

**Spezial**

Ein Ausflug mit  
dem KVB-Rad

**Himmel & Äd**

Gastro Tipps für  
den Sommer

**Pänz**

Bastelspaß und  
Bienenwissen

**Jux & Tollerei**

Kölsches Kreuzworträtsel  
mit Gewinnspiel

# Linden Magazin



Kölsche Lebenslust im Westen

Das beliebte  
Stadtteilmagazin,  
kostenlos zum  
Mitnehmen!

Ausgabe Sommer 2023



Erlebe Fitness auf einem neuen Level made by Just Fit!

# FITNESS AB 29,90€\*



Täglich von 6 bis 24 Uhr geöffnet



Direkt in deiner Nachbarschaft in  
Lindenthal



Flexible Mitgliedschaftsoptionen  
schon ab 2 Stunden



\*Gilt bei Abschluss einer Mitgliedschaft mit einer Laufzeit von 24 Monaten. Zzgl. einmaligem Aktivierungsbeitrag in Höhe von 14,90€. Bei Abschluss von 24 Monaten verlängert sich nach der Erstlaufzeit die Mitgliedschaft automatisch auf eine monatlich kündbare Mitgliedschaft mit einem Monatsbeitrag von 39,90€. Die Mitgliedschaft kann nach der Erstlaufzeit auf Wunsch des Mitglieds jederzeit um weitere 24 Monate zum derzeit aktuellen Mitgliedsbeitrag verlängert werden.

NEXT DOOR by Just Fit

Dürener Straße 75 ■ 50931 Köln

Öffnungszeiten: täglich von 6 bis 24 Uhr

Mehr Infos: [www.justfit-clubs.de](http://www.justfit-clubs.de)



## VORWORT

LindenMagazin —  
Kölsche Lebenslust  
im Westen

Johanna  
Redakteurin

Robine  
Redaktionsleiterin &  
Projektmanagerin

Carina  
Redaktionsleiterin &  
Herausgeberin

Liebe Leserinnen & Leser,

herzlich willkommen zu unserer vierten Ausgabe des *LindenMagazins*, welche gleichzeitig auch unsere erste Sommerausgabe ist. Und da wir diese Jahreszeit besonders gerne mögen, sprudelte unser Redaktionsteam nur so vor Ideen. Dabei wurde uns schnell eins klar: Der Sommer in Köln hat eine Menge zu bieten!

Wir fragten uns, wie wir eine relevante Themenauswahl treffen könnten, bei der für alle etwas Interessantes dabei sein würde. Also haben wir ein bisschen in unseren eigenen Erinnerungen und Gefühlen gekramt. **Wie fühlte sich der Sommer als Kind an? Was hat man in den Ferien besonders gerne gemacht? Und was sind heute interessante Themen für mich, während der warmen Monate?**

Schnell haben sich drei Themen herauskristallisiert, die bei uns allen eine Rolle im Kindheitssommer, aber auch in der Gegenwart spielen: **Fahrräder, Bienen und Eis**. Und so begegnen euch diese in der Sommerausgabe in unterschiedlichster Form — vom Fahrradausflug bis zur selbst gebastelten Eis-Girlande.

Auch zum erfrischenden Mineralwasser haben wir euch wertvolle Fakten mitgebracht. Weiterhin erwarten euch wieder spannende Interviews. Dabei ging es dieses Mal um ästhetische Schönheitsbehandlungen, Sommeraktionen für Pänz im Rhein-Center Köln-Weiden und integrative chinesi-

sche Medizin. Diese und viele weitere interessante Themen, schöne Geschäfte und spannende Menschen warten auf euch — und natürlich wieder zwei großartige Gewinnspiele!

Die Sommerausgabe ist so bunt wie eine wilde Blumenwiese. Wir hoffen, dass sie euch genauso viel Freude macht wie uns. Und wenn ihr unser junges Magazin und unsere Arbeit unterstützen möchtet, dann spricht darüber! Erzählt in den Läden oder bei Dienstleisterinnen und Dienstleistern, dass ihr über das LindenMagazin auf sie aufmerksam geworden seid — denn das ist ein ganz wichtiges Feedback für die Menschen, die hier mit einer Anzeige dabei sind, genauso wie für uns. Natürlich freuen wir uns auch über eure Mails und Instagram-Besuche. Hauptsache, wir bleiben in Kontakt und tauschen uns aus — für ein besseres Miteinander.

Genießt den Sommer op Kölsch!  
Euer LindenMagazin-Team

Ihr möchtet mehr über uns erfahren?  
Dann folgt uns gerne auf Instagram  
@carina.communications oder besucht unsere  
Homepage [www.carinacommunications.de](http://www.carinacommunications.de)

# INHALT

## Spezial



6

**Ein Ausflug mit dem KVB-Rad**  
Von der Redaktion getestet



## Himmel & Äd

8 **Unsere Gastro-Tipps**  
für den Sommer



28

**Interview**  
Stephan Antwerpen  
vom Rhein-Center  
Köln-Weiden



## Pänz

24

**Bastelaktion für Pänz**  
Eis-Girlande



40

**Kölsches Rätsel**  
inklusive Gewinnspiel

**Jux & Tollerei**

10

Weinempfehlungen  
vom Weinkontor Lindenthal

12

Mineralwasser-Wissen mit  
der Haaner Felsenquelle

15

Ring Lindenthaler  
Geschäftsleute e. V.

18

Der Sportverein ASV Köln

11

Handwerksfleischerei  
Eckart

14

Zu Besuch bei classic  
interior

16

Dr. Nina Gatter  
Aesthetics

20

Rooftop-Yoga bei  
Shine! Yoga



21

Ulila und Wimmelbild  
für die Pänz

26

Bienenwissen

27

Die Stadtbienen

30

Raumdesign  
Ariane Barban

31

Georgs Kaffee-Rezepte  
für den Sommer

32

Arztpraxis für Integrative  
Chinesische Medizin

34

Radeln ohne Alter

35

Wissen op Kölsch

36

Veedelsgeschichte Sülz

37

vit:bikes

39

Zuckerfrei backen  
mit Clara

42

Carina  
Communications



## 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, Stefanie Laville, Kike Alvarez, Maxi Uellendahl, Mirko Polo, Claudia Koll, Silke Steinraths, Ela Rütter, Martin Lamberty, Simone Wunschel, ASV Köln/Thomas Schermer; www.grevenarchivdigital.de | Kölnische Rundschau; Vecteezy.com; Gestaltung: Fritz Windrich; Druck: medienzentrum süd, Bischofsweg 48-50, 50969 Köln; medienzentrum-sued.de; 4. 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



# Von der Redaktion getestet MIT DEM KVB- RAD DURCH LINDENTHAL

Sommer in Köln. Das bedeutet für uns: Ausflüge zum Rhein, an den Decksteiner Weiher oder bis zur Zündorfer Groov. Und die machen wir am liebsten mit dem Fahrrad. Denn das ist nicht nur schnell, flexibel und nachhaltig, die Bewegung an der frischen Luft tut auch einfach gut. Vor allem lieben wir die leichte Brise im Haar, während unser Zweirad sanft über die Straße rollt.

Doch nicht alle besitzen ein Fahrrad — und das ist auch gar nicht nötig. Denn in Köln gibt es das praktische Fahrradverleihsystem der Kölner Verkehrs-Betriebe. Die Räder stehen an wichtigen Knotenpunkten wie Haltestellen oder in der Nähe beliebter Orte und Ausflugszielen. **Doch sind die KVB-Räder wirklich so praktisch, wie es den Anschein macht?** Carina und Robine aus unserem Redaktionsteam wollten es herausfinden und haben den Test gemacht: ein Fahrradausflug mit dem KVB-Rad durch Lindenthal.

Zunächst haben wir uns die App *nextbike* heruntergeladen. Hier wird man intuitiv durch die Anmeldung geleitet und hat nach wenigen Minuten seinen persönlichen Account angelegt und freigeschaltet. In der App lässt sich dann per Standort-Karte das nächstgelegene Rad finden. Auch Buchung und Bezahlung erfolgen ganz unkompliziert per App. Nachdem wir in unmittelbarer Nähe zwei Räder gefunden und problemlos aktiviert haben, starteten wir unseren Ausflug.



**Unsere Route haben wir euch mitgebracht, denn sie eignet sich perfekt für einen Fahrradausflug mit der ganzen Familie:**

Nach dem Start am Aachener Weiher (1) geht es über die Lindenthaler Kanäle (2) in den Stadtwald. Hier könnt ihr einen Halt im Lindenthaler Tierpark (3) einlegen. Von dort geht es weiter bis zum Adenauer Weiher (4), wo sich der „Club Astoria“ mit seinem Biergarten für eine erfrischende Pause eignet. Mit neugewonnenen Kräften radelt ihr weiter zum Decksteiner Weiher. Hier kann Minigolf gespielt, Tretboot gefahren und ein leckeres Stück Kuchen oder ein herzhaftes Mittagessen im „Haus am See“ (5) genossen werden. Weiter geht's über den äußeren Grüngürtel bis nach Zollstock zum

Kalscheurer Weiher (6). Dort erwarten euch ein Kiosk mit Getränken und Eis sowie nochmal die Möglichkeit, Tretboot zu fahren. Anschließend geht es wieder Richtung Stadtzentrum durch den schönen Vorgebirgspark (7), in dem ihr einen tollen Spielplatz findet. Von dort radelt ihr in den Volksgarten in der Südstadt. Im idyllischen Biergarten „HELLERS“ könnt ihr einen letzten Stopp einlegen (8). Und zum Schluss nochmal über den inneren Grüngürtel bis zum Ausgangspunkt Aachener Weiher (1).



Wir finden die Route super für einen abwechslungsreichen Tagesausflug in Köln — aber natürlich müsst ihr sie nicht komplett fahren. Denn das KVB-Rad kann jederzeit an den vielen offiziellen Stationen und in den gut einsehbaren Flexzonen wieder abgestellt werden. Dies sind die Abstellbereiche. Auch diese Standorte findet ihr schnell und zuverlässig in der App. Übrigens: An jedem Fahrrad ist natürlich ein Schloss integriert, sodass ihr euch auch darum keine Gedanken machen müsst.

Die Fahrräder waren aber nicht nur schnell gefunden und gebucht, sie fuhren auch einwandfrei! Trotz vielfacher Benutzung sind sie in einem sehr guten Zustand. Das hat seinen Grund: Es gibt eine tägliche Kontrolle und Instandhaltung des KVB-Fuhrparks. So bleiben die in Deutschland hergestellten Räder auch bei ihren vielen verschiedenen Fahrerinnen und Fahrern gut gepflegt.

