkeit.

Müttern auch einen „Raum zum Austausch“ zu geben gehört ebenfalls zum Angebot von Shine! Yoga dazu. Nach der Geburt dreht sich alles um das Baby. Es ist eine aufregende, aber dennoch kräftezehrende Zeit, in der es umso wichtiger ist, auch als Mama für sich selbst zu sorgen. Den gesamten Kursplan findet ihr auf der Website von Shine! Yoga Köln.



Uhlandstraße 21-23, 50931 Köln
0221 70991255
kontakt@shineyoga.de
www.shineyoga.de

ULILA VERLAG

Gegen Klischees und Vorurteile, für starke Persönlichkeiten von Kindesbeinen an

Die Kölnerinnen und langjährigen Freundinnen Ulrike Haas und Nicola Boyne haben 2021 festgestellt, dass viele Kinderprodukte ein stereotypisches Bild von Menschen, Familien und Beziehungen zeigen.

Ulrike: „Dadurch, dass ich 2 Kinder habe, gibt es auch einige Wimmelbücher bei uns zuhause. Irgendwann ist mir aufgefallen, dass die Darstellungen darin allesamt ziemlich weiß und stereotyp sind. Keine verschiedenen Hautfarben, Körperformen oder Religionen, keine Menschen mit Behinderungen, keine Menschen mit Tattoos und so weiter. Immer nur die Konstellation Mama, Papa, Kind - und der Papa geht arbeiten während Mama kocht. Das, was ich in diesen Wimmelbüchern gesehen habe, zeigt Klischees und einfach nicht unsere Gesellschaft, wie sie ist. Das hat mich geärgert.“

Also haben die Freundinnen nicht lange gezögert und den ulila Verlag gegründet. In „Mimis kunterbunte Welt“, dem ersten Wimmelbuch der beiden Verlegerinnen, brechen sie eben jene Klischees auf und zeigen unsere vielfältige Welt wie sie ist.

Mit ihrem zweiten Wimmelbuch „Mimis kunterbunte Ferien“ legen sie den Fokus auf die verschiedenen Lebensstile und Formen des Zusammenlebens. Mit Liebe und Humor wird darin das gemeinsame Leben sowie das Großwerden in seinen unterschiedlichsten Facetten gezeigt. Ob auf dem Land oder in der Stadt, dem Plattenbau oder Einfamilienhaus, all dies wird spielerisch abgebildet.

Auch mit weiteren Produkten, wie einem Puzzle und einem Malbuch haben sie sich den Themen Diversität und Inklusion gewidmet. Zusätzlich gibt es seit letztem Jahr „Ming kölsches ABC“ — ein Legespiel, mit dem sie die kölsche Sprache aufleben lassen und dabei die Vielfalt Kölns zeigen.

www.ulila.de
Instagram: @ulilaverlag



Wo ist Mimi?



Blättert um und findet Mimi!



Ostereier aus Salzteig

Diese Bastelidee kennt unsere Redakteurin Robine noch aus ihrer Kindheit: Aus wenigen Zutaten, die man meist zuhause hat, lässt sich eine Modelliermasse zum Kreativ werden zaubern. Wir nutzen das Salzteigrezept für Ostern und basteln süße Ostereier, die sich super zum Dekorieren oder Verschenken eignen.



von Robine

Anleitung:



1. Alle Zutaten für den Salzteig in eine Schüssel geben, verrühren und anschließend mit den Händen zu einem festen Teig verkneten. Sollte der Teig zu klebrig sein, könnt ihr etwas mehr Mehl hinzufügen.



3. Nun mit einem Zahnstocher oder Schaschlikspieß in jedes Ei oben ein Loch bohren und die Eier aushärten lassen. Das Trocknen an der Heizung dauert je nach Dicke 1 bis 3 Tage. Schneller geht's im Backofen: Einfach bei 100 °C Umluft je nach Größe 60 bis 90 Minuten backen.



2. Den fertig gekneteten Teig mit einem Nudelholz auf einer leicht bemehlten Unterlage ca. 1 bis 1,5 cm dick ausrollen und mit der Ausstechform Eier ausstechen. Alternativ könnt ihr die Form auch per Hand mithilfe eines Messers nachzeichnen.

4. Jetzt ist eure Kreativität gefragt: Die ausgehärteten und abgekühlten Ostereier mit Acryl-, Wasser- oder Plakafarbe bunt bemalen. Bei den Wasserfarben solltet ihr möglichst wenig Wasser nehmen, damit die Farbe gut deckt. Wenn ihr eure Kunstwerke aus Salzteig fertig bemalt habt, lasst ihr sie an einem warmen Ort trocknen.

5. Zum Schluss jeweils ein Band durch die Löcher ziehen und das Ende verknoten. Fertig sind eure Ostereier-Kunstwerke.



Tipps:

- Ihr könnt die fertig bemalten Salzteig-Kunstwerke zum Schluss auch mit Klarlack lackieren oder besprühen. Dann glänzen sie schön, sind noch stabiler und außerdem länger haltbar.
- Sollten während des Aushärtens im Backofen Blasen auf den Eiern entstehen, einfach zwischen durch umdrehen oder mit einem Topflappen vorsichtig auf die Blasen drücken.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Kreativsein und Verschenken!

Ihr sucht noch mehr Bastelinspiration für den Frühling? Dann schaut mal bei www.meinstube-diy.de vorbei. Auf ihrem kunterbunten Blog teilt Claudia Koll in den Kategorien Basteln, DIYs und Natur wertvolle Tipps und Tricks für Familien.

Das braucht ihr:

Für den Salzteig:

- 1 Tasse Salz (200 g)
- 2 Tassen Mehl (180 g)
- 1 Tasse Wasser (150 ml)
- 1 EL Öl
- etwas Mehl zum Ausrollen

Außerdem:

- Nudelholz (oder eine Alternative zum Teigausrollen)
- falls vorhanden, Ausstechform (Osterei)
- Schaschlikspieß oder Zahnstocher
- Acrylfarben, Wasserfarben oder Plakafarben und Pinsel
- Naturband oder Wollfäden zum Aufhängen

JUMP House Gewinnspiel

Wir verlosen 4 x 90 Minuten JUMP Gutscheine für das JUMP House Köln! Zähle alle versteckten Ostereier in unserer Frühlingsausgabe, sende die richtige Anzahl per E-Mail an lindenmagazin@carinacommunications.de und mit ein wenig Glück gewinnst du den Eintritt fürs JUMP House.*

Kennt ihr schon das JUMP House Köln? Kölns einzige Trampolinhalle mit abwechslungsreichen JUMP-Bereichen und den coolsten Ninja-Areas. Dort könnt ihr nicht nur auf einer Vielzahl von Trampolinen JUMPen, sondern auch Team-Action erleben und in Ninja-Challenges gegeneinander antreten! Egal ob Geburtstage, Schulausflüge oder Teamevents — in der Trampolinhalle könnt ihr eine grandiose Zeit in kleinen sowie großen Gruppen verbringen.

*Gewinnspielbedingungen: Unter allen Einsendungen verlosen wir vier Gutscheine je 90 Minuten Sprungzeit inklusive rutschfesten JUMP House Socken. Die Teilnahme ist bis zum 31.05.2023 um 23:59 Uhr möglich. Die Gewinner werden ausgelost und zeitnah kontaktiert. Weitere Informationen findet ihr auf Seite 5.



OSTERBRÄUCHE – DEUTSCHLAND UND WELTWEIT

Zarte Knospen springen auf, die Sonnenstrahlen werden immer wärmer und die Kölner Parks füllen sich mit Spaziergängern — der Frühling ist da und kündigt das Osterfest an. Damit ihr dieses Jahr an Ostern mit dem passenden Wissen punkten könnt, haben wir einige interessante Fakten für euch gesammelt.

Was wird an Ostern gefeiert?

An Ostern gedenken die Christen der Kreuzigung und der Auferstehung Jesu. Seit über 1700 Jahren gilt es als das wichtigste Fest im Kirchenkalender, wichtiger noch als die Geburt Jesu. Vor dem Osterfest findet die sogenannte Karwoche, auch Heilige Woche genannt, statt. Montag bis Mittwoch gelten als Ruhetage, bevor am Gründonnerstag dem letzten Abendmahl von Jesus Christus mit seinen Jüngern gedenkt wird. Es folgt der Karfreitag, der Tag der Kreuzigung, und der Ostersonntag, der Tag der Auferstehung Jesus Christus.

Warum hat das Osterfest kein festes Datum?

Anders als Weihnachten finden die Ostertage nicht jährlich an demselben Datum statt. Aber woran liegt das? Im vierten Jahrhundert wurde von der Kirche festgelegt, dass Ostern auf den Sonntag nach dem ersten Vollmond nach Frühlingsanfang fällt. Dementsprechend finden die Feiertage immer an einem Wochenende im Zeitraum zwischen dem 22. März und dem 25. April statt.

Ostern in Deutschland

In Deutschland bringt traditionell der Osterhase am Ostersonntag die Eier und die Familie kommt für einen Osterbrunch zusammen. Am Abend zuvor, dem Karsamstag, werden alle bösen Geister mit einem Osterfeuer verbannt. Dabei gilt das (Oster-)Ei als Symbol für Ostern, da es in der christlichen Tradition die Auferstehung symbolisiert.



von Robine

Andere Länder, andere Bräuche

Spanien:

In Spanien werden vor allem religiöse Bräuche gepflegt. In fast allen Orten wird vom Palmsonntag bis zum Ostersonntag die „Semana Santa“ (spanische Bezeichnung für die Karwoche) mit zahlreichen Prozessionen gefeiert. Die bekannteste Prozession findet in Sevilla statt. Dort ziehen hunderte, mit Kapuzen verumte Menschen durch die Straßen. Zur Ostermesse am Sonntag werden die geschmückten Palmwedel traditionell mit in die Kirche genommen und gesegnet. Kinder dürfen ihre Palmwedel davor mit Süßigkeiten schmücken.

Bulgarien:

Vergleichbar mit Frankreich war das Ostereierverstecken den Einwohnern Bulgariens zu einfach: Sie schmeißen die bunt gefärbten Eier lieber. Die Person, dessen Ei bei der Eierschlacht nicht zerbricht, gilt als Sieger und soll besonders viel Erfolg erfahren. Außerdem soll es Gesundheit und Stärke bringen, wenn die älteste Frau im Haus den Kindern mit einem rot gefärbten Ei über das Gesicht streicht. Die Farbe Rot steht an dieser Stelle für das Blut Jesu.

Australien:

Da es bis vor rund 150 Jahren keine Kaninchen auf dem Inselkontinent Australien gab, gilt nicht der Hase, sondern der Bilby als Symbol für Ostern. Ein Bilby ist ein australischer Nasenbeutel, der durch das Aussetzen der Kaninchen im letzten Jahrhundert wegen Futtermangel vom Aussterben bedroht war. Da er dem Hasen zum Verwechseln ähnlich sieht, wurde er als Nationaltier an Ostern eingesetzt.

Frankreich:

In Frankreich bleiben alle Kirchenglocken von Gründonnerstag bis Karsamstag stumm, da laut einer Sage die Glocken nach Rom reisen, um den Papst zu besuchen. Am Ostersonntag kehren sie zurück und bringen die Ostereier mit. Die Kinder dürfen diese dann in die Luft werfen. Bei wem das Ei als Erstes auf den Boden fällt, verliert.

Schweden:

In Schweden werden zur Osterzeit die Wohnungen und Häuser mit Birkenzweigen und bunten Federbüschen geschmückt. Ähnlich wie an Halloween in den USA ziehen Kinder als „Osterweiber“ verkleidet von Haus zu Haus, verschenken Osterbriefe und hoffen auf Süßigkeiten. Auch in Schweden finden traditionell Osterfeuer und Feuerwerke statt, um böse Geister zu verjagen.

Mexiko:

Das mittelamerikanische Land Mexiko verfolgt ebenfalls eine ungewöhnliche Tradition. Dort brennen keine Osterfeuer, sondern die unbeliebtesten Politiker als Pappmaschee-Figuren. Zwei Wochen vor Ostern werden diese in den Straßen Mexikos gleich neben Teufels- und Hexenfiguren aufgestellt und in der Nacht vor Ostersonntag verbrannt. Dieser etwas ungewöhnliche Osterbrauch soll den Sieg der einfachen Leute über das Böse symbolisieren.

ICONIC VINTAGE STOCK

Wo Möbel ihren
zweiten Frühling
erleben

Dennis und Marcus

Mitten in der Südstadt, versteckt in einem Hinterhof, befindet sich das Paradies für alle Fans von Vintage-Möbeln: Iconic Vintage Stock. Betritt man die lichtdurchflutete Halle, hat man das Gefühl, in einer anderen Zeit gelandet zu sein. Plötzlich ist man umgeben von Sideboards, Stühlen, Vitrinen und anderen Einrichtungsgegenständen aus den 50er, 60er und 70er-Jahren.

Schleifpapier, verschiedene Öle und der Geruch von Farbe verraten, dass hier eifrig gearbeitet wird. Dies ist das Werk von Dennis und Marcus, zwei WG-Kumpels, die alten Schätzen neues Leben einhauchen. Ich habe mich mit den beiden getroffen und über Iconic Vintage Stock gesprochen.

Erzählt mal, wie fing alles an?

Dennis: „Eigentlich mit einem Zufall. Mein Kumpel Philipp hat Anfang 2021 ein paar alte Möbel übernommen. Diese mussten allerdings erst einmal aufgearbeitet werden, bevor man sie wieder benutzen konnte. Und das haben wir selbst in die Hand genommen. Wir hatten riesigen Spaß daran. Manche der Möbel haben wir dann verkauft — und damit wurde die Idee von Iconic Vintage geboren!“

Und wie ging es dann weiter?

Dennis: „Wir waren zwar noch im Studium, haben aber nebenbei angefangen, immer mehr Möbel wieder auf Vordermann zu bringen. Daher brauchten wir schon bald eine Möglichkeit der Lagerung, denn die angemietete Garage wurde schnell zu klein. In Nippes haben wir dann eine kleine Halle gefunden. Es wurde immer mehr und irgendwann kam dann der Zeitpunkt, an dem Philipp sich wieder mehr auf sein Studium konzentrieren wollte. Ich war mit meinem Abschluss bereits fertig und habe mich entschieden Iconic Vintage Stock erstmal alleine alleine weiterzumachen.“

Und jetzt ist Marcus mit an Bord! Wie habt ihr zueinander gefunden?

Die beiden müssen schmunzeln. Marcus: „Wir sind WG-Kumpels! Zunächst habe ich nur gelegentlich ausgeholfen. Doch schnell war klar: Dennis braucht dringend Unterstützung und ich hatte eh Lust auf eine berufliche Veränderung.“

Dennis ergänzt lachend: „Ein Sideboard lässt sich eben zu zweit viel besser tragen!“

Marcus, wenn du sagst, dass du dich beruflich verändern wolltest, bin ich natürlich neugierig. Was hast du vorher gemacht?

Wieder grinsen mich die beiden an. Marcus lachend: „Ich habe bei Ikea gearbeitet!“ Jetzt muss auch ich herzlich lachen. Er ergänzt: „Eine Affinität zu Möbeln hatte ich also schon immer. Doch bei Ikea war ich nur im Verkauf tätig. Jetzt fasse ich richtig mit an und kann den Möbeln ein zweites oder sogar drittes Leben schenken!“

Was ist für euch das Besondere an den Möbeln aus der damaligen Zeit?

Dennis: „Für mich ist nicht nur das Design zeitlos und unglaublich ästhetisch. Es ist auch die Qualität. Denn Möbel wurden damals ganz anders gefertigt. Das spürt man vor allem bei der Aufbereitung. **Die Materialien und Bauweisen begeistern mich, sie sind auf Langlebigkeit, statt schnellen Konsum ausgelegt. Und so sehe ich unsere Arbeit auch als einen Beitrag zur Nachhaltigkeitsentwicklung in der Gesellschaft.**“

Marcus schmunzelt: „Dem stimme ich zu — und ich weiß, wovon ich spreche!“ Dann ergänzt er ernst: „Für

mich ist es unglaublich befriedigend zu wissen, dass die Möbel, die wir hier aufbereiten und verkaufen, schon eine Geschichte haben — und diese dank uns weitergeschrieben wird.“ Ein schöner Gedanke.

Woher kommen die Möbel, mit denen ihr arbeitet?

Dennis: „Inzwischen rufen und schreiben uns immer mehr Leute an, die einen Haushalt auflösen haben. Wir kommen dann mit unserem Bulli vorbei und nehmen die passenden Möbel und Dekoartikel mit. Ganz unkompliziert. Aber auch auf Flohmärkten oder Antikmärkten werden wir manchmal fündig.“

Marcus: „Man kann es mit einer Schatzsuche vergleichen. Und das Schöne ist: Jedes Mal entdecken wir etwas Neues ... einen neuen Designer oder Look, den wir noch nicht kannten. Es ist aufregend und lehrreich.“

Und was habt ihr für die Zukunft geplant?

„Wir sind vor Kurzem umgezogen, haben jetzt eine größere Halle in der Südstadt, die uns viel ermöglicht. Zum Beispiel können wir hier einzelne Räume mit unseren Möbeln und

Deko-Schätzen einrichten. Durch diese kann man dann durchgehen und sich inspirieren lassen.“

Erinnert mich dann doch an ein bekanntes Möbelhaus?
Wieder müssen alle herzlich lachen.

Marcus: „Stimmt! Nur, dass die Möbel bei uns etwas Einzigartiges sind. Und das wollen wir in Zukunft eben weiter ausbauen und uns lokal noch stärker verankern. Kurz gesagt: **Wir wollen DIE Anlaufstelle für formschöne Vintage-Möbel sein!**“

Ich werde von den beiden durch alle Räume geführt und staune über all die eleganten und zeitlosen Klassiker. Ihr möchtet Iconic Vintage Stock auch mal besuchen oder habt ein paar echte Vintage-Schätze abzugeben?

Dann meldet euch bei den Beiden oder besucht sie samstags in ihrem Lager. Dennis und Marcus freuen sich auf euren Besuch!

von Carina



Severinstraße 212, 50676 Köln
iconic.vintage.stock@gmail.com
www.iconic-vintage.com
Instagram: @iconic.vintage.stock



Ein Ausflug in die Braunsfelder Geschichte

In Braunsfeld treffen die weitläufigen Grünflächen des Kölner Stadtwalds auf das fröhliche Stadtleben entlang der zentralen Aachener Straße. Ob altehrwürdige Stadtvilla oder modernes Mehrfamilienhaus — das linksrheinische Veedel erfreut sich aufgrund seiner Vielseitigkeit bei vielen Kölnerinnen und Kölnern an großer Beliebtheit als Wohngegend. Wir haben einen Blick in die Geschichte Braunsfelds geworfen.