Schnell gefunden, einfach gebucht und entspannt losgeradelt — unser Ausflug mit den praktischen KVB-Rädern war ein voller Erfolg. Wir finden das Prinzip des Bikesharings besonders für die Großstadt sehr hilfreich und mögen die Flexibilität. Auf den Bus warten? Mit dem Auto im Feierabendverkehr feststecken? Nein, danke! Wir lassen uns lieber für

kleines Geld den Wind um die Nase wehen und treten in die Pedale. Und Studierende fahren die ersten 30 Minuten sogar gratis!

**Unser Redaktions-Fazit: Ob man einen längeren Ausflug machen möchte oder mal eben von der Bahnstation nach Hause radeln will — die KVB-Räder sind eine super Möglichkeit für alle, die flexibel und unkompliziert durch unsere schöne Domstadt düsen möchten.**



Mehr Informationen rund um das KVB-Rad findet ihr auf der Homepage. [www.kvb-rad.de/de/koeln/](http://www.kvb-rad.de/de/koeln/)  
Die nextbike-App erhaltet ihr im App Store, bei Google Play und in der AppGallery.



# UNSERE TIPPS FÜR DEN SOMMER



von Robine

In unserer Kategorie Himmel & Äd stellen wir euch Restaurants und Cafés aus Lindenthal und der Umgebung vor. Für unsere Sommertipps haben wir einen Ausflug nach Neuhrenfeld und ins Dreikönigenviertel gemacht. Euch erwarten köstliche Gerichte, leckere Drinks und gemütliche Terrassen für den perfekten Sommerabend. Schaut vorbei und lasst es euch schmecken!

## Stickel — Restaurant & Weinbar

Kulinarischer Genuss in  
Neuhrenfeld

Im ruhigen Herzen des Kölner Stadtteils Ehrenfeld lädt das STICKEL — RESTAURANT & WEINBAR zum Genießen und Verweilen ein. Hier werden richtig gutes Essen und eine beeindruckende Auswahl an Weinen zu einer wahren Gaumenfreude in entspannter Atmosphäre vereint. Mit einer Hingabe für Qualität und Nachhaltigkeit bringt das STICKEL frische und saisonale Zutaten auf den Teller.

„Unsere Speisekarte präsentiert sowohl regionale Gerichte, die der Jahreszeit entsprechen, als auch exotische Köstlichkeiten aus marktfrischen Produkten“, erklärt Mitinhaber Colm Klappich. Dabei wird Wert auf Bio-Produkte und regionale Erzeugnisse gelegt, um eine Zusammenarbeit mit umliegenden Landwirten zu fördern. Das Angebot reicht von delikaten Kreationen wie gegrilltem Pulpo mit Balsamico-Linsen bis hin zu frisch gebackenem Flammkuchen. Der Weinkeller begeistert mit einer spannenden Auswahl von über 70 deutschen, europäischen und internationalen Weinen. Für die sommerliche Erfrischung stehen zudem verschiedene Aperitifs zur Auswahl.

Bei schönem Wetter könnt ihr dank der Terrasse gemütlich im Schatten der beeindruckenden neugotischen Kirche St. Peter sitzen und genießen. Wir finden, das STICKEL ist das perfekte Ziel für einen idyllischen Sommerabend voller kulinarischer Vielfalt und herzlicher Gastfreundschaft.



Simarplatz 10, 50825 Köln  
www.restaurant-stickel.de  
Instagram: @das\_stickel

## Trapas

Jetzt auch im Dreikönigenviertel

Vier kölsche Freunde hatten (kulinarisches) Fernweh. Also haben sie ihre zwei größten Leidenschaften — Reisen & Kulinarik — gemixt und ein Restaurant mit treffendem Namen eröffnet: Travel und Tapas = Trapas.

Im Trapas wird gekocht, was den Jungs auf ihren Reisen begegnet ist: pikante Mole Poblano, knusprige Manjok-pommes, zartes Bulgogi und weitere Köstlichkeiten. „Wer es liebt zu verreisen, ist bei uns genau richtig. Denn wir servieren Trapas und echt gute europäische Weine. Also kommt vorbei und wir nehmen euch mit auf einen kulinarischen Ausflug — die beste Lösung bei Fernweh!“, so Mitinhaber Benedikt.

Dieses außergewöhnliche Geschmackserlebnis kommt gut an! Und daher gibt es neben dem Restaurant im Quartier Latäng mittlerweile ein zweites Trapas im Dreikönigenviertel. Dies ist der älteste Teil des Agnesviertels, der besonders im Sommer beliebt und belebt ist. Und die gemütliche Terrasse des Trapas III Könige ist mittendrin. Wir finden, es ist der perfekte Ort, um urbanes Leben, kalte Drinks und leckere Köstlichkeiten in lässiger Atmosphäre zu genießen.

Neben Ceviche & Co wird auch ein vielfältiges Frühstück angeboten. So erwarten euch neben exzellenten Aufschnitt-Platten und köstlichen Waffelvarianten auch besondere Leckereien wie die „Eggs Benedict Palermo“ oder das „Ciabatta Saigon“ — erneut von der Reiselust inspiriert.

Krefelder Straße 12, 50670 Köln  
www.trapas.de  
Instagram: @trapas.restaurant



## 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  
Geschäftstelleninhaber

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

# WEINEMPFEHLUNGEN

vom Team des Weinkontors Lindenthal. Euch erwartet sommerlicher Genuss — vom gekühlten Rotwein bis zum fruchtig-frischen Rosé!

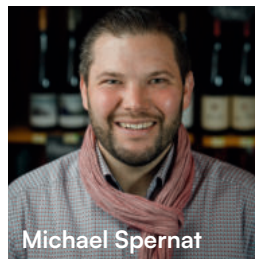


Hans Spernat



**Thorsten Krieger — Rosé (2022)**  
Deutschland, Pfalz:  
7,95 € — 1,0 l Flasche  
(7,95 €/ Liter)  
enthält Sulfite — 12 % vol.

Dank einer Sonderfüllung gibt es diesen Wein exklusiv bei uns in der praktischen Literflasche — ein lachsarbener Rosé, reinsortig aus Spätburgunder gekeltet. Er verspricht in der Nase das, was sich im Mund fortführt: Waldbeeren, Erdbeeren und Rhabarber gepaart mit einer feinen Würze.



Michael Spernat



**Braunewell — Summer Spirit (2022)**  
Deutschland, Rheinhessen:  
7,95 € — 0,75 l Flasche  
(10,60 €/ Liter)  
enthält Sulfite — 11 % vol.

Hier ist der Name Programm: Scheurebe und Cabernet Blanc vereinen sich in diesem Cuvée zu einem wunderbaren Aperitif. Aromen von Pfirsich, Litschi und Maracuja werden getragen von einem unendlichen Trinkfluss und Leichtigkeit dank 11 % Alkohol. Ideal immer, wenn es warm ist.



Tom Krause



**Claus Preisinger — Puszta Libre (2021)**  
Österreich, Burgenland:  
11,95 € — 0,75 l Flasche  
(15,93 €/ Liter)  
enthält Sulfite — 12 % vol.

Claus Preisingers Hommage ans Beaujolais — Zweigelt, St. Laurent und Pinot Noir, welche unter Kohlensäure vergoren wurden, um viel Frucht zu extrahieren. Das Ergebnis: Ein frischer, leichter und extrem saftiger Rotwein, der wie ein Weißwein gekühlt getrunken werden möchte und sich perfekt zu jedem sommerlichen Grillabend anbietet.

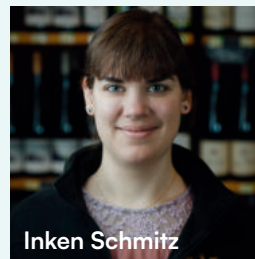


Veronique Spernat



**Gut Hermannsberg — 7 Terroirs (2022)**  
Deutschland, Nahe:  
13,95 € — 0,75 l Flasche  
(18,60 €/ Liter)  
enthält Sulfite — 11 % vol.

Der Riesling 7 Terroirs verdankt seinen Namen den 7 VDP Großen Lagen, aus denen der Wein zusammengeführt wird. Er besticht durch rauchig-mineralische Noten und aufgrund des tollen Jahrgangs 2022 vor allem durch einen niedrigen Alkoholgehalt von 11 %. Der beste Begleiter zu weißem, gegrilltem Fisch.

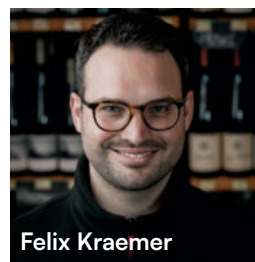


Inken Schmitz



**Delheim — Pinotage Rosé (2022) Südafrika, Coastal Region:**  
7,95 € — 0,75 l Flasche  
(10,60 €/ Liter)  
enthält Sulfite — 12,5 % vol.

Pinotage ist eine Kreuzung von Pinot Noir und Cinsault — hervorragend für Roséweine, da sie das Fruchtbige beider Rebsorten hervorbringt. Hier wird der Duft von Erdbeeren und Rhabarber von einer feinen Frische begleitet, sodass dieser Wein das perfekte Pairing zu sommerlichen Salaten ist.



Felix Kraemer



**Tamellini — Soave (2021) Italien, Venetien:**  
10,95 € — 0,75 l Flasche  
(14,60 €/ Liter)  
enthält Sulfite — 11,5 % vol.

Dieser Soave ist pures, sommerliches Trinkvergnügen — Aroma von Zitronenzeste und Pfirsich, kombiniert mit niedrigem Alkoholgehalt. Der kalkhaltige Boden in Norditalien trägt zur Frische und Leichtigkeit sowie einem angenehm spannenden Mundgefühl bei. Perfect Match zur Gartenparty oder fürs Daydrinking auf hohem Niveau!

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

# HANDWERKS-FLEISCHEREI ECKART

## Traditionelle Kölner Wurstküche in fünfter Familiengeneration

Das Fleischerei-Handwerk wird immer seltener und ist mittlerweile auch in Köln zu einer Rarität geworden. Doch auf der Dürener Straße in Lindenthal findet man sie noch: eine richtige Handwerks-Fleischerei. Es ist die beliebte *Fleischerei Eckart*, welche als Familienunternehmen bereits in fünfter Generation tätig ist. Das erste Geschäft in Köln wurde im April 1965 eröffnet. Heute wird es von Sabine und Werner Eckart geführt.

Die Fleischerei, welche bereits mehrere Auszeichnungen erhalten hat, verfolgt bei ihrer Arbeit eine klare Mission: „**Wir verwerten, was das ganze Tier uns liefert — und das ist viel mehr als nur das leckere Steak!**“. Sabine Eckart, Fleisch-Sommelière, erklärt uns, dass man einen besonders hohen Wert auf den respektvollen und nachhaltigen Umgang mit der Natur legt. So kommen die Freilandschweine und das Freilandgeflügel grundsätzlich von kleinen, regionalen Bauernhöfen. Das Bio-Weiderind sowie Bio-Lamm bezieht die Fleischerei von Biohöfen im Münsterland, Sauerland und Rheinland. Denn was früher einmal selbstverständlich war, ist heute wichtiger denn je: der direkte Handel mit den Bauernhöfen.