Mit der Anlage einer ersten Ziegelei wurde hier 1862 der Grundstein für ein sich rasch entwickelndes Ortsgefüge gelegt. Schnell entstand eine Siedlung, die ihren Namen einem Ziegeleigründer zu verdanken hat. Denn Braunsfeld setzt sich zusammen aus „Brauns“ und „Feld“: Brauns, für den Kölner Fuhrunternehmer Ferdinand Braun, der die Ziegelei errichten ließ. Und Feld, da die Arbeiter in den neu errichteten Siedlungshäusern auf seinem Feld wohnten. Die dort lebenden Arbeiter prägten den Namen, indem sie sagten, sie wohnen auf Brauns Feld!

Allerdings war Braunsfeld schon in der Römerzeit besiedelt und ein relevanter Teil Kölns. Denn durch den Stadtteil führte eine der römischen Hauptverbindungsstraßen, die weit über die Grenzen Kölns bis nach Maastricht und an den Ärmelkanal führte — die heutige Aachener Straße. Sie war damals auch als „Krönungsstraße“ des Heiligen Römischen Reiches bekannt, da auf ihr die neu gekrönten deutschen Könige von Aachen kommend zu den Reliquien der christlichen Urkönige, den Heiligen Drei Königen, nach Köln pilgerten. Und auch heute ist uns diese Straße gut vertraut — sie führt zwar nicht mehr bis in die Niederlande, durchquert aber große Teile der Stadt und ist eine der verkehrsreichsten Straßen Kölns.

Nachdem Braunsfeld im 19. Jahrhundert noch zur Gemeinde Kriel in der Bürgermeisterei Efferen des Landkrei-

ses Köln gehört hatte, wurde es 1888 in die Stadt Köln eingemeindet.

1976 gründete sich eine große Kölner Karnevalsgesellschaft in Braunsfeld. Die bekannte „Grosse Braunsfelder Karnevalsgesellschaft von 1976 e. V.“ mit ihrem Tanzkorps „Kölner Rheinveilchen“ ist mit der Geschichte des Stadtteils eng verbunden. Ihr Symbol ist ein wertvolles Diatretglas aus der Römerzeit, welches als Grabbeigabe eines römischen Grabes in Braunsfeld gefunden wurde. Die griechische Inschrift heißt frei übersetzt „Trinke, damit du immer gut lebst“ und wird von der Karnevalsgesellschaft gerne zu Herzen genommen.



Grosse Braunsfelder KG von 1976 e. V.

Wer einen Spaziergang durch Braunsfeld machen möchte, dem empfehlen wir einen Besuch auf dem Pauliplatz. Er entstand 1914, ist genau wie die umgebende Bebauung weitgehend unverändert geblieben, und gehört zu den hübschesten kleinen Plätzen in Köln. Hier findet ihr auch den Pan-Brunnen, der seit 1980 ein Denkmal ist.



von Johanna

KÖLN-LINDENTHAL

Essige, Öle,
Whisky & Wein

Natürliche
BALSAM ESSIGE
aus eigener Manufaktur

FEINSTE ÖLE
direkt vom Erzeuger

WEINE
direkt vom Winzer

Ausgesuchte
**WHISKY, RUM
UND COGNAC**
Raritäten

EDLE SPIRITUOSEN
von kleinen
Familienbetrieben

Fachkundige
BERATUNG
und ausgefallene
Rezeptideen

vomFASS Köln-Lindenthal
Dürener Straße 212
50931 Köln-Lindenthal
Tel. 0221. 421 00 00
info@vomfass-koeln.de
www.vomfass-koeln.de

Unsere Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 10-19 Uhr
Sa: 10-16 Uhr

ZUCKERFREI BACKEN MIT CLARA

Fotos: Gunda Schliep

Vegane Donauwelle

Zutaten:

Heller Teig

100 g	Dinkelmehl
100 g	gemahlene Mandeln
100 ml	pflanzliche Milch
10 g	Backpulver
150 g	Erythrit
1 EL	Flohsamenschalen
250 g	Apfelmark

Dunkler Teig

100 g	Dinkelmehl
0,5 TL	Flohsamenschalen
10 g	Backpulver
80 g	Backkakao
150 g	Apfelmark
150 ml	pflanzliche Milch
100 g	Erythrit

Creme

600 g	veganer Sojaquark
1,5 Pkg	Agartine / AgarAgar
100 ml	pflanzliche Milch
3 EL	Erythrit
2	Spritzer Vanille

Sonstiges

200 g	TK-Kirschen, aufgetaut
200 g	zuckerfreie, vegane Schokolade

26x26 cm Backform oder
26 cm Springform

Clara hat auch für die Frühjahresausgabe wieder ein wunderbares Rezept für euch. Dieses Mal gibt es einen Klassiker — die Donauwelle. Für Clara eine absolute Kindheitserinnerung: „Omas typischer Geburtstagskuchen für mich. Jedes Jahr habe ich ihn mir gewünscht und ein ganzes Blech davon in die Schule mitgenommen.“ Diese Donauwelle kommt ganz ohne

Zucker aus und ist auch bei der Wahl der übrigen Zutaten eine gesündere Alternative zum Klassiker. Probiert es mal aus!

Und vergesst nicht den alten Spruch: Wer einen Kirschkern im Kuchen findet, muss der Bäckerin oder dem Bäcker einen Kuss geben.

Zubereitung:

- Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. TK-Kirschen auftauen lassen.
- Den hellen und dunklen Teig separat in zwei verschiedenen Schüsseln anrühren. Dafür getrennt voneinander alle Zutaten miteinander vermischen und cremig schlagen.
- Die Form mit Backpapier auslegen oder einfetten.
- Den hellen Teig als Boden in die Form geben und die TK-Kirschen darauf verteilen.
- Den dunklen Teig nun über die Kirschen geben.
- Den Kuchen für ca. 50 Minuten backen.
- Den Kuchen vollständig in der Form abkühlen lassen.
- Für die Creme den Sojaquark mit dem Erythrit und der Vanille mischen.
- Die Agartine mit der Milch kurz aufkochen, etwas abkühlen lassen und schnell in die Quarkcreme gießen. Alles gut umrühren und die Masse mit einem Handrührgerät nochmal aufschlagen.
- Die Creme auf den abgekühlten Boden geben und im Anschluss den Kuchen für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
- Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und als letzte Schicht über den Kuchen verteilen.
- Den Kuchen für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen und anschließend in kleine Rechtecke schneiden.

Tipps: Wer mehr Schokolade nutzen möchte, schneidet am besten vorher die Stücke zurecht und gießt im Anschluss die Schokolade darüber, da sich die Schokoladenschicht ansonsten nicht gut schneiden lässt.

EIN STÜCK ITALIEN MITTEN IN LINDETHAL

Wir lieben das italienische Lebensgefühl, die Kulinarik und den Genuss.
Nicht umsonst nennt man Köln die nördlichste Stadt Italiens.

Und auch in Lindenthal spürt man diese Lust auf „la dolce vita“. Daher haben wir uns mit der Familie Pizzichetti getroffen, die gleich zweimal im Veedel vertreten ist. Zum einen mit dem beliebten Eiscafé Azzurro, zum anderen mit dem Feinkostgeschäft Le due Sorelle auf der Dürener Straße. Mit ihren Köstlichkeiten bringen sie uns den italienischen Flair mitten ins Veedel.

Das Eiscafé Azzurro — Lindenthaler Urgestein

Wer schon einmal gemütlich über die Dürener Straße gebummelt ist, hat ihn bestimmt wahrgenommen: den herrlichen Duft von frisch gebackenen Waffeln und heißem Kaffee. Folgt man seiner Nase, steht man schnell vor dem stets gut gefüllten Eiscafé Azzurro. Besonders zur Mittagszeit trifft man sich hier gerne. Dann stehen italienischer Kaffee, süße Waffeln, spritziger Aperol oder bunte Kindereisbecher auf den Tischen. Man lässt gemütlich die Seele baumeln, beobachtet die vorbeilaufenden Menschen und genießt das süße Leben — Dolce Vita in Lindenthal.

„Es gibt das Eiscafé bereits seit über 70 Jahren! Es gehört zu Lindenthal einfach dazu und die Menschen kommen teilweise schon ihr Leben lang hier hin“, erzählt uns der Vater der Familie, Cosimo Pizzichetti. Er und seine Familie stammen aus Apulien, einer Region im Südosten Italiens. „Früher habe ich das Eiscafé mit italienischen Produkten beliefert. Dann wurde es uns vor sieben Jahren angeboten, da die ehemaligen Betreiber aufhören wollten. Ich habe mich sehr gefreut. Und ja, seitdem führen wir das Eiscafé Azzurro.“ Seine Frau und die beiden Töchter arbeiten ebenfalls im Café, es ist ein echtes Familienunternehmen.

„**Unser Eis ist aus eigener Produktion. Wir legen Wert auf Qualität und Geschmack. Aber ganz besonders viel Wert legen wir auf unsere Gäste. Sie haben unser Herz erobert — und wir ihres!**“ Cosimo lächelt und erzählt uns, dass

die unterschiedlichsten Gäste zu ihnen kommen: „Rentner, Familien, Berufstätige in ihrer Mittagspause — sie sind alle herzlich willkommen.“ Und während er noch ein bisschen aus seiner italienischen Heimat erzählt, genießen wir den kräftigen Kaffee und träumen uns nach Apulien.



Familie Pizzichetti



Robine und Carina genießen ihren Besuch im Eiscafé Azzurro

Dürener Straße 146, 50931 Köln

Le due Sorelle — italienische Feinkost

Le due Sorelle bedeutet übersetzt „die zwei Schwestern“ und der Name ist hier Programm. Denn das italienische Feinkostgeschäft wird von Jenny und Vanessa Pizzichetti geführt. Die zwei Schwestern sind vielen Lindenthalerinnen und Lindenthalern schon durch ihre Mitarbeit im Eiscafé bekannt. Mittlerweile haben sie seit zwei Jahren, nur ein paar Schritte weiter, ihr eigenes Geschäft.

Die Idee zu Le due Sorelle kam ihnen während der Pandemie. Vanessa: „Es gab keine Möglichkeit zu reisen, Restaurants und Cafés waren geschlossen. Selbst mit Freunden konnte man sich kaum treffen. Dieser Zustand war genau das Gegenteil unseres italienischen Lebensgefühls. Es war eine schwere Zeit. Also haben wir uns überlegt, wie wir den Menschen ein Stückchen Italien und Lebensfreude nach Hause bringen können. Und was gibt es da Besseres, als lecker kochen, dazu ein Glas italienischen Rotwein und vielleicht hinterher noch ein süßes Dolce?“

Und so findet man bei Le due Sorelle die tollsten Köstlichkeiten aus ganz Italien. Besonders die Frischetheke ist ein wahres Schlemmerparadies. Ob San Daniele Schinken, Mortadella oder Käsespezialitäten — diese Auslage lässt jedes Genießer-Herz höherschlagen. **Dabei achten die Schwestern besonders auf die Herkunft der Produkte. Denn diese müssen original italienisch und aus artgerechter Haltung sein.** Zusätzlich zum Aufschnitt findet man frische Antipasti wie Oliven, getrocknete Tomaten oder eingelegte Artischocken. Neben der Frischetheke bieten auch die gut gefüllten Regale nur das Beste: von fruchtiger Tomatensauce über verschiedene Pasta-Varianten bis hin zu Kaffee, Wein und Süßigkeiten.

Wer auf der Suche nach etwas ganz Bestimmten ist, kann sich an Jenny und Vanessa wenden. Denn zusätzlich zu den vorhandenen Produkten bestellen sie auch spezielle Lebensmittel für ihre Kundschaft. Jenny: „Besonders gerne wird frischer Trüffel bestellt. Der ist unglaublich lecker. Hier sollte man mit einer Lieferzeit von ca. einer Woche rechnen. Steht also ein besonderes Event an, empfiehlt es sich frühzeitig bei uns vorbeizuschauen. Dann bekommen wir alles hin!“

Ob Mehl für den besten Pizzateig, frische Antipasti oder leckeren Limoncello — wer sich den Genuss Italiens nach Hause holen möchte, sollte unbedingt bei Le due Sorelle auf der Dürener Straße vorbeischaun.

Übrigens: Neben dem großen Angebot für die eigene Küche gibt es auch eine kleine Speisenauswahl für die echt italienische Mittagspause. Überbackenes Panini oder frisch belegtes Baguette, dazu ein leckerer Kaffee oder Espresso to go und schon bekommt der Tag einen Touch Dolce Vita.

Buon Appetito!



Große Auswahl an der Frischetheke

Dürener Straße 164, 50931 Köln
Instagram: @leeduesorelle

MEHR POWER FÜR DEN ALLTAG

Personal Training mit Sabrina Schultz



Der kalte Winter liegt längst hinter uns und es ist Zeit für mehr Sport an der frischen Luft. Doch so motiviert viele von uns zu Beginn ihres sportlichen Vorhabens sind, so schnell kann einen der innere Schweinehund wieder einholen.

Aber mit der richtigen Unterstützung muss das nicht sein. Wir haben uns mit Lindenthalerin und Personal Trainerin Sabrina Schultz getroffen und uns über ihre Selbstständigkeit, Fitness im Freien sowie Bewegung im Alltag unterhalten.

Sabrina, du bist selbstständige Personal Trainerin. Wie kamst du zu deinem Beruf?

„Die Liebe zum Sport entstand in meiner Kindheit. Mit acht Jahren begann ich Basketball zu spielen, dann kamen andere Sportarten wie Laufen und ‚Functional Fitness‘ dazu. Später fing ich an, im Fitnessstudio zu trainieren. Dort durfte ich gelegentlich als Trainee tätig werden und habe direkt Spaß daran gefunden.“

Trotzdem hast du eine Ausbildung zur Grafikerin gemacht und in diesem Bereich lange gearbeitet?

„Kreativ zu sein macht mir sehr viel Spaß. Doch leider hatte ich mich in meiner ersten Anstellung in Köln nicht wohlfühlt und suchte nach Möglichkeiten, mir ein zweites Standbein aufzubauen. Also habe ich eine Trainer-B-Lizenz sowie eine Fortbildung zum Food Coach gemacht. Ich habe dann bei einer Fitnesskette in Teilzeit als Grafikerin gearbeitet und konnte gleichzeitig mehrmals die Woche Trainings geben. Irgendwann bin ich im Marketing weitergezogen und habe in unterschiedlichen Branchen gearbeitet. Leider bin ich aber nie richtig glücklich damit gewesen. Meine Trainerstunden hatte ich über die Jahre weiter gegeben, da mir diese sehr am Herzen lagen.“

Und wann hast du dich als Personal Trainerin selbstständig gemacht?

„2015 habe ich nebenberuflich gestartet und mir eine Website gebaut. Das selbstständige Arbeiten hat mir sehr viel Freude bereitet. So habe ich

nach Feierabend und am Wochenende angefangen, Stunden auf eigene Rechnung zu geben. **2017 bin ich schwanger geworden und wollte in und nach der Schwangerschaft alles richtig machen. Also machte ich verschiedene Aus- und Fortbildungen im prä- und postnatalen Training. Ich erweiterte mein Trainingsangebot**



dementsprechend auf meiner Homepage und erhielt vermehrt Anfragen von Schwangeren und Müttern, die meine Unterstützung brauchten. 2021 lief dann mein letzter Teilzeitvertrag im Marketing aus und ich dachte mir: „Jetzt muss ich es einfach wagen!“

Wer trainiert bei dir?

„Einen großen Teil machen die Schwangeren und Mamas aus, denen ich ein funktionelles Training anbiete, welches hilft in der Schwangerschaft aber auch nach der Geburt fit zu bleiben oder es wieder zu werden. Dazu kommen berufstätige Frauen und Männer, die ihre freie Zeit für ein effektives Training nutzen wollen. Aber auch Rentner melden sich bei mir, um auch im Alter lange fit und beweglich zu bleiben. Das Schöne an meinem Angebot ist ja, dass ich mich sehr individuell auf meine Kundinnen und Kunden einstellen kann. So erhält jeder genau das richtige Programm, um seine Ziele schnell und nachhaltig zu erreichen.“

Was ist neben der Individualität das Besondere an deinem Training?

„Meine eigene Erfahrung. Denn neben all den Fortbildungen und Lizenzen, die ich schon gemacht habe, bin ich immer neugierig und probiere viel Neues aus. Sei es im sportlichen Bereich oder im Rahmen der Ernährungsberatung, die ich ebenfalls anbiete. Und dieses Wissen verarbeite ich in meinen Trainings, was wiederum allen Kunden zugutekommt.“



Neben digitalen Sportstunden bietest du deine Trainings hauptsächlich im Kölner Stadtwald an, warum?

„Ich lebe hier im Veedel und genieße die Nähe zu den vielen Grünflächen. Jeder Baum, jede Parkbank, jede Rasenfläche kann hier zum Freiluft-Fitnessstudio werden. Hier finde ich immer genug Auslauf!“ Sabrina lacht und ergänzt: „Ich verzichte bewusst auf das Auto, versuche alle Wege mit dem Rad oder zu Fuß zu machen. Daher bietet sich das Training hier in direkter Nähe an. Und was gibt es Besseres als Sport und Bewegung in der Natur?“

Was hast du für die Zukunft geplant?

„Ich würde gerne im Frühjahr mit Firmen-Fitnesstrainings starten. Denn ich finde es wichtig, dass Unternehmen ihren Mitarbeitenden solche Möglichkeiten anbieten. Gemeinsame Trainings stärken das Teambuilding und sorgen für eine gute Atmosphäre im Unternehmen. Eine gemeinsame, aktive Mittagspause an der frischen Luft kommt immer gut an. Ich könnte mir auch ein firmenübergreifendes Training vorstellen, in dem Mitarbeitende von unterschiedlichen Firmen aus dem Veedel gemeinsam in der Pause trainieren. Hier kommen Menschen zusammen, Freundschaften entstehen und Zeit zum Netzwerken ist auch — eine echte Veedels-Community!“

Hast du zum Abschluss noch einen praktischen Tipp für uns?

„Die Alltagsbewegung erhöhen! Eigentlich ist uns allen klar, dass wir die Stufen statt des Aufzugs nehmen sollten. Trotzdem neigen viele Menschen dazu, den bequemeren Weg zu wählen. Doch besonders die Bewegung im täglichen Leben ist wichtig, um eine gesunde Basis zu haben. **Treppen steigen, das Fahrrad nehmen, bei der Telefonkonferenz durch die Wohnung gehen — alles kleine Gewohnheiten, die uns helfen können.** Zum einen halten sie uns aktiv, zum anderen sorgt das Überwinden des inneren Schweinehundes dafür, dass wir zusätzlichen Fitnessübungen gegenüber eine geringere Hemmschwelle haben. Sucht euch die Alltagsbewegung. Macht es euch zur Challenge, jede Möglichkeit für mehr Aktivität zu nutzen.“

Ob Einzelstunde oder auch zu zweit, Ernährungscoaching, ortsunabhängiges Online-Training oder gemeinsames Bootcamp mit anderen Sportbegeisterten — bei Sabrina findet jeder das richtige Angebot für seine individuellen Ziele.



von Carina

info@workout-koeln.com
www.workout-koeln.com
Instagram: @sabrina.workout & @mamiworkout_koeln

DINGER'S GARTENCENTER

Grüne Oase und Ausflugsziel im Kölner Westen

Wer sich im Bezirk Lindenthal auskennt, weiß, dass es rund um Dinger's Gartencenter viele interessante Dinge zu sehen und erleben gibt — vor allem draußen im Grünen. Was aber, wenn es nieselt, man Lust auf leckeren Kuchen bekommt und die Kinder anfangen zu quengeln? Dann wählen viele Menschen spontan unser Gartencenter als Ausflugsstopp am Wochenende.