Sabine und Werner Eckart zu Besuch auf dem Hof von Alexander im Brahm und Theresa Ostermeier, dem Zuhause des Ruhrtaler Freilandschweins



Fleisch-Sommelière Sabine Eckart

„Vertrauensvoll und nachvollziehbar — nur so erhalten wir als Metzger und Kundschaft gutes Fleisch aus der eigenen Heimat.“

Neben Qualität und Nachhaltigkeit spielt für das Team der Fleischerei Eckart vor allem das Handwerk eine wichtige Rolle. Denn das Fleisch wird hier in der Wurstküche noch von Meisterhand selbst zerlegt. „Wir bewahren unser uraltes Metzgerhandwerk nach bester Familientradition! Unsere Wurstsorten sind echte Naturprodukte. Handwerklich hergestellt enthält unsere Wurst nach alten Familienrezepturen nur bestes Fleisch vom Bauernhof und wird ausschließlich durch reine und aromatische Naturgewürze verfeinert.“ Und um dieses Handwerk weiterzugeben, bildet die Metzgerei auch aus.

Die Fleischerei Eckart ist ein echter Traditionsbetrieb. Und zudem ist er ein kölsches Juwel, bei dem man noch lokale Spezialitäten wie Flönz oder Leberwurst, natürlich nach altem Kölner Familienrezept zubereitet, findet. Daneben bietet der Laden weitere, liebevoll ausgesuchte Produkte aus der Region an. Es gibt auch einen empfehlenswerten Mittagstisch, eine kleine Auswahl an Käse sowie frische Salate. **Tipp von der Redaktion: Wer gerne grillt, ist bei der Fleischerei Eckart genau richtig. Denn hier gibt es leckeres Grillgut, perfekt für diesen Sommer!**

Wer mehr über das Unternehmen, die Herkunft des Fleisches sowie das Handwerk erfahren möchte, findet alle Informationen auf der Homepage oder auf Instagram.

Dürener Straße 233, 50931 Köln  
www.fleischerei-eckart.jimdo.com  
Instagram: @fleischerei.eckart

Haaner Felsenquelle

# SPRUDELNDES WUNDER

Was ihr über Mineralwasser wissen solltet

von Carina

Sommerzeit — besonders jetzt ist es wichtig, ausreichend Wasser zu trinken. Welche Menge ausreichend ist, hängt von verschiedenen Faktoren wie dem Alter oder der Körperaktivität ab. In der Regel wird jedoch empfohlen, dass Erwachsene mindestens zwei bis drei Liter Wasser pro Tag trinken sollten, um ausreichend hydriert zu bleiben. Insbesondere in den heißen Sommermonaten, wenn wir durch das Schwitzen mehr Wasser als üblich verlieren.

Auch unser Redaktionsteam achtet darauf, ausreichend zu trinken. Vor allem bei Meetings und Besprechungen. Genau dabei haben wir uns folgende Frage gestellt:  
**Was macht Mineralwasser eigentlich so besonders?**



Um dies zu klären, haben wir uns mit Maximilian Lein von der *Haaner Felsenquelle* ausgetauscht. Das Familienunternehmen aus dem Bergischen Land verfügt über mehr als 100 Jahre Erfahrung und Mineralwasserexpertise. Bei dem interessanten Gespräch hat Maximilian uns mit wertvollen Informationen versorgt. **Damit auch ihr diesen Sommer richtig hydriert bleibt, haben wir euch sechs spannende Fakten rund um Mineralwasser mitgebracht — denn Wasser ist nicht gleich Wasser.**

## Naturreinheit

Mineralwasser kommt aus natürlichen Wasservorkommen tief in der Erde. Auf seinem Weg durch die Erdschichten und Gesteine wird es gefiltert. Es ist von Natur aus rein und kann direkt von der Quelle getrunken werden. Seine Zusammensetzung ist charakteristisch und darf nicht verändert werden, wodurch eine gleichbleibende hohe Qualität gewährleistet wird.

## Vielfalt

Aufgrund seiner klimatischen Bedingungen und der einzigartigen Geologie hat Deutschland mehr als 500 amtlich anerkannte natürliche Mineralwässer — jedes mit einem unverwechselbaren Geschmack und einer individuellen Zusammensetzung an Mineralstoffen und Spurenelementen.

## Geschmack

Wie bereits festgestellt, ist jedes Mineralwasser ein Unikat und hat seinen eigenen Geschmack. Dieser unterscheidet

sich je nach Region und den Gesteinsschichten, die das Wasser durchfließt. Wie ein Fingerabdruck ist jedes natürliche Mineralwasser auf diese Weise durch einen individuellen Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen charakteristisch gekennzeichnet — mal mit mehr, mal mit weniger Kohlensäure. Übrigens: Es gibt auch Mineralwasser ohne Kohlensäure, zum Beispiel das Mineralwasser aus der Bergischen Waldquelle.

## Gesundheit

Natürliches Mineralwasser löscht den Durst und ist kalorienfrei, dabei enthält es gleichzeitig wertvolle Inhaltsstoffe, die im Leitungswasser deutlich weniger vorhanden sind. So gibt es Mineralwasser für jedes Bedürfnis: von natriumarmer Zusammensetzung für die natriumarme Ernährung bis hin zu hoher Mineralisierung, zum Beispiel mit Calcium und Magnesium, für den Ausgleich des Mineralstoffhaushalts bei körperlicher Aktivität.

## Sicherheit

Natürliches Mineralwasser ist das einzige Lebensmittel in Deutschland, das eine amtliche Anerkennung besitzt. Hierzu werden über einen langen Zeitraum mehr als 200 Untersuchungen durchgeführt, welche den Behörden vorgelegt werden müssen. Mineralwasser muss darüber hinaus direkt am Quellort in die Flasche abgefüllt werden. So ist die Reinheit des Naturprodukts von der Quelle bis zum Öffnen der Flasche jederzeit sichergestellt.

## Nachhaltigkeit

Mineralwasser ist Teil des natürlichen Wasserkreislaufs. Es darf nur aus Mineralwasservorkommen gewonnen werden, die sich auf natürliche Weise regenerieren. Um diese Mineralwasservorkommen zu schützen und zu erhalten, unterliegt jede Nutzung einer Entnahmeregelung, die vorgibt, welche Menge pro Tag aus einer Quelle entnommen werden darf.



Besonders wissenswert fanden wir, dass Mineralwasser ein reines Naturprodukt ist, welches nicht aufbereitet oder angereichert werden darf. Leitungswasser hingegen ist ein technisches Produkt. Es muss in der Regel chemisch aufbereitet und gereinigt werden, um es trinkbar zu machen. Doch nach all dem neuen Wissen wollten wir vor allem eins wissen — wie schmeckt denn nun das natürliche Mineralwasser? Dazu haben wir die Mineralwässer „Bergische Waldquelle“ sowie „Haaner Felsenquelle klassisch“ probiert. **Fazit: Erfrischend, mit einzigartigem Geschmack. Die perfekten Durstlöscher — ob mit oder ohne Kohlensäure!**

## Über die Haaner Felsenquelle

„Bewusst Bergisch“, bewusst familiär, bewusst nachhaltig — das ist das Traditionsunternehmen Haaner Felsenquelle. Schon seit 1909 wird „dat joode Water“ in Flaschen gefüllt und von Haan in die Region geliefert. Als einziger Mineralbrunnen im Bergischen Land ist die Haaner Felsenquelle heute ein wichtiger Nahversorger für die Region sowie für die rheinische Metropole Köln.

Das umfangreiche Produktsortiment basiert auf zwei starken Mineralwassermarken aus zwei unterschiedlich tiefen Quellen, die sich in ihrem Charakter, der Mineralisierung und dem Kohlensäuregehalt unterscheiden: „Haaner Felsenquelle mit, und „Bergische Waldquelle“ ohne Kohlensäure. Köstliche Erfrischungsgetränke, die mit natürlichem Mineralwasser hergestellt werden, ergänzen das Portfolio. Eine bewusst regionale Vermarktung sorgt für kurze Transportwege und schont so die Umwelt und das Klima: ein unternehmerisches wie persönliches Anliegen der Familie.

Das transparente Familienunternehmen steht für Qualität, Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung. Frei nach dem Motto „Bewusst Bergisch“ setzt sich die Haaner Felsenquelle insbesondere für heimische Initiativen ein, übernimmt Aufgaben im Umweltschutz und pflegt die heimische Lebenskultur. Die Leidenschaft für das Bergische Land und seine Menschen bildet einen wichtigen Bestandteil der gelebten Unternehmensphilosophie der Inhaber Gabriele und Helmut Römer sowie der nachfolgenden Generation Thomas und Stephan Römer.

Mehr über das Familienunternehmen, das Sortiment sowie die Eigenschaften von Mineralwasser erfahrt ihr auf der informativen Homepage der Haaner Felsenquelle.

[www.haanerfelsenquelle.de](http://www.haanerfelsenquelle.de)  
Instagram: @haaner.felsenquelle

# CLASSIC INTERIOR

## Zeitlose Eleganz und exklusive Wohnideen



von Robine

Vor wenigen Wochen ist das beliebte Einrichtungshaus *classic interior* von Bayenthal auf die Dürener Straße gezogen. Wir haben das sympathische Inhaberpaar Anna Marie und Marc Heckmann bei der Neueröffnung ihres Showrooms in Lindenthal besucht. Dabei konnten wir die eleganten Möbel bewundern und mehr über die Besonderheiten ihres Möbelfachgeschäfts erfahren.

**„Mit über 20 Jahren Erfahrung in der Einrichtungsbranche haben wir uns einen Namen als Experte für klassisches Interieur gemacht. Bei uns finden Kundinnen und Kunden eine sorgfältig ausgewählte Kollektion von Indoor- und Outdoor-Möbelstücken, die zeitlose Schönheit und höchste Qualität vereinen“,** erzählt uns Marc Heckmann.

Besonders im Fokus stehen dabei die Betten der luxuriösen Marke „Hypnos“. Mit ihren hochwertigen Materialien, handwerklicher Präzision und innovativen Designs bieten die Hypnos-Betten erstklassigen Schlafkomfort. *„Guter Schlaf ist eine maßgebliche Komponente für unsere Produktivität. Dafür ist das richtige Bett essenziell“,* und ein wenig schmunzelnd fügt Anna Marie noch hinzu, *„seit 1929 ist ‚Hypnos‘ der Hoflieferant der königlichen Familie. Man kann schon fast sagen, dass Queen Elizabeth II. nur so alt wurde, weil sie einen so erholsamen Schlaf hatte.“* Neben den Betten spielen schwedische Bettdecken mit einem Eiderdaunen-Anteil, Matratzen aus Naturprodukten und kühlen Spannbetttücher aus 100 % Baumwolle eine wichtige Rolle für guten Schlaf.

Und auch wer auf der Suche nach Outdoor-Möbeln ist, wird hier fündig. Denn *classic interior* führt renommierte Marken wie Möwee, Houe und Fischer Möbel mit denen der Balkon oder die Terrasse zu einer wunderschönen Oase werden. Die aktuellen Kollektionen für 2023 schaffen eine unvergleichbare und einzigartige Atmosphäre, die zum Verweilen einlädt.

Doch bei *classic interior* geht es nicht nur um die ausgewählten Möbel, sondern auch um die besondere Einkaufserfahrung sowie die persönliche Beratung. Denn das geschulte Team nimmt sich viel Zeit, um auf alle individuellen Wünsche und Fragen eingehen zu können. *„Wir bieten eine Vielzahl von Stilen an, die von klassisch bis modern reichen. Egal, ob ein traditionelles Ambiente bevorzugt oder ein zeitgenössischer Look kreiert werden soll — bei uns findet jeder die passenden Möbel, die den persönlichen Geschmack widerspiegeln. Wir freuen uns, unsere Kundinnen und Kunden täglich damit glücklich machen zu können.“*

**Und genau diese Begeisterung für exklusive Wohnideen und erstklassigen Service konnten wir bei unserem Besuch spüren. *classic interior* — das Möbelfachgeschäft mit einzigartigem Stil und herzlicher Fachberatung.**



Dürener Straße 89, 50931 Köln  
[www.classicinterior.de](http://www.classicinterior.de)  
 Instagram: @classicinterior.de

# LINDENTHAL

## FEIERT!



RING  
LINDENTHALER  
GESCHÄFTSLEUTE  
E.V.

Die Interessengemeinschaft *Ring Lindenthaler Geschäftsleute e. V.* (kurz RLG) hat es auch in diesem Jahr geschafft, großartige Feste genehmigt zu bekommen. Und diese befinden sich bereits in intensiver Planung und Vorbereitung. Denn schon im Juli steht das erste große Fest an: das Familien- und Veedelsfest vom 14.07. bis 16.07. auf dem Karl-Schwering-Platz und entlang der Dürener Straße!

Wer bei der Premiere letztes Jahr dabei war, erinnert sich: eine Gourmet- und Winzermeile auf dem Karl-Schwering-Platz, ein verkaufsoffener Sonntag und ein riesiges Kinderland. Und so ist die schöne Veranstaltung auch für dieses Jahr geplant. Dabei ist der abgesperrte Bereich für die Kids wieder ein besonderes Highlight. Dort wird es Hüpfburgen, Torwandschießen, eine Kindereisenbahn und vieles mehr geben. Und dank tatkräftiger Unterstützung muss auch in diesem Jahr kein Kind für den Spaß im Spieleland zahlen: **„Die Aktionen im Kinderland sind für unsere kleinen Gäste komplett kostenlos. Sie werden von uns sowie unterschiedlichen Unternehmen und anderen Unterstützern und Unterstützern gesponsert. Denn wir wollen unbedingt, dass alle Kinder den Zugang zu den schönen Aktionen haben — ganz egal, wie ihr finanzieller Hintergrund sein mag“,** erklärt Michael Spornat, Vorsitzender des RLG und selbst Papa von zwei Kindern.

Neben dem Kinderland, welches am verkaufsoffenen Sonntag am 16.07. stattfindet, gibt es auch in den zahlreichen schönen Geschäften entlang der Dürener Straße viele Aktionen und Überraschungen zu entdecken. **Shopping-Spaß garantiert!** Mit einer Rallye für Klein & Groß kann auf spielerische Weise die Dürener Straße erkundet und ganz nebenbei nach Herzenslaune gestöbert werden. Begleitet wird das fröhliche Wochenende von der Gourmet- und Winzermeile, die bereits ab Freitag, den 14.07. zum Schlemmen einlädt. Und neben leckerer Verpflegung und super Drinks erwartet euch natürlich auch richtig gute Musik. **Wir erinnern uns gerne zurück: Letztes Jahr wurde auf dem Karl-Schwering-Platz ausgelassen getanzt, gelacht und gesungen.**

### Termine im Veedel:

- 14.07. bis 16.07. — Familien- und Veedelsfest mit verkaufsoffenem Sonntag
- 26.08. und 27.08. — Sommerfest mit verkaufsoffenem Sonntag
- 13.10. bis 22.10. — 25 Jahre STREET GALLERY
- 13.10. bis 15.10. — Herbstfest mit verkaufsoffenem Sonntag



[info@wirsindlindenthal.de](mailto:info@wirsindlindenthal.de)  
[www.lindenthal.info](http://www.lindenthal.info)  
 Instagram: @wirsindlindenthal

# DR. NINA GATTER AESTHETICS

Are you ready to glow?



Mit einem herzlichen Lachen empfängt mich die gebürtige Lindenthalerin Dr. Nina Gatter in ihrer hellen und gemütlichen Praxis für ästhetische Medizin. Ich treffe die ehemalige Kinderärztin zum Interview, bei dem sie mir von ihrer Leidenschaft erzählt, Menschen zum Strahlen zu bringen.

„Ende letzten Jahres habe ich meine kleine Praxis in Lindenthal eröffnet. Hier biete ich minimalinvasive ästhetische Behandlungen an, bei denen es mein oberstes Ziel ist, mein Gegenüber mit einem optimalen Ergebnis glücklich zu machen und dabei eine natürliche Ausstrahlung zu bewahren. Mit meinen Räumlichkeiten konnte ich ein behagliches und diskretes Umfeld schaffen, in dem ich individuell, ohne Zeitdruck und sehr persönlich auf meine Kundinnen und Kunden eingehen kann.“

Bis vor wenigen Jahren praktizierte Dr. Nina Gatter als Kinder- und Neugeborenenärztin. Sie erzählt mir, was sie aus ihrer 25-jährigen Berufserfahrung für ihre heutige Tätigkeit mitnimmt:



„Neben einer fundierten fachärztlichen Ausbildung und meiner langjährigen Tätigkeit begleiten mich der präzise Umgang mit Spritzen und Nadeln in filigranen Strukturen, ein geschulter Blick, das Motto ‚Weniger ist mehr‘ und die Feinfühligkeit und Empathie einer erfahrenen Kinderärztin. In den letzten Jahren bin ich zudem mit der Etablierung der deutschlandweit ersten Sprechstunde für Menschen mit Spritzenangst zu einer Expertin in diesem Bereich geworden. Ich habe bereits vor vielen Jahren begonnen, mich intensiv mit der Dermatologie zu beschäftigen. Und nach meiner mehrjährigen, sehr intensiven Weiterbildung im Bereich der ästhetischen Medizin bei Top-Experten im In- und Ausland konnte ich nun all diese Fähigkeiten bündeln - und diese einzigartige Expertise jetzt an meine Kundinnen und Kunden weitergeben!“

**Heutzutage gibt es unzählige, kaum noch zu überblickende Möglichkeiten auf dem ästhetischen Markt. Ich biete betont Basics an - und deshalb konzentrieren sich meine Leistungen im Wesentlichen auf Hyaluronfiller, Botox® und Fadenlifting, die auch gut miteinander kombiniert werden können. Ich verwende dabei ausschließlich qualitativ hochwertige Produkte führender europäischer Firmen.“**

Neben ihrem Spezialgebiet der Lippenbehandlungen geht es häufig um den Wunsch, erste Alterserscheinungen, wie Falten oder ein müdes Aussehen zu mildern. „Dabei ist es mir wichtig, immer das Ganze zu sehen — denn manchmal entsteht eine störende Falte an anderer Stelle als vermutet. Und genau diese muss dann so behandelt werden, dass man

es hinterher nicht sieht. Oft braucht es dafür gar nicht so viel Material, es kommt viel mehr auf eine präzise und gute Technik an! Ich bin Perfektionistin und meine Kundinnen und Kunden erhalten bei mir eine sehr persönliche, ehrliche und individuell auf sie abgestimmte Beratung — denn es geht immer um Harmonisierung, einen natürlichen Look, das Unterstreichen der eigenen Schönheit und um unendliches Feingefühl. Da hat ‚Schema F‘ einfach keinen Platz.“

Zu Ninas Kundinnen und Kunden gehören nicht nur Frauen, die sich eine ästhetische Behandlung wünschen: „Ob Frau, Mann oder Menschen mit einer anderen Geschlechtsidentifikation, bei mir ist jeder Mensch in jedem Lebensalter ab 18 Jahren willkommen!“

„Are you ready to glow?“ wurde zu Ninas Leitspruch. Und das aus einem guten Grund: „Es ist für mich immer wieder unfassbar zu sehen, was eine ästhetische Behandlung mit meinen Besucherinnen und Besuchern macht. Wenn sie nach zwei Wochen zur Kontrolle kommen, sehe ich sie regelrecht strahlen. Und das liegt nur zum Teil an der tatsächlichen Behandlung und viel mehr daran, dass sie mit ganz neuem Selbstbewusstsein auftreten und deshalb irgendwie von innen heraus leuchten!“ Sie hält kurz inne und lacht: „Wenn ich über meine Arbeit spreche, dann merke ich immer wieder, wie viel Freude sie mir bereitet. Diese gewonnene Energie ist das, was mich an meinem Job so glücklich macht.“



Are YOU ready to glow?

von Robine



Wilhelm-Backhaus-Straße 8, 50931 Köln  
0170 6111172 (Termine nach Vereinbarung)  
www.drgatter.de  
Instagram: @dr.ninagatter



**TRINKT DOCH WASSER WOLLT.**

**ABER BITTE REGIONAL.**

**BEWUSST BERGISCH.**

# DER ASV KÖLN

## Ein Verein für alle Generationen

Habt ihr schonmal von dem ASV Köln gehört? Ich hatte das Vergnügen, von Marketingmanagerin Marie Christ auf dem Gelände des Sportvereins herumgeführt zu werden. Während wir den Kindergruppen, die sich gerade bei Spiel und Sport austoben, zusahen, erzählte mir das Team des Sportvereins von dem vielfältigen Angebot und verriet mir, was den ASV Köln so einzigartig macht.

Der ASV Köln ist ein renommierter Sportverein mit einer langen Geschichte und einer breiten Palette an Sportarten und Aktivitäten. Seit seiner Gründung vor mehr als 90 Jahren hat sich der ASV Köln zu einem wichtigen Anlaufpunkt für Sportbegeisterte aller Altersgruppen entwickelt. Das große Gelände mit Indoor- und Outdoor-Bereich liegt direkt am Stadtwald in Lindenthal. Hier wird auf 50.000 Quadratmetern mit Fitnessbereichen, Tartanbahn, Weit- und Hochsprungplatz sowie einem Functional Park für mehr als 4.000 Mitglieder ein breites Sportangebot umgesetzt.