Doch was macht einen schönen Ausflug eigentlich aus? Unter anderem, dass man etwas zu sehen und erleben bekommt, sich entspannen und genießen kann — und das geht bei uns alles zugleich! **Regelmäßig gibt es neue Pflanzenausstellungen zu sehen, in denen die größten Pflanzen ihrer Art der ganzen Region präsentiert werden. Ebenfalls bieten wir ein Programm großartiger Aktivitäten, das ganz besonders für Kinder, die auch gerne einfach mal zwischen Obstbäumen oder Ziersträuchern umherstreifen, erlebenswert ist.** Entspannen kann man sich anschließend hervorragend in unserem exotischen Palmencafé sowie auf der gemütlichen Terrasse im Wassergarten. Oder man macht es sich neben dem Spielplatz bequem, während die Kinder das Piratenschiff und die Almhütten stürmen. Und wenn der Magen knurrt: Vom reichhaltigen Frühstück über einen Mittagstisch bis hin zu Kuchen ist alles da, was hungrigen Ausflüglern schmeckt.

Natürlich kann es auch vorkommen, dass man andere Dinge braucht — etwa ein paar Blumen für die Fensterbank oder ein Mitbringsel für die Einladung am Abend. Auch dann eignet sich das Gartencenter für einen Besuch. Nebenbei kann man in unserem Freiflächenbereich das Wachsen, Blühen und Reifen, welches die Natur uns als ein immer neues Schauspiel zaubert, bewundern und beobachten. Das fasziniert nicht nur Erwachsene.

Der Kontakt zur Natur ist in Städten oft selten geworden. Bei uns kann man ihn jederzeit auffrischen.

Ob spontaner Besuch oder geplantes Ausflugsziel — wir freuen uns, dass sich Klein und Groß gerne in unserem Dinger's Gartencenter aufhalten.

Catrin und Christian Dinger



Goldammerweg 361, 50829 Köln
www.dingers.de
 Instagram: @dingers_gartencenter_koeln

Drei praktische Tipps für euren Garten oder den Balkon — vom Expertenteam des Dinger's Gartencenter

Naschgemüse selbst ziehen

Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, Saatgut für den eigenen Naschgarten auf dem Balkon oder der Terrasse anzupflanzen. Dazu braucht ihr kleine Anzuchttopfchen, Anzuchterde, die die Pflanzen durch den untergemischten Dünger kräftig wachsen lässt, und das entsprechende Saatgut. Es eignet sich ein heller und warmer Standort drinnen. Erst nach den Eisheiligen im Mai können dann auch die letzten vorgezogenen Pflänzchen nach draußen umziehen. Viele Gemüsesorten lassen sich auch wunderbar im Kübel oder Topf großziehen und ernten. Guten Appetit!



Eine Drainage anlegen

Damit die geliebten Pflanzen nicht durch Staunässe Schaden nehmen, wenn Regen- oder Gießwasser nicht abfließen können, braucht es eine Drainage. Dafür sollte der Topf unten immer eine Öffnung haben. Durch dieses Loch fließt überschüssiges Wasser ab. Stellt den Topf draußen nicht in einen Übertopf, denn das hätte denselben Effekt. Achtet außerdem darauf, dass die Öffnung nie verstopft ist. Stattdessen könnt ihr eine Tonscherbe über das Loch legen, womit bereits die erste Drainageschicht erstellt ist. Das heißt: Scherbe, Drainageschicht aus weiteren Scherben, Kies oder Blähton, ein Vlies darüber, dann die Erde. Abstandshalter wie Tonfüße, die unter den Kübel gelegt werden, eignen sich zudem besser als die üblichen Untersetzer. Schon geschafft!

Kübelpflege nach der Überwinterung

Im Frühjahr, wenn die überwinterten Pflanzen anfangen ihr neues Grün zu treiben, ist es Zeit, einige Pflegemaßnahmen durchzuführen. Die Pflanzen sollten jetzt zurückgeschnitten werden. Entfernt dafür alle vertrockneten Zweige und kürzt lange Triebe ein. Falls der Wurzelballen zu stark durchgewurzelt ist, ist jetzt der richtige Zeitpunkt zum Umtopfen. Verwendet dafür eine gute Kübelpflanzen-erde, sorgt für ausreichende Drainage im unteren Topfbereich und verwendet größere Gefäße — das bedeutet mindestens 5 cm mehr an jeder Seite. Stellt die Pflanzen im März/April etwas wärmer und gießt regelmäßig, aber setzt die Pflanzen in den ersten 2 Wochen nicht der prallen Sonne aus, da die frisch getriebenen Blätter sonst verbrennen können. Im Mai, wenn die Spätfrostgefahr sehr gering ist, können dann alle Pflanzen hinausgestellt werden.



KÖLN AUF DEN ZWEITEN BLICK -

Mit Stadtführer Michael Markolwitz durch die Domstadt



Michael Markolwitz

Ich treffe mich mit Michael auf dem Melaten-Friedhof in Lindenthal. Der erste kommunale Friedhof Kölns ist nicht nur Ruhestätte, sondern auch Naherholungsgebiet. Und noch viel mehr, wie mir Michael zu erzählen weiß.

Als wir durch den Haupteingang treten, fängt der zertifizierte Gästeführer an zu strahlen. „Bei diesem Anblick geht mir jedes Mal das Herz auf.“ Er berichtet von den verschiedenen Führungen, die er hier anbietet. Dabei bleibt er regelmäßig stehen, macht mich auf faszinierende Details aufmerksam und hat zu jedem Grab etwas zu erzählen. Schon nach wenigen Metern bin ich völlig in seinen Bann gezogen — Michael sprudelt vor Wissen und Begeisterung. „Ich biete hier auf Melaten Touren mit verschiedenen Schwerpunkten an. Ob große Persönlichkeiten wie Millowitsch und Bach, Karneval oder Frauen auf Melaten — dieser Friedhof ist so vielseitig wie die Kölner Stadtgeschichte.“

Doch wie kam er eigentlich zu dieser Tätigkeit? „Als ich wusste, dass ich bald aufhören würde zu arbeiten, habe ich mir ein ‚Renten-Projekt‘ überlegt. Und nachdem ich an einer toll gemachten Führung auf der Zeche Zollverein in Essen teilgenommen habe, habe ich mir gesagt, dass ich so etwas auch kann.“ Der Einstieg erfolgte über eine berufsbegleitende Ausbildung, um die nötige Qualifikation zu erwerben — dazu müssen 600 Unterrichtsstunden absolviert und eine Prüfung bestanden werden. „Ich habe sogar ein Anti-Aggressions-Training gemacht. Denn macht man eine Tour in der Altstadt, kann auch schonmal ein angetrunkener Jungesellenabschied meinen, sich ‚einbringen‘ zu müssen. Damit muss man umgehen können.“ Michael muss schmunzeln.

Neben den verschiedenen Melaten-Rundgängen bietet der sympathische Stadtführer auch verschiedene Brauhaus-Touren, eine Krimi-Tour im Eigelstein-Veedel oder eine Spezialtour über Kölns Wirtschaft an. Dabei wird er für öffentliche Führungen von Agenturen wie „Stadtgeschichten Köln“ oder „Köln Tourismus“ engagiert. Doch man kann auch direkt bei ihm eine Tour buchen, die er dann individuell anpasst. „Ich wurde schon von einem alteingesessenen Kölner Automobil-Club für eine Melaten-Tour mit dem Schwerpunkt Autos gebucht“, erzählt er mir lachend. Bei ihm gibt’s eben keine Stadtführung von der Stange!



von Carina



Michael hat vor Kurzem in seinem Buch „Köln auf den zweiten Blick“ unglaubliches Wissen zusammengetragen. Dabei blickt er hinter die Kulissen der bekannten Highlights und zeigt Bilder, die wir von Köln noch nicht kennen. Das Buch gibt’s im Handel oder direkt bei ihm, schickt ihm einfach eine Mail.

Wer auf der Suche nach einer charmanten Tour durch Köln ist, sollte sich unbedingt an Michael Markolwitz wenden. Es erwarten euch umfangreiches Wissen und eine Menge gute Laune!



Ausgefallene Grabgestaltung auf Melaten

guidemichael@t-online.de
www.guidemichael.de

LINDENTHALER TIERPARK

Immer einen Besuch wert



Kostenlose Führungen

Fledermausführungen

Termine: 5. Mai, 6. Mai, 3. Juni 2023

Die Weiher im Stadtwald sind beliebte Jagdgebiete von Fledermäusen. Zwischen 1.000 und 2.000 Mücken kann so eine kleine Fledermaus pro Nacht vertilgen. Ihre Beute spürt sie per Ultraschall auf. Die Tiere stoßen für uns nicht wahrnehmbare Töne aus, die aber mit einem Ultraschalldetektor erfasst werden können. In der Dämmerung machen wir uns auf, um die Luftakrobaten bei ihrer wilden Jagd zu beobachten.