Neben dem modernen Fitnessbereich mit wöchentlich über 90 Kursen und Personal Trainings, gehören viele

weitere Abteilungen zum Sportangebot; darunter Leichtathletik, Cheerleading, Floorball, Karate, Triathlon und Ultimate Frisbee. Egal, ob man Anfänger oder erfahrener Sportler ist, der ASV Köln bietet für jeden das passende Angebot. Durch sein breites Spektrum an Aktivitäten fördern die qualifizierten Trainerinnen und Trainer nicht nur die sportliche Betätigung, sondern auch den Teamgeist und die Gemeinschaft.

Besonders die Leichtathletik-Abteilung des ASV Kölns hat, als eine der drei Gründungssportarten, eine lange Tradition, die über 90 Jahre zurückreicht.

**„Unsere Athletinnen und Athleten konnten im Laufe der Jahrzehnte zahlreiche Erfolge bei deutschen und internationalen Wettkämpfen erzielen. Neben dem Spitzensport liegt uns auch die Förderung des Nachwuchses am Herzen. Über 200 Kinder ab 10 Jahren lernen bei uns die gesamte Vielfalt der Leichtathletik kennen, während besonders motivierte Talente ab 12 Jahren in speziellen Fördergruppen unterstützt werden“,** so Marie Christ.



Für Seniorinnen und Senioren wird das Programm „ASV Köln GesundFit“ angeboten. Das ganzheitliche Programm bietet ein vielfältiges Kursangebot für individuelles Gruppentraining. Die Sportkurse finden sowohl drinnen als auch draußen statt und umfassen verschiedene Bereiche wie Ausdauer, Kraft, Koordination und Sturzprophylaxe. Dank der Lage im Kölner Stadtwald können die entspannende Wirkung der Natur genutzt und viele Übungen auch außerhalb des Geländes ausgeführt werden. „Einmal im Monat laden wir zudem zu unseren ‚GesundFit Events‘ ein. Gemeinsam gehen wir wandern oder Radfahren im Kölner Umland oder genießen ein gemeinsames Frühstück. Dabei teilen unsere Trainerinnen und Trainer wertvolle Informationen zu den Themen Gesundheit, Kognitionstraining oder Ernährung“, erzählt mir Sören Wrede, Abteilungsleitung des Projektes „GesundFit“.

Beim ASV Köln werden auch die Kleinsten ganz großgeschrieben. In der Kinder- und Jugendsportakademie lernen bereits über 700 Kinder Freude an sportlicher Aktivität zu entwickeln. Mit dem Prinzip „Alle lernen alles“ wird eine sportartunabhängige Grundausbildung, die mit viel Spaß verbunden ist, geboten. Während die Kleinen hier ihren sportlichen Aktivitäten nachgehen, haben Eltern und Großeltern die Möglichkeit in der Zwischenzeit das Gleiche zu tun.



Für die täglich von 09.30 bis 15.30 Uhr stattfindenden Camps ist eine Anmeldung möglich. Mehr Infos findet ihr unter [www.asv-koeln.de/kindersport/feriencamps](http://www.asv-koeln.de/kindersport/feriencamps).

Für die Ferienzeit hat sich der Sportverein etwas Schönes überlegt: **„Unser gut ausgebildetes Team aus Sportwissenschaftlern freut sich, mit dem täglich ausgewogenen Programm, den Kindern spielerisch den Spaß am Sport zu vermitteln, ganz nach dem Motto: ‚Sport, Spiel und Spaß‘“,** so Alexander Mronz, Geschäftsführer des ASV Köln. Die Feriencamps bieten sportbegeisterten Kindern im Alter von 5 bis 12 Jahren eine Woche voller vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten, bei denen der Spaß immer ganz vorne steht. Von Geräteturnen über Leichtathletik bis hin zu Basketball, Floorball, Ultimate Frisbee und Hindernisparcours gibt es zahlreiche Sportarten zu entdecken. Hierbei werden die sportmotorischen

Kompetenzen der Kinder gefördert und ein pädagogisch ausgearbeitetes Programm geboten. Für das leibliche Wohl wird mit frischem Obst, Getränken und einem ausgewogenen, warmen Mittagessen ebenso gesorgt.

Doch nicht nur das Sportangebot überzeugt die Mitglieder, sondern auch die zahlreichen Veranstaltungen, Turniere und Wettkämpfe, die der Verein organisiert. Zu den größten vom ASV organisierten Events gehören der „OBI Nachtlauf“ und der „OBI Brückenlauf“. Ersteres fand dieses Jahr bereits im Mai mit mehr als 1.700 begeisterten Läuferinnen und Läufern statt. Beim Brückenlauf könnt ihr am 10. September noch dabei sein. Es handelt sich hierbei um ein jährliches

Laufevent, das Läuferinnen und Läufer jeden Alters und Könnens zusammenbringt. Die Laufstrecke startet am Schokoladenmuseum, führt über die Rheinbrücken und durch die Innenstadt wieder zum Startpunkt. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird ein spektakulärer Blick über Köln geboten, bei dessen Anblick einem das Laufen gleich viel einfacher fällt. Mehr Infos zum anstehenden Brückenlauf findet ihr unter [www.asv-koeln.de/events/obi-brueckenlauf](http://www.asv-koeln.de/events/obi-brueckenlauf).

**Wie sich in unserem Gespräch schnell herausstellte, ist der ASV Köln nicht nur ein Ort des sportlichen Engagements, sondern auch ein Ort der Begegnung und des Austauschs. Hier kommen Menschen zusammen, um gemeinsam sportlich aktiv zu werden, Freundschaften zu schließen und das Vereinsleben zu genießen. Wer nach einer vielseitigen und lebendigen Sportgemeinschaft sucht, ist beim ASV Köln e. V. genau richtig.**



von Robine



Olympiaweg 3, 50933 Köln  
[www.asv-koeln.de](http://www.asv-koeln.de)  
Instagram: @asvkoeln

# SHINE! YOGA

Mit Yoga und Pilates fit und gesund durch den Sommer

Schon gewusst? Rooftop-Yoga ist bei Shine! Yoga Lindenthal das Highlight im Sommer: Frühaufstehende können bei schönem Wetter den Sonnengruß fast täglich auf der Dachterrasse üben.

„Ab 8.30 Uhr geht es mit der Matte nach oben zum Yoga oder zum Pilates unter freiem Himmel. Wer dabei sein möchte, sollte sich für die Yogapraxis morgens über den Dächern von Köln früh genug ein Plätzchen auf unserem Online-Kursplan sichern, denn Rooftop-Yoga ist natürlich sehr beliebt“, so Yogalehrer und Inhaber von Shine! Yoga, Martin Ruppe.

Egal, ob du jetzt mit Yoga anfängst oder deine Praxis vertiefst, du kannst an sieben Tagen von 7 bis 20 Uhr hier praktizieren. Je nach Ziel kannst du unter 30 verschiedenen Yogakursen wählen. Von Anfängerkursen und Yoga Sanft über Yoga I und Vinyasa Flow bis hin zu Mysore oder Mama-Baby-Yoga beispielsweise. Dabei unterstützen dich erfahrene und empathische Lehrerinnen und Lehrer individuell. Sie holen dich bei deiner Praxis genau da ab, wo du aktuell stehst.

## Krankenkassen bezuschussen Präventionskurse für Yoga

Dass sich Yoga auf Körper und Geist positiv auswirkt, haben inzwischen nicht nur Yogis, sondern auch die Mediziner gemerkt. Wer Yoga praktiziert, investiert nachhaltig in seine Gesundheit, reduziert Stress und hält sich fit. Die Krankenkassen bezuschussen daher die Teilnahme an mehreren Präventionskursen bis zu 80 Prozent.

Gut zu wissen: An zehn aufeinanderfolgenden Einheiten steigen neue Yogafans in die Kunst des Ashtanga ein. Ashtanga ist eine bestimmte Yoga-Art, die bei Shine! Yoga vorwiegend unterrichtet wird. Yoga für (Wieder-)Einsteiger gibt es dann regelmäßig dienstags oder samstags. Das Kursziel: Du lernst und beherrschst die Asanas (Yogaübungen) so gut, dass du sie zukünftig sicher allein zuhause praktizieren kannst. Oder du baust deine Yoga-Erfahrung weiter mit uns auf.

Wäre Yoga auch etwas für dich, aber du traust dich noch nicht? So viel an dieser Stelle dazu: Yoga ist für alle da. Egal wann, wie oder warum du damit anfangen magst. Nur der Wille mitzumachen, ist das, was dabei zählt.

## Auch Pilates macht fit und glücklich

Wenn es doch mal etwas anderes als Yoga sein sollte, dann erwartet dich bei Shine! Yoga ebenfalls ein buntes Pilates-Programm. Ob sanft oder kraftvoll, mit präzisen oder rhythmischen Bewegungen, mit Ring oder Rolle — beim Pilates trainierst du deine Muskulatur ganzheitlich und stärkst somit deine Körpermitte. Na, bist du dabei?

Noch mehr Details über die einzelnen Yogakurse (ab 6 Jahren möglich) sowie über den Pilates-Unterricht findest du auf der Website von Shine! Yoga Lindenthal.



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?

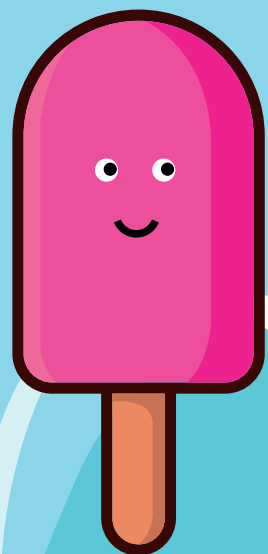


Blättert um und findet Mimi!



SOMMER OHNE EIS? UNVORSTELLBAR FÜR UNS! FALLS DAS BEI EUCH AUCH SO IST, HABEN WIR EINE TOLLE BASTELIDEE FÜR EUCH. DIESE SOMMERLICHE EIS-GIRLANDE IST KINDERLEICHT NACHZUBASTELN UND VERSCHÖNERT EUER ZUHAUSE IN DEN HEISSEN MONATEN. WIR ZEIGEN EUCH, WIE'S GEHT.

# EIS-GIRLANDE



Das braucht ihr:

- Toilettentpapier-Rolle
- Motivpapier
- Tetrapak (z.B. von Saft oder Milch)
- Permanent Marker
- Schnur
- Schere, Kleber, Klebebandrolle

## SO GEHT'S:

### 1. EIS-FORM ZU-SCHNEIDEN

Beklebe eine beliebige Anzahl von Rollen mit farbigem Motivpapier und schneide sie mit einer Schere oben rund aus.