Der Stadtwald

Termin: 12. Mai 2023

Der Stadtwald wurde ab 1895 nach Plänen des damaligen Gartendirektors Adolf Kowallek angelegt. Die Errichtung dieser 100 ha großen Grünanlage, weit außerhalb der bebauten Stadt, war für Köln ein bedeutendes Ereignis. Erstmals wurde ein großes und zusammenhängendes Waldareal geschaffen, das gleichzeitig ein umfangreiches Angebot an Erholungseinrichtungen für alle Schichten der Bevölkerung beinhaltete.

Arboreten in Köln. Arboretum Äußerer Grüngürtel

Termin: 18. August 2023

Aufgrund von archäologischen Funden einer bandkeramischen Siedlung in den 1930er Jahren konnte im Bereich der Dürener Straße der Äußere Grüngürtel nicht ausgebaut werden. Es folgte die Planungen für einen neuen Botanischen Garten und für den landschaftlichen Teil des Reichsarboretums, die jedoch nur in Ansätzen umgesetzt wurden.

Marcel-Proust-Promenade 1, 50935 Köln
anmeldung@lindenthaler-tierpark.de
www.lindenthaler-tierpark.de

Traditionelle Waldmesse

Am Sonntag, dem 10. September 2023, findet um 11 Uhr wieder die Waldmesse im Lindenthaler Tierpark statt. Der Verein der Freunde und Förderer des Lindenthaler Tierparks und die städtische Forstverwaltung laden gemeinsam mit der Pfarrei St. Stephan zum Gottesdienst mitten in der Natur ein. Weihbischof Rolf Steinhäuser wird die Messe zelebrieren. Für die musikalische Umrahmung sorgt eine Jagdhorngruppe der Kölner Jägerschaft. Im Anschluss sind alle herzlich zur Greifvogelflugschau mit Falkner Pierre Schmidt eingeladen. Die Rollende Waldschule der Kölner Jägerschaft informiert über Fauna und Flora in der Region. Ab ca. 13 Uhr gibt es beschwingte Musik mit Summer of Love. Selbstverständlich ist für Verpflegung gesorgt.

Blut spenden! Jetzt!



**UNIKLINIK
KÖLN**

Transfusionsmedizin - Blutspendezentrale
Kerpener Straße 62, Tel. 0221 478-4805

Mo - Mi 12:00 - 19:00 Uhr
Do - Sa 7:30 - 14:00 Uhr



<http://transfusionsmedizin.uk-koeln.de>
info-blutspende@uk-koeln.de





LINDENTHAL FEIERT!

Die Interessengemeinschaft Ring Lindenthaler Geschäftsleute e. V. (kurz RLG) berichtet über die geplanten Veranstaltungen in diesem Jahr.

Über die gesperrte Dürener Straße schlendern, gemütlich in den Geschäften bummeln, Kölsch oder Bratwurst genießen — lokale Veedelsfeste wie das Lindenthaler Sommerfest (ehemals „Lindenthaler Flair“) erfreuen sich seit jeher einer großen Beliebtheit. Doch woher kommen diese Feste eigentlich?

„Ich begegne immer wieder Menschen, die denken, dass solche Feste oder verkaufsoffene Sonntage von der Stadt initiiert werden. Doch es sind die lokalen Interessengemeinschaften und ihre Mitglieder, die hinter diesen Veranstaltungen stehen“, erklärt Michael Spernat vom Weinkontor Lindenthal. Er ist der Vorstandsvorsitzende des RLG und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Festen im Veedel.

Verkaufsoffene Sonntage seien dabei die größte Herausforderung. Michael Spernat: „Jedes Veedel hat die Möglichkeit auf drei verkaufsoffene Sonntage pro Jahr. Allerdings sind diese an sehr viele Bedingungen und Auflagen geknüpft. Zum Beispiel muss der verkaufsoffene Sonntag in den Rahmen einer Veranstaltung eingebettet sein, die bedeutender ist als der reine Shopping-Aspekt.“ Wird eine solche Veranstaltung mit einem verkaufsoffenen Sonntag als Bestandteil geplant, heißt es Anträge schreiben für die jeweilige Interessengemeinschaft. Die Stadt prüft diese in einem Ausschuss und entscheidet, welche Anträge genehmigt werden können.

„Wir freuen uns sehr, dass wir auch in diesem Jahr alle drei verkaufsoffenen Sonntage in Lindenthal genehmigt bekommen haben. Sie finden im Rahmen großartiger Veedelsfeste statt! Und diese Kombination, die Menschen im Veedel zusammenbringt, um gemeinsam zu feiern und gleichzeitig den lokalen Handel zu unterstützen, liegt uns ganz besonders am Herzen“, so Michael Spernat. Es geht bei den Festen eben auch darum, die Einkaufs-

straße zu stärken. Denn letztendlich muss man neben dem Onlinehandel bestehen — und wer will schon eine ausgestorbene Einkaufsstraße im Veedel?

Also kommt feiern, genießen und bummeln in Lindenthal!

- 14. bis 16.07. Familien- und Veedelsfest
- 26. und 27.08. Sommerfest (ehemals „Lindenthaler Flair“)
- 13. bis 22.10. STREET GALLERY
- 13. bis 15.10. Herbstfest



info@wirsindlindenthal.de
0221 29995585
www.lindenthal.info

Advertorial

ZAHNHEIL- KUNDE LINDENTHAL

Die Praxis mit Persönlichkeit & Feingefühl



Als ich die modernen Räumlichkeiten von ZAHNHEILKUNDE LINDENTHAL betrete, fühle ich mich sofort gut aufgehoben. Empfangen wird man hier von einem gut gelaunten Team, das Wartezimmer ist in harmonischen Tönen gestaltet und die Zahnärztinnen Dr. Lisa Trippe und Dr. Sara Parastar strahlen so sympathisch, dass selbst die letzte Angst vor der Zahnbehandlung verfliegt.

Genau auf diese Wohlfühlatmosphäre legen die beiden Zahnärztinnen, die ihre Praxis zu Beginn dieses Jahres eröffnet haben, großen Wert. Und sie ist auch einer der ausschlaggebenden Gründe, warum sie sich selbständig gemacht haben. „Wir waren einige Zeit in einer großen Praxis angestellt. Ständig gab es Wechsel im Team, niemand blieb lange und es entstand kein richtiges Miteinander. Genauso war es mit den Patienten: eine unpersönliche und schnelle Abfertigung. Das hat uns nicht gefallen“, erzählt Sara.

Und so entstand die Idee einer eigenen Praxis. Lisa: „Wir möchten, dass unser Team gerne zur Arbeit kommt. Die Atmosphäre in der Praxis hat großen Einfluss auf uns alle — die Mitarbeitenden sowie die zu behandelnden Menschen. Außerdem wünschen wir uns eine langfristige Beziehung zu unseren Patientinnen und Patienten. Weg von der anonymen Massenabfertigung hin zu einer persönlichen und empathischen Behandlung. Wir wollen wieder näher bei den Menschen sein.“

Auch fachlich hat das eingespielte Team einiges zu bieten. Das Angebot umfasst das gesamte Spektrum der modernen Zahnmedizin — von Implantologie bis hin zu Zahnreinigung und Bleaching. Dabei spielt auch das Thema Nachhaltigkeit eine große Rolle für die Zahnärztinnen. Sara erklärt: „Wir arbeiten so digital wie möglich. Zum Beispiel erfolgt die Zahnersatzbehandlung bei uns innerhalb nur einer Sitzung. Mittels einer hochauflösenden Intraoralkamera wird der entsprechende Zahnbereich gescannt, an den Computer übertragen und schon können wir den Zahnersatz virtuell gestalten, am Schleifroboter erstellen, im Mund anpassen und einsetzen — fertig. Wir sparen damit viele Ressourcen, vor allem Abfall und Zeit.“

Über diese sogenannte CEREC-Technologie hat Lisa sogar ihre Doktorarbeit geschrieben, ziemlich beeindruckend.

Und was hat die beiden mit ihrer Praxis nach Lindenthal verschlagen? Lisa lächelt und erzählt: „Wir haben lange nach dem richtigen Standort gesucht. Da uns der persönliche Aspekt sehr wichtig ist, wollten wir irgendwohin, wo es eine gute Gemeinschaft gibt. Das haben wir hier im Veedel gefunden.“ Die beiden berichten strahlend, wie sie über die Dürener Straße gegangen sind, sich und ihre Praxis persönlich in den Geschäften vorgestellt haben. „Alle waren unglaublich freundlich, aufgeschlossen und interessiert. Lindenthal hat uns super herzlich willkommen geheißen — danke dafür!“



von Carina



Dürener Straße 46-48, 50931 Köln
www.zahnheilkunde-lindenthal.de
Instagram: @zahnheilkundelindenthal

WISSEN OP KÖLSCH



Wusstet ihr, dass es einen Tunnel unter dem Rhein gibt?

Da unser schönes Köln vom knapp 100 Meter breiten Rhein zweigeteilt wird, müssen wir eine der fünf Brücken nutzen, um von der linken Rheinseite auf die sogenannte Schäl Sick zu kommen. Viele Kölner wissen jedoch nicht, dass ein Tunnel unter dem Gewässer verläuft, durch den ebenfalls die Rheinseiten gewechselt werden können.