### 2. EISSTIELE AUS TETRAPAK FIXIEREN

Schneide einen Getränkekarton an einer Seite auf, reinige ihn mit etwas Spülmittel und schneide Eisstiele aus der silbernen Innenseite aus. Die Eisstiele befestigst du mit Kleber im Inneren der Eisform.

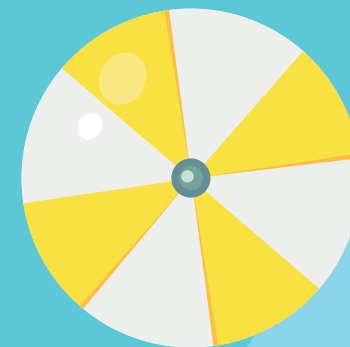
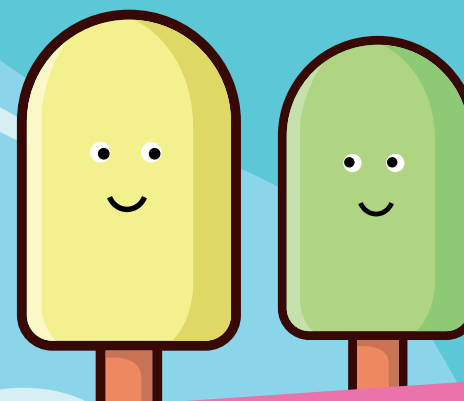


### 3. EIS-FORMEN ZUM LEBEN ERWECKEN

Jetzt wird die Eis-Girlande zum Leben erweckt. Bemale die Eisformen mit Gesichtern. Für die Augen kannst du mit einem Bürolocher weiße Kreise ausstanzen. Fixiere das Eis jeweils mit einem Klebestreifen an einer Schnur und füge so viele Eisformen aneinander, wie du willst. Fertig ist eine niedliche Party-Dekoration für den Sommer!



Wir wünschen euch viel Spaß beim Nachmachen & Dekorieren! Diesen tollen Basteltipp haben wir übrigens auf dem Blog [www.heimatdinge.de](http://www.heimatdinge.de) gefunden. Simone, Upcycling-Bastlerin, Kindergeburtstags-Liebhaberin und Produkterfinderin, teilt dort bunte und fröhliche Bastelideen. Außerdem hat sie das Buch „Einfach nachhaltig basteln — Umweltfreundliche Kreativprojekte für die ganze Familie“ veröffentlicht. Dort teilt sie DIY-Ideen und nachhaltige Projekte mit euch, die mit wenig Aufwand aus natürlichen Materialien oder aus Bestehendem gebastelt werden können.



## WIR VERLOSEN SIMONES BASTELBUCH

Zählt alle versteckten Bienen in unserer Frühlingsausgabe und sendet die richtige Anzahl per E-Mail an [lindenmagazin@carinacommunications.de](mailto:lindenmagazin@carinacommunications.de). Mit ein wenig Glück gewinnt ihr das Bastelbuch „Einfach nachhaltig basteln — Umweltfreundliche Kreativprojekte für die ganze Familie“ von Simone Wunschel.

\*Gewinnspielbedingungen: Unter allen Einsendungen gewinnt eine Person 1 x „Einfach nachhaltig basteln — Umweltfreundliche Kreativprojekte für die ganze Familie“. Die Teilnahme ist bis zum 31.08.2023 um 23:59 Uhr möglich. Die Gewinnerin oder der Gewinner werden ausgelost und zeitnah kontaktiert. Weitere Informationen findet ihr auf Seite 5.



von Robine

# BIENEN

## Warum sind sie so wichtig?

Bienen sind wahre Superhelden unserer Natur. Sie sind unverzichtbar für uns und unser Ökosystem. Warum das so ist und wie ihr unsere kleinen Tierfreunde unterstützen könnt, erzählen wir euch in diesem Artikel.

In Deutschland ist die Biene das drittwichtigste Nutztier. Nicht, weil sie leckeren Honig produziert, sondern weil sie ein wichtiger Pflanzenbestäuber ist und somit eine entscheidende Rolle in der Natur und für die Lebensmittelproduktion spielt. Bienen tragen maßgeblich zur Vermehrung von Blumen, Obstbäumen, Gemüsepflanzen und vielen anderen Nutzpflanzen bei. Ohne das kleine Insekt könnten viele Pflanzen nicht erfolgreich blühen oder gar Früchte tragen. Auch die bunten Blumen in unseren Gärten, auf den

Feldern und im Stadtwald sind auf die Bienen angewiesen. Ihr merkt, die Biene darf keinesfalls aussterben, da es sonst viele Pflanzenarten gar nicht geben und unser Ökosystem ziemlich aus dem Gleichgewicht geraten würde. Leider bedrohen sie verschiedene Faktoren, wie der Einsatz von Pestiziden oder der Verlust von Lebensräumen. Da das Bienensterben schlimme Auswirkungen hat, wollen wir euch ein paar Tipps geben, mit denen ihr die Bienenpopulation im Alltag unterstützen & stärken könnt.

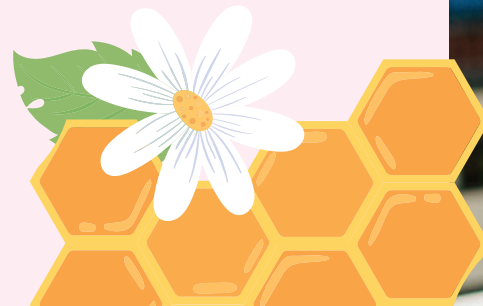
### So helfst ihr den Bienen:

- Bienenfreundliche Pflanzen säen wie z.B. Lavendel, Glockenblumen, Margerite
- Nistmöglichkeiten und Unterschlupf für Wildbienen in Form von Insektenhotels anbieten
- Beim Einkaufen auf das Bio-Siegel achten — Bio-Bauern verzichten in der Regel auf chemisch-synthetische Pestizide
- Den Garten auch mal unordentlich wachsen lassen: Bienen bevorzugen Wildblumenwiesen, Sträucher und wilde Hecken
- Den Balkon mit Wildblumenmischungen aus heimischen Arten verschönern
- Insektentränken anlegen — darüber freuen sich nicht nur die Bienen
- Lokale Imkerinnen und Imker unterstützen und dort Honig kaufen

Natürlich kann nicht jede und jeder von euch alle aufgezählten Punkte umsetzen. Kleine Handlungen reichen häufig schon aus. Denn wenn alle von uns einen kleinen Teil zur Bienenrettung beitragen, kann dies große Auswirkungen haben. Was ihr außerdem tun könnt, um die Bienenvölker zu unterstützen, erzählt euch die gemeinnützige Organisation *Stadtbienen*.



von Robine



# DIE STADTBIENEN

## Imkern für ein gesundes Ökosystem



von Johanna

Imkern ist hoch im Kurs — ob im eigenen Garten oder auf den Dachgärten von Geschäftshäusern oder Hotels: Über den Dächern der Großstädte summt es. Denn Bienenvielfalt sorgt für eine gesunde Biodiversität. Das liegt daran, dass Bienen für die Bestäubung eines Großteils der Pflanzen verantwortlich sind und damit für die Reichhaltigkeit der Nahrungskette sorgen. Aber auch als landwirtschaftliches Nutztier im Rahmen der Rohstoffproduktion sind sie essenziell. Wir wissen mittlerweile: Bienen sind wichtig! Und sie können sogar privat gehalten werden.

**Aber worauf muss bei der Privathaltung geachtet werden und wie genau funktioniert ökologische Bienenhaltung eigentlich?** Die gemeinnützige Organisation *Stadtbienen* bietet ökologische Imkernkurse auf dem Schloss Türnich in Kerpen an. Die Organisation fördert eine ökologische Bienenhaltung und den Schutz von Bienen im städtischen Raum.

Die Idee einer solchen Initiative hatte Johannes Weber aus Berlin. Nach einem Umzug musste er seinen Dachgarten gegen einen kleineren Balkon austauschen und auch für seine Bienen eine platzsparende Behausung schaffen. So konstruierte er die balkontaugliche „BienenBox“. Die Idee verbreitete sich mittels seiner Bauanleitung — und mithilfe von Crowdfunding ist das Projekt schnell gewachsen. Mittlerweile hat er viele Verbündete und Bienenfreunde gefunden, sodass das Projekt in über 30 Städten in Deutschland, Österreich und der Schweiz existiert und Imkernkurse anbietet.

Dabei ist es vor allem wichtig, dass die Bienen ökologisch gehalten werden. Beispielsweise überwintern sie auf ihrem eigenen Honig, sodass die Honigvorräte geschont werden. Außerdem wird kein fremdes Wachs in das Bienenvolk eingebracht. Im Imkernkurs werden den Teilnehmenden die Grundlagen der ökologischen Bienenhaltung anhand der BienenBox erläutert. Nach dem theoretischen Auftakt erleben sie in 7 Praxisternen praktisch und anschaulich ein ganzes Bienenjahr.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind begeistert. So sagt Kursteilnehmer Fabian aus Freiburg: „Ich fand es hilfreich, dass der Kurs nicht nur kurze Einblicke bietet, sondern man die Bienen ein ganzes Jahr begleitet und so für die eigene Umsetzung eine Menge mitnimmt. Im Anschluss war ich so angefixt, dass ich jetzt mehrere Völker zu meinen Haustieren zähle und mich immer wieder neuen Herausforderungen stellen kann.“

Wenn auch ihr Interesse daran habt, euch für ein gesünderes Ökosystem einzusetzen, dann schaut doch mal auf der Webseite des Vereins vorbei. Obwohl die Imkernkurse in diesem Jahr schon gestartet sind, ist die Warteliste für das Frühjahr 2024 bereits offen. Ab Herbst könnt ihr die Kurse dann buchen.

[www.stadtbienen.org](http://www.stadtbienen.org)  
[info@stadtbienen.org](mailto:info@stadtbienen.org)



# RHEIN-CENTER KÖLN-WEIDEN

## Shoppingparadies seit über 50 Jahren

Im Rhein-Center Köln-Weiden kann man nach Herzenslaune einkaufen, entdecken und genießen — und das schon seit 1972.

Wir wollten noch mehr über das beliebte Shoppingparadies im Kölner Westen erfahren und haben uns mit Centermanager Stephan Antwerpen zum Interview getroffen. Dabei hat uns Stephan Einblicke in seinen Beruf gegeben, tolle Mitmach-Aktionen für Pänz vorgestellt und über die Zukunftspläne des Centers gesprochen.

Stephan, wie kam es dazu, dass du Centermanager im Rhein-Center wurdest?

„Meine Eltern haben ein Einzelhandelsgeschäft und daher bin ich sehr handelsaffin groß geworden. Ich habe dann ein duales Studium gemacht und mich seitdem in diesem Bereich bewegt. Und seit vier Jahren bin ich nun hier in Weiden, was für mich als geborener Rheinländer natürlich eine besondere Freude ist.“

Wie würdest du deine Arbeit beschreiben?

Stephan lächelt: „Der Beruf des Centermanagers ist unglaublich vielfältig. Ich habe mit Immobilien zu tun, mit

dem Einzelhandel, mit großen Marken, man ist Eventmanager und macht Öffentlichkeitsarbeit. Daneben arbeite ich einfach mit unglaublich vielen Menschen zusammen. Diese Kombination ist eine stete Herausforderung, die mir extrem viel Spaß macht!“

Was ist für dich das Besondere am Rhein-Center Köln-Weiden?

„Mit seinen 51 Jahren hat das Center eine gewisse Seele entwickelt. Die Menschen kommen hier mittlerweile in der zweiten und sogar schon dritten Generation einkaufen. Dabei hat sich das Center immer weiterentwickelt, ist stets am Puls der Zeit. Und natürlich ist das Angebot mit über 160 Shops

großartig! Kleine individuelle Boutiquen sind genauso vertreten wie internationale Marken. Ob Mode oder Elektronik, Spielwaren oder Deko — hier gibt es alles, was das Shoppingherz begehrt. Dazu eine vielfältige Gastronomie und das Ganze überdacht, barrierefrei, mit Parkhaus und optimaler ÖPNV-Anbindung. Einfach perfekt.“

Zusätzlich veranstaltet ihr regelmäßig schöne Aktionen für Klein und Groß. Was habt ihr als nächstes geplant?

„Genau, besonders die kostenlosen Mitmach-Aktionen für unsere kleinen Besucherinnen und Besucher liegen uns am Herzen. Daher haben wir für die kommenden Wochen und besonders die Sommerferien wieder schöne Events geplant. Zum Beispiel die Mitmach-Stationen ‚Abenteuer Natur‘ oder die Erlebnisaktion ‚Ballonwelten‘. Eine Aktion mit einem Zauberer ist auch geplant, genauso wie ein Schach-Event. Das wird ein bunter und schöner Sommer im Rhein-Center!“



von Carina

Und was hat das Rhein-Center Köln-Weiden für Zukunftspläne?

„Aktuell arbeiten wir intensiv an unserem energetischen Sanierungsfahrplan. Zum Beispiel wird momentan unsere Dachfläche saniert und mit Pflanzen begrünt. In den kommenden Jahren werden wir Photovoltaik auf dem Dach anbringen. Eine neue Dämmung wird kommen, Leuchtmittel werden ausgetauscht, Lüftungsanlagen optimiert ... wir versuchen gerade verschiedenste Stellschrauben zu bewegen, was bei so einer komplexen Immobilie natürlich nicht ganz einfach ist. Aber wir sind hoch motiviert und sicher, dass wir unsere Ziele erreichen werden.“

Letzte Frage: Wenn du mal nicht im Rhein-Center bist, wo bist du dann am liebsten in Köln?

Stephan antwortet lachend und wie aus der Kanone geschossen: „In Brauhäusern! Und am Rhein. Ich mag den Bereich um die Hohenzollernbrücke — den Blick von dort auf den Dom finde ich einfach immer wieder beeindruckend.“



Im Rhein-Center Köln-Weiden erwarten euch über 160 Shops



Prinzessinnentag im Rhein-Center Köln-Weiden

## Spannende Aktionen und schöne Events für Pänz im Rhein-Center Köln-Weiden!

### Abenteuer Natur am 24.06.2023

Mit der spannenden Erlebniswelt Abenteuer Natur lernen Kinder und Jugendliche auf spielerische Weise Interessantes zum Thema Natur und Umwelt.

### Ballonwelten vom 12.07. bis 29.07.2023

Bei der Ausstellung Ballonwelten zaubern euch Luftballons in leuchtenden Farben ein Lächeln ins Gesicht. Ballonkünstler gestalten tolle Skulpturen und Landschaften, die sich auch super für bunte Selfies eignen. Zusätzlich wird es eine interaktive Center-Rallye geben. Am Freitag, dem 14.07. sind die Künstler sogar als Walk-Acts im Center unterwegs.

### Zaubershow und Ballonmodellage am 29.07.2023 von 11 — 16 Uhr



### Schach vom 21.08. bis 26.08.2023

Täglich von 10-20 Uhr werden kleine und große Pänz in die Geheimnisse des Schachspiels eingeweiht. Es gibt Schachkurse, Blitzturniere, Meisterpartien und vieles mehr!

### Kinderschach-Cup U12 von 11 — 13.30 Uhr und Schnellturnier bis 17 Uhr am 26.08.2023

**Maskottchen Parade am 30.09.2023 von 11 — 18 Uhr**  
Treff eure Helden aus den schönsten Kinderserien. Sagt Hallo zu den Maskottchen und macht lustige Selfies mit ihnen.

Aachener Straße 1253, 50858 Köln  
www.rhein-center-koeln.de  
Instagram: @rheincenterkoelnweiden



# RAUMDESIGN ARIANE BARBAN

Handwerk trifft Leidenschaft



von Carina

Neugierig betrete ich das Geschäft am Lindenthalgürtel. Sofort umgeben mich bunte Muster und warme Töne, elegante Stoffe und weiche Materialien. Begeistert schaue ich mich um, als Ariane Barban fröhlich vor mir steht. „Carina, schön, dass du da bist!“, begrüßt mich die sympathische Geschäftsführerin, Inneneinrichterin und Raumausstatterin. Gemeinsam betrachten wir die neuesten Gardinenmuster und sprechen über Handwerk, Leidenschaft und Berufung.

„Ich hatte schon immer eine große Begeisterung für handwerkliche Arbeit. Daher habe ich nach meiner Ausbildung zur Raumausstatter-Gesellin hier in Lindenthal die Möbelfachschule besucht. Das bedeutet, von Wandgestaltung, Polsterung, Fensterdekoration bis hin zu Bodenbelägen können wir alles anbieten. **Zum Beispiel haben wir hier unsere eigene Polsterwerkstatt, in der wir historische sowie moderne und internationale Polstertechniken umsetzen können.**“ Spannend! Ariane erklärt mir, dass sie und ihr Team viel Wert auf echte Handwerksarbeit legen. Und so gehören auch ein Parkettleger sowie eine Näherin zu den Expertinnen und Experten bei Raumdesign Ariane Barban.

Doch Ariane begeistert sich nicht nur für das Handwerk: „*Meine persönliche Leidenschaft ist das Interior Design. Das bedeutet für mich, ideenreiches und individuelles Planen von Inneneinrichtungen in Abstimmung mit den Wünschen und Vorstellungen der Kundinnen und Kunden — das finde ich einfach großartig! Und genau in dieser Kombination von Handwerk und Leidenschaft liegt meine Berufung.*“ Ariane strahlt mich an und ich kann ihre Begeisterung deutlich spüren.

Ariane zog mit ihrem Geschäft vor 10 Jahren von Ehrenfeld nach Lindenthal. Hier übernahm sie die Räume des Geschäfts Gehlen und Gehlen. Ich frage sie, was ihr hier im Veedel gut gefällt. „*Abgesehen von den Menschen, die hier noch verbundener miteinander sind, finde ich die wohnliche Vielfältigkeit spannend. Schließlich kenne ich hier viele Wohnungen und Häuser von innen. Und da sehe ich von romantischer Biedermann-Einrichtung bis hin zu modernem Design alle möglichen Wohnstile. Man könnte sagen, ich weiß, wie Lindenthal wohnt!*“ Ariane lacht.

Eine Frage zum Schluss: Mit welchem Anliegen kommen deine Kundinnen und Kunden aktuell am häufigsten zu dir? Ariane schmunzelt: „*Der Sommer steht vor der Tür, da dreht sich alles um Insektenschutzgitter, Pollenschutz und natürlich Homeoffice-Blendschutz.* Denn seit man vermehrt von zuhause arbeitet, wird auch hier auf optimale Bedingungen geachtet. Hier beraten und helfen wir genauso gerne, wie bei allen anderen Fragen rund um die eigenen vier Wände oder Büroräume.“

**Raumdesign Ariane Barban — wo individuelles Interior Design, professionelle Raumausstattung und sympathischer Service aufeinandertreffen.**

Lindenthalgürtel 75, 50935 Köln  
www.raumdesign.koeln  
Instagram: @raumdesign.koeln

## Georgs Kaffee-Rezepte für den Sommer

Bei sonnigen 25 °C in Köln denkt man nicht unbedingt an heißen Kaffee. Doch mit den Rezepten von Kaffeesommelier Georg Hempesch ändert sich das schnell. Seine Tipps helfen dabei, Zuhause den perfekten Eiskaffee oder Cold Cassis zuzubereiten. Dabei geht es nicht nur um die richtige Wahl der Bohnen und Zubereitungsmethoden, sondern auch um das Verfeinern mit Zutaten wie Nektar.



Georg Hempesch,  
Kaffeeröster & Sommelier und  
Inhaber der Kölner Kaffeemanufaktur

### Iced Latte

Die kalte Alternative des Latte Macchiato mit intensiven Aromen von Haselnuss und Milchsokolade.



#### Das braucht ihr:

- Siebträger, Vollautomat oder Bialetti-Herdkännchen
- Kaffeesorte: Espresso Torino
- 200 ml kalte Milch/Milchalternative
- Eiswürfel

#### Zubereitung:

- Espresso zubereiten
- 3 Eiswürfel in ein Glas (0,3 l) geben
- 200 ml kalte Milch darüber gießen
- Espresso langsam über die Eiswürfel geben

www.koelner-kaffee.de, Instagram: @koelnerkaffeemanufaktur

### Cold Cassis

Eine fruchtig-herbe Erfrischung für die Sommerzeit: Kalter Kaffee mit einem Schuss schwarzen Johannisbeernektar.

#### Das braucht ihr:

- Kleine Stempelkanne, French Press oder Filter
- Kaffeesorte: Colombia
- 80 ml Cassis-Nektar (schwarze Johannisbeere)
- Eiswürfel

#### Zubereitung:

- Kaffee in der French Press oder im Filter zubereiten
- Umfüllen und im (Eis-)Wasserbad abkühlen lassen
- 3 Eiswürfel in ein Glas (0,3 l) geben
- 160 ml kalten Kaffee und 80 ml schwarzen Johannisbeernektar darübergießen



## Manfred Broich ist in Widdersdorf für Sie da



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

Gerne beraten wir Sie:

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



# ARZTPRAXIS FÜR INTEGRATIVE CHINESISCHE MEDIZIN

Ein Besuch bei  
Dr. med. Nicola Winckler-Schumann



Voller Fragen spazierte ich durch den Stadtwald — denn ich bin auf dem Weg nach Junkersdorf, genauer gesagt zur Arztpraxis von Dr. med. Nicola Winckler-Schumann. Schnell stehe ich in der schönen Stadtwaldsiedlung vor einem modernen Haus. Nach dem Eintreten in die Praxis starten wir direkt mit einem Rundgang durch die Räumlichkeiten. Ich bin von den hellen und geschmackvoll eingerichteten Behandlungsräumen begeistert.