Vier bis sechs Meter unter dem Rhein verläuft der Fernwärmehautunnel der Rheinenergie. Als einziger Tunnel unter dem Rhein wurde er 1984 gebaut, um die rechtsrheinischen Stadtteile Kölns an das Fernwärmenetz anzubinden. Die 461 Meter lange und 3 Meter breite Stahl-Beton-Röhre startet auf dem Messegelände Deutz und endet linksrheinisch am Breslauer Platz. Rund 100 Stufen müssen hinabgestiegen werden, um den Tunnel durchqueren zu können. Die Unterführung steht für Besucher offen, ist allerdings nur bei einer geführten Tour betretbar. Bei einer kostenlosen Führung werden fachkundige Informationen über die Kraft-Wärme-Kopplung und das Kölner Fernwärmenetz geteilt. Außerdem können auf der Tour bemerkenswerte Fundstücke, wie z. B. Teile der früheren Hohenzollernbrücke, Bombenteile und historische Steine, die während der Bauarbeiten ausgegraben wurden, in einem Ausstellungsraum unter der Erde betrachtet werden. Die kostenlose Tour könnt ihr unter www.rheinenergie.com buchen.

Präsentiert von Veedel lieben e.V.

Der Dachverband Veedel lieben e. V. ist ein lokaler Verein, der als Sprachrohr des Kölner Einzelhandels, der Dienstleistungsbranche und der Gastronomie handelt. Hier bündeln sich mehrere Interessengemeinschaften verschiedener Veedel, um eine gemeinsame Mission zu verfolgen: die Stärkung der Veedel und des lokalen Handels.

Auf veedellieben.de werden die Veedel der Stadt Köln repräsentiert. Hier findet ihr neben allen Informationen zum lokalen Handel, zur Gastronomie und zu Dienstleistern, auch Wissenswerte und Tipps für Unternehmungen im Veedel. Das und mehr Wissen op Kölsch wird euch auch auf dem Social-Media-Kanal von Veedel lieben e. V. präsentiert.

www.veedellieben.de
Facebook: Veedel lieben — Veedel leben
Instagram: @veedellieben.de

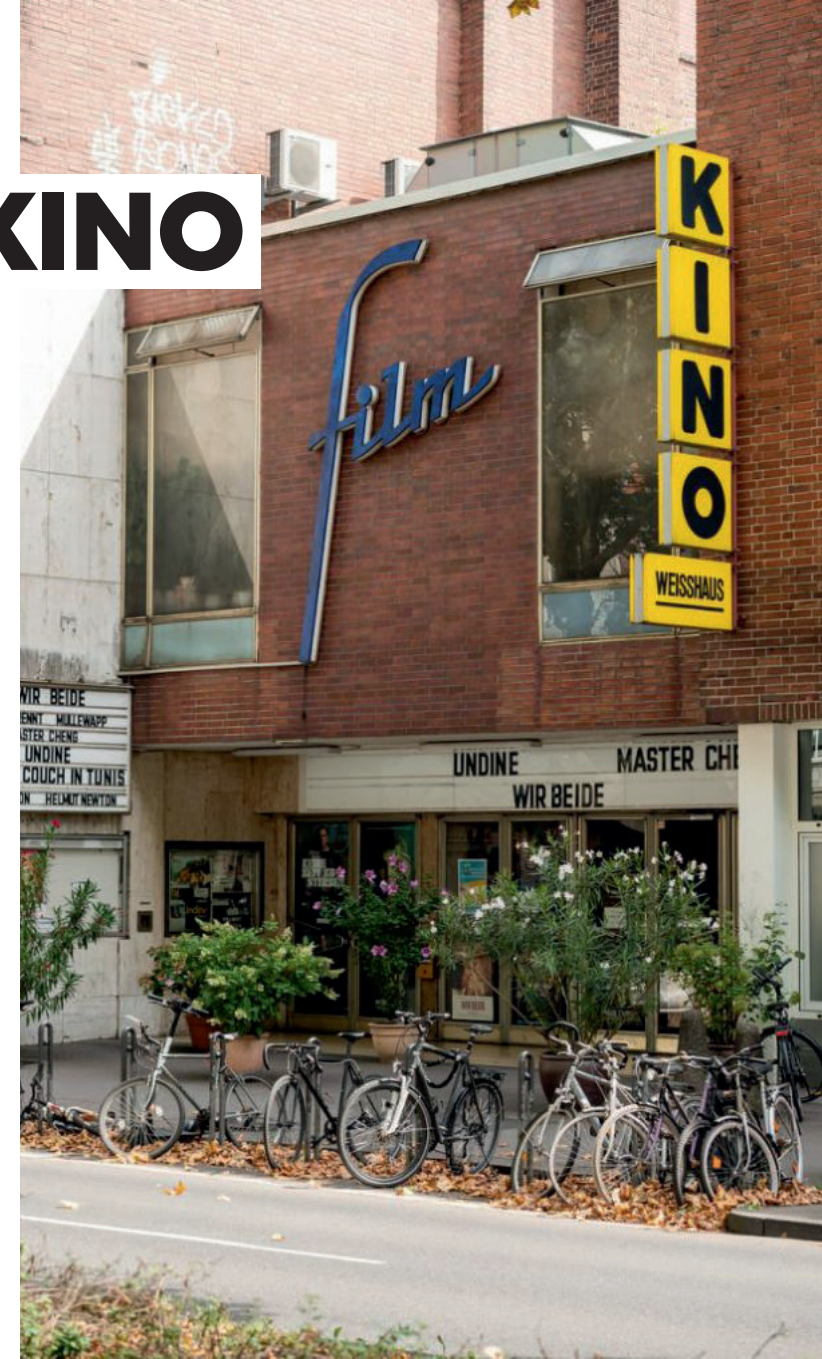
Unser Tipp

SENIORENKINO IN SÜLZ

Das Weisshaus Kino in Köln-Sülz begrüßt seine Besucherinnen und Besucher im gemütlichen 60er-Jahre-Ambiente und bietet ein vielfältiges Angebot.

Vor allem für Senioren hat sich das kleine Programm-kino auf der Luxemburger Straße etwas ganz Besonderes überlegt: Jeden ersten Dienstag im Monat wird um 14.30 Uhr ein ausgewählter Film, speziell für Seniorinnen und Senioren, gezeigt. 2019 wurde das Projekt bereits geplant, nach zwei Vorführungen kam dem Seniorenkino allerdings die Pandemie in die Quere. Nach dem zweiten Lockdown konnte das Programm dann wieder aufgenommen werden und wird mittlerweile bundesweit in vielen Kinos angeboten. Gerade die frühe Uhrzeit und der kleine Preis werde von den Senioren und Seniorinnen sehr geschätzt und die Initiative erfreue sich an großer Beliebtheit, so Moritz Busch, Theaterleiter des Weisshaus Kinos. Wer also Interesse hat: Der nächste Film wird rechtzeitig auf der Website des Kinos veröffentlicht!

Luxemburger Straße 253, 50939 Köln
www.weisshaus-kino.de



Ihre Immobilienexperten im linksrheinischen Köln

Lassen Sie Ihre Immobilie von einem Experten eines ausgezeichneten Maklerhauses bewerten. Wir sind für Sie da!

Kontaktieren Sie uns.
T.: 0221 - 80 06 443 0



Jörg Rechermann
Geschäftsstelleninhaber

Shop Köln - Lindenthal | Dürener Straße 236 | 50931 Köln | koeln.lindenthal@von-poll.com

**TRINKT DOCH
WASSER WOLLT.**

**ABER BITTE
REGIONAL.**

BEWUSST BERGISCH.