Wir setzen uns, auf dem Schreibtisch vor mir steht ein kleiner Zengarten. Dr. med. Nicola Winckler-Schumann strahlt eine entspannte Freundlichkeit aus, die auch mich sofort zur Ruhe kommen lässt. Neugierig beginne ich, ihr meine vielen Fragen zu stellen.

Sie haben zunächst klassische Schulmedizin studiert und dann in der Kinder- und Jugendmedizin gearbeitet. Wann kam die chinesische Medizin dazu?

„Das erste Mal kam ich durch eine Kommilitonin mit der chinesischen Medizin in Kontakt. Später nochmal durch meinen damaligen Chef. Es war das Exotische, was ich daran interessant fand. Zu erfahren, dass in der chinesischen Medizin mit ganz anderen Ansätzen und Methoden geheilt wird, war sehr spannend für mich.“

Und wie ging es dann weiter?

„Das Interesse war da — aber ich habe zunächst weiter in der Kinderklinik

gearbeitet. Bis ich in der Ärztetageszeitung eine Anzeige entdeckte, bei der es um ein Aufbaustudium für Traditionelle Chinesische Medizin, kurz TCM, an der Universität Witten/Herdecke ging. Dann war es die blanke Neugierde, die mich dazu brachte, nochmal zu studieren und nur noch halbtags in der Klinik zu arbeiten. Und je mehr ich mich mit der chinesischen Medizin beschäftigte, desto mehr gefiel sie mir.“

Was genau gefällt Ihnen daran so gut?

„Es ist vor allem die intensive Auseinandersetzung mit den Patienten. Denn es geht um den ganzheitlichen Blick auf den Menschen, bei dem Körper, Geist und Seele nicht getrennt behandelt werden, sondern eine Einheit bilden. Und auch der präventive, gesundheitsfördernde Aspekt begeistert mich.“

Der präventive Ansatz in der chinesischen Medizin unterscheidet sich sehr von der westlichen Medizin. Woher kommt das?

„Im alten China wurden Ärzte bezahlt, wenn der Patient gesund blieb. Die Menschen sind also in einem gesunden Zustand zum Arzt gegangen. Der Arzt sollte dann helfen, dass sie gesund blieben. Wurden sie krank, war es ein schlechter Arzt. Und so entwickelte sich der präventive Charakter der

chinesischen Medizin. Diesen Ansatz finde ich sehr wertvoll und lasse den gesundheitsfördernden Aspekt daher auch in meinen Behandlungen stark mit einfließen.“

Wie ging es nach Ihrem Studium der Traditionellen Chinesischen Medizin weiter?

„Ich entschied mich dazu, die Arbeit an der Klinik zu beenden. Denn mittlerweile war ich von der TCM völlig fasziniert und überzeugt. So eröffnete ich 2002 in Bayenthal meine eigene Praxis für Integrative Chinesische Medizin für Erwachsene und Kinder. Und nach fast 20 Jahren in der Praxisgemeinschaft mit Dr. Jochen Schumann, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, führe ich nun meine Arztpraxis als Zentrum für Integrative Chinesische Medizin hier in Köln-Junkersdorf weiter.“

Was bedeutet Integrative Chinesische Medizin im Gegensatz zur Traditionellen Chinesischen Medizin?

„Akupunktur und andere Methoden der TCM werden ohne den Einsatz von chemisch hergestellten Medikamenten angewendet. Sollten allerdings Medikamente zur Unterstützung des Heilungsprozesses benötigt werden, empfehle ich diese natürlich. Ich gebe ebenso Überweisungen zu anderen Fachärzten. Hier greifen mein schulmedizinisches Wissen und die chinesische Medizin ineinander. Zusätzlich integriere ich alternative Medizin, wie zum Beispiel die Darmsanierung oder Schüßlersalze. Daraus bildet sich mein integrativer, ganzheitlicher und natur-



verbundener Behandlungsansatz, bei dem der gesamte Mensch im Mittelpunkt steht. Ich verbinde also die drei verschiedenen Ansätze für eine bestmögliche Behandlung.“

Akupunktur ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Behandlungen. Was macht diese Methode so besonders für Sie?

„An der Akupunktur gefällt mir vor allem, dass sie frei von Nebenwirkungen ist und der Körper zur Selbstregulation angeregt wird. Der Körper hilft sich selbst — ohne Medikamente. Kleine Nadeln, große Wirkung!“

Und wenn man Angst vor Nadeln hat?

Dr. med. Nicola Winckler-Schumann steht schmunzelnd auf, geht zu einem Schrank mit vielen kleinen Schubladen und kommt mit einer Handvoll Nadeln zurück. Sie sind einzeln verpackt, steril und — hauchdünn.

„Sie sehen, die Nadeln sind wirklich sehr zart. Es pikst nur kurz oder kaum. Viele Menschen sind bei ihrer ersten Behandlung überrascht, wie wenig

sie von dem Einstich spüren. Aber seit 2012 biete ich zusätzlich die Laserakupunktur an. Sie verbindet den jahrtausendealten Erfahrungsschatz der TCM mit Hightech-Phototherapie.

**Bei der Laserakupunktur dringt der Lichtreiz in den Akupunkturpunkt — es ist kein Einstich nötig. Aus diesem Grund ist die Methode sehr gut für Patienten mit Nadelangst, schmerzempfindliche Patienten und Kinder geeignet.“**

Das heißt, auch Kinder kommen zu Ihnen?

„Ja, sehr viele sogar. Denn durch meine Zeit in der Kinder- und Jugendmedizin habe ich bei kleinen Patienten viel Vorerfahrung. Teilweise kommen ganze Familien zu mir. Die Struktur meiner Patienten ist sehr vielfältig. So wie die Integrative Chinesische Medizin.“

Ich bin begeistert und habe noch viele Fragen. Wir sprechen über Ernährungsberatung, Qigong und Heilkräuter. Dr. med. Nicola Winckler-Schumann sprudelt vor Wissen und Begeisterung. „Ich gerate ins Schwärmen!“, lacht sie. Ich auch.

Wer mehr über die Arztpraxis und ihre Behandlungsmethoden erfahren möchte, findet auf der Homepage von Dr. med. Nicola Winckler-Schumann ausführliche Informationen.



von Carina



Jakob-Kaiser-Straße 11, 50858 Köln  
0221 29494314  
www.chinesische-medizin-koeln.de

# RADELN OHNE ALTER

Das Recht auf Wind in  
den Haaren in jedem  
Lebensalter



Robine & Carina bei einer Rundfahrt mit Rikscha-Pilot Jan Matthesen

Wer im Sommer gerne mal einen Spaziergang an der Rheinpromenade macht, hat vielleicht schonmal folgende Szene beobachtet: Ein Rikscha-Fahrer fährt lächelnde Seniorinnen und Senioren spazieren. **Dahinter steht die Initiative Radeln ohne Alter, welche mobilitätseingeschränkten Menschen kostenlose Rikscha-Fahrten ermöglicht.** Wer selbst nicht mehr in die Pedale treten kann, genießt auf diese Weise trotzdem die Freude einer Fahrradtour. Die Fahrgäste sind begeistert: Sie erleben ihre Umwelt und ihre Mitmenschen, es entstehen schöne Gespräche, alte Erinnerungen werden geweckt — und manchmal wird auch ein fröhlicher Schlager angestimmt.



Das ursprünglich 2012 in Kopenhagen entstandene Projekt gibt es mittlerweile in über 55 Ländern auf der ganzen Welt. Allein in Deutschland gibt es in mehr als 100 Städten und Gemeinden Rikscha-Fahrten gegen die Einsamkeit. In Köln wurde das Projekt 2021 von einer Gruppe begeisterter Ehrenamtler ins Leben gerufen. Mithilfe der Anschaffung einiger privater Rikschas und städtischer Unterstützung gelang es ihnen, das Projekt in Senioreneinrichtungen in allen Bezirken der Stadt zu realisieren.

In jede der 26 Rikschas passen bis zu zwei Fahrgäste. Sie werden von sogenannten „Pilotinnen und Piloten“ gefahren. Das sind Rad-begeisterte Menschen, die das Projekt ehrenamtlich unterstützen. Sie haben mehrere Schulungen durchlaufen, und auch die Fahrgäste sind umfassend versichert. Seit 2021 haben auch Menschen, die nicht in einer Pflegeeinrichtung, sondern zuhause wohnen, die Möglichkeit, das Angebot der Rikscha-Fahrten zu nutzen. Von diesen sogenannten „Veedels-Rikschas“ rollen mittlerweile 13 über das gesamte Kölner Stadtgebiet verteilt — so kann jede und jeder in den Genuss einer Rikscha-Fahrt kommen.

Das ehrenamtliche Angebot kommt gut an. Die Fahrgäste genießen den Dialog mit ihren Mitmenschen. Aber auch die Bewegung und das Naturerlebnis tun den mobilitätseingeschränkten Menschen gut. Eine Fahrt dauert für gewöhnlich ca. 1,5 Stunden und die Route wird zu Fahrtbeginn besprochen. Darüber hinaus sind auch Zwischenstopps möglich, zum Beispiel beim Lieblingscafé oder der Eisdiele. Ebenso können Fahrten in die Natur wie den Kölner Stadtwald oder an andere geliebte Orte gemacht werden.

Rikscha-Pilot Jan Matthesen, der vor allem in Lindenthal unterwegs ist, über seine Tätigkeit: **„Ein wunderbares Ehrenamt — immer an der frischen Luft, mit Glücksmomenten und Dankbarkeit bei den Fahrgästen und viel Freude in den Gesichtern derer, die uns entgegenkommen.“**

Wenn auch ihr Interesse an einer Vergnügungsfahrt auf einer Rikscha habt oder jemanden kennt, für den das spannend wäre, findet ihr auf der Website des Projekts die jeweils nächstgelegene Rikscha sowie die Kontaktdaten für die Buchung.

Radeln ohne Alter Köln e. V.  
0151 74575904  
www.radelnohnealter.koeln

# WISSEN OP KÖLSCH

Köln — die nördlichste  
Stadt Italiens?

Willkommen in Köln, der nördlichsten Stadt Italiens — zumindest behaupten das einige Kölnerinnen und Kölner mit einem Augenzwinkern! Aber nicht nur wir verwenden diese Bezeichnung. Erstmals wurde Köln von dem italienischen Schriftsteller