KÖLSCHES RÄTSEL

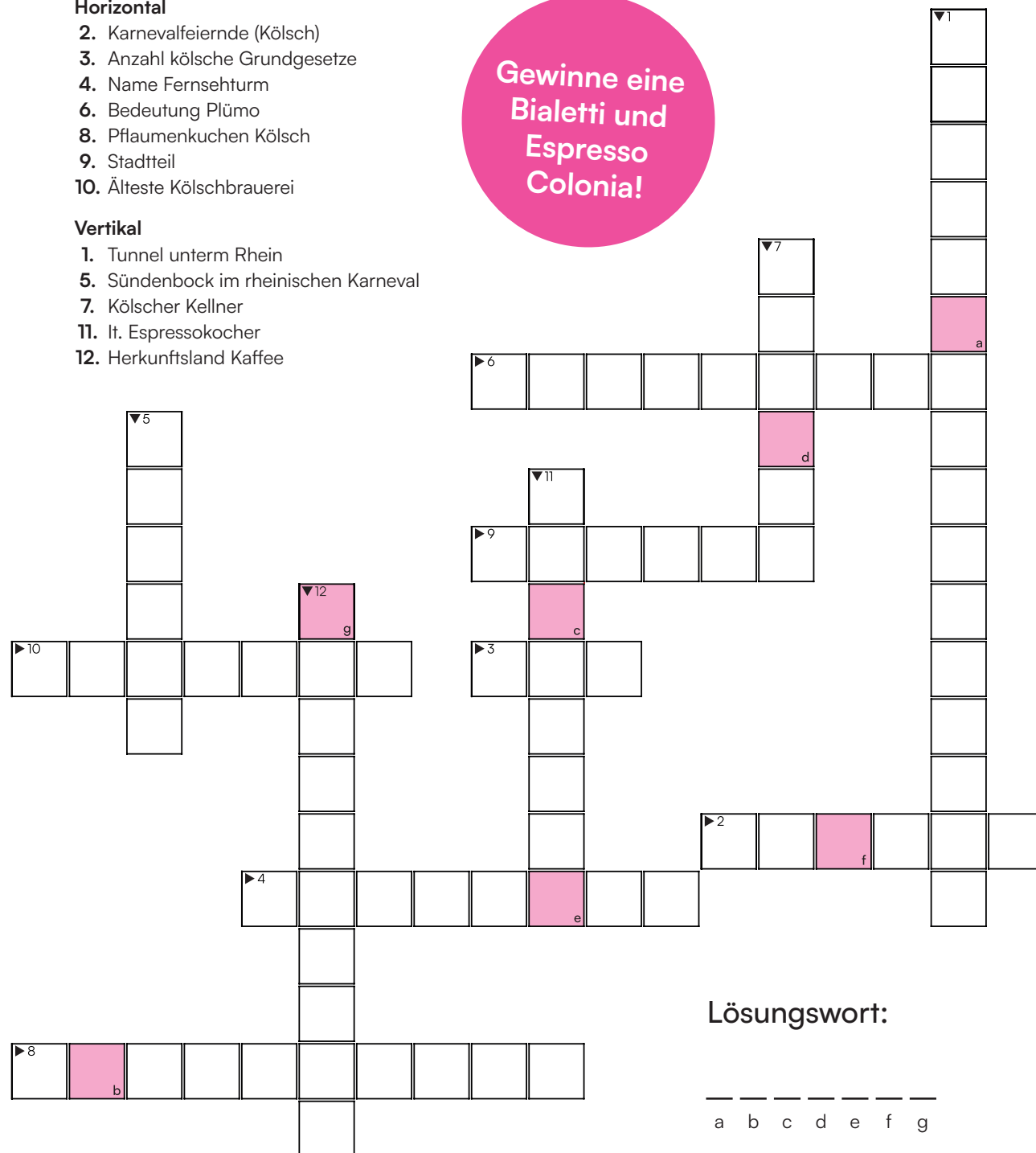
Horizontal

2. Karnevalfeiernde (Kölsch)
3. Anzahl kölsche Grundgesetze
4. Name Fernsehturm
6. Bedeutung Plümo
8. Pflaumenkuchen Kölsch
9. Stadtteil
10. Älteste Kölschbrauerei

Vertikal

1. Tunnel unterm Rhein
5. Sündenbock im rheinischen Karneval
7. Kölscher Kellner
11. lt. Espresso-Kocher
12. Herkunftsland Kaffee

Gewinne eine
Bialetti und
Espresso
Colonia!



Lösungswort:

a b c d e f g

Was ihr tun müsst, um in den Lostopf zu hüpfen?

Löst das Kreuzworträtsel und sendet uns das Lösungswort an:
lindenmagazin@carinacommunications.de.

Mit etwas Glück gewinnt ihr eine Bialetti New Venus Edelstahl und einen Espresso Colonia von der Kölner Kaffeemanufaktur.

*Gewinnspielbedingungen: Die Teilnahme an dem Gewinnspiel ist bis zum 31. Mai 2023 um 23:59 Uhr möglich. Eine Teilnahme ist ab dem 18. Lebensjahr möglich. Der Gewinn kann nicht ausgezahlt werden und ist in Köln abzuholen. Weitere Informationen findet ihr auf Seite 5.

GEORGS KAFFEE-TIPPS:

Der perfekte Espresso für den Osterbrunch

Richtig guten Kaffee verbinden viele mit einem Besuch in einem Café — das geht aber auch zuhause. Für Georg Hemsch ist die Zubereitung von Kaffee zugleich Handwerk und Leidenschaft. Als Kaffeesommelier und Inhaber der Kölner Kaffeemanufaktur teilt er gerne seine Tipps für die

Zubereitung mit euch. Diesmal gibt es den perfekten Espresso, zubereitet mit einer Bialetti:



1. Guten Espresso verwenden und die Bohnen möglichst frisch mahlen oder mahlen lassen. Der Mahlgrad soll zwischen Filter und feinem Espresso liegen.
2. Kaffeesieb immer randvoll füllen. Leicht klopfen, damit das Kaffeemehl absinkt. Nur abstreichen, nicht festdrücken.
3. Heißes Wasser verwenden — je kürzer der Brühvorgang, desto weniger unangenehme Bitterstoffe werden gelöst.
4. Wassermenge am unteren Rand des Sicherheitsventils im unteren Behälter der Bialetti abmessen. Espresso-Kanne gut zudrehen.
5. Möglichst mit offener Klappe brühen und stets beaufsichtigen.
6. Wasser zunächst bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Dafür den Kocher auf den Herd stellen, der auf ca. zwei Drittel aufgedreht wird.
7. Sobald der erste Kaffee aus dem Steigrohr zu laufen beginnt, den Herd auf ca. ein Drittel reduzieren.
8. Kanne ganz vom Herd nehmen, sobald der Kaffee fast vollständig durchgelaufen ist. Spätestens, wenn er beginnt, nur noch „stotternd“ herauszusprudeln.
9. Sofort nach der Zubereitung servieren. Bei mehreren Portionen vor dem Ausschenken einmal umrühren.



Der Gewinn

Alle Produkte, weitere Tipps sowie großartigen Kaffee bekommt ihr in der Kölner Kaffeemanufaktur auf der Dürener Straße 123, im Onlineshop unter www.koelner-kaffee.de oder auf Instagram: @koelnerkaffeemanufaktur

Manfred Broich ist in Widdersdorf für Sie da

ZURICH

Gute Beratung ist in Zeiten wie diesen wichtiger denn je.
„Denn mit uns hätt es noch immer jot jeje.“

Gerne beraten wir Sie:

Generalagentur
Manfred Broich
Alte Sandkaul 1a, 50859 Köln
Telefon 0221 43087210
manfred.broich@zuerich.de
Langer Donnerstag bis 19 Uhr



LINDENMAGAZIN – SOCIAL MEDIA

Warum das LindenMagazin keinen Social Media Account hat

Wir, die Carina Communications GmbH, sind eine Kommunikationsagentur mit dem Schwerpunkten Social Media Management, Online-Redaktion und PR. Das heißt im Bereich Social Media, planen, kreieren und veröffentlichen wir Inhalte auf den sozialen Plattformen für verschiedenste Unternehmen. Privat sind wir ebenfalls aktiv. Ob LinkedIn, TikTok oder Instagram, unser Smartphone ist unser treuer Begleiter. Wir sind online, ständig und überall – und wir lieben, was wir tun.

Doch warum haben wir für das LindenMagazin keinen Social Media Account entwickelt?

Diese Frage wird uns regelmäßig gestellt und wir können sie absolut nachvollziehen. Ja, es wäre ein Leichtes für uns gewesen eine digitale Präsenz für das Magazin zu erschaffen. Schließlich ist dies eine unserer Kernkompetenzen. Und gerade hier liegt die Antwort.

Wir verbringen jeden Tag viele Stunden online, privat sowie beruflich. Wir wischen und scrollen, posten und liken – und selbst in der Pause holen wir das Handy aus der Tasche und meinen, irgendetwas tun zu müssen. Wir stehen an der roten Ampel oder in der Schlange beim Bäcker, prüfen wiederholt unsere Mails. Und habt ihr euch mal in

der KVB umgeschaut? Niemand wird euren Blick erwidern, denn alle Menschen haben den Kopf gesenkt. Das Einzige, was sie sehen, während die Stadt an ihnen vorbeizieht, ist die Welt in ihrem Handy.

Und genau hier wollen wir euch und uns herausholen! In dem Moment, in dem wir das Magazin in die Hände nehmen, das Material fühlen, in Ruhe die Seiten umblättern, vielleicht noch die Druckerschwärze riechen, sind wir mit unseren Sinnen im Hier und Jetzt. Kein WhatsApp, kein Pop-up-Fenster oder sonstige Ablenkung. Nur ein mit viel Liebe gemachtes Magazin und eine große Tasse Cappuccino, eine echte Pause von der digitalen Welt. Und um genau diese Pause zu zelebrieren, gibt es keinen LindenMagazin Social Media Account.

Genießt eure Pause in vollen Zügen, atmet tief durch und habt Spaß an den Inhalten des LindenMagazins. Und wenn ihr uns doch einmal digital besuchen wollt, könnt ihr das auf Instagram unter @carinacommunications machen – hier teilen wir Eindrücke aus unserem Arbeits- und Teamleben.

Carina & Team



Carina Birnbacher
Herausgeberin &
Redaktionsleiterin



Robine Ruschinski
Projektmanagerin &
Redaktionsleiterin



Johanna Bock
Redakteurin



Fritz Windrich
Mediengestalter &
Fotograf



Julia Strom
Lektorin

Ihr möchtet mit einer Anzeige oder einem Advertorial im nächsten LindenMagazin dabei sein? Dann schreibt uns an lindenmagazin@carinacommunications.de.



KÖLN 1926

EURE ZEITREISE IN DIE GOLDENEN ZWANZIGER



KÖLNS VIRTUAL-REALITY-ERLEBNIS

*„Das ist unfassbar, so sah es mal aus.
Wie schön das ist!“*

Peter Brings, Kölner Musiker

TICKETS SICHERN: WWW.TIMERIDE.DE

Kölns größtes Gartencenter.

DEN SOMMER GENIESSEN
MIT EXKLUSIVEN GARTENMÖBELN.



Neu im Sortiment:
Tierra
outdoor



DINGER'S PALMENCAFÉ – KURZURLAUB UNTER PALMEN | GROSSE SOMMERBLUMEN - KRÄUTER - GEMÜSEPFLANZEN - VIELFALT

Dinger's Gartencenter Köln
Köln-Vogelsang an der Militärringstraße
Goldammerweg 361 | 50829 Köln

Mo–Fr 10–19 Uhr | Sa 10–18 Uhr | So 11–16 Uhr*

* Sonntags Verkauf gem. § 5 LÖG NRW

www.dingers.de

WIR HABEN
AUCH SONNTAGS
FÜR SIE
GEÖFFNET!*

Dinger's.
Hier wächst die Freude.®

Wir stellen ein!
Jobs bei Dinger's:

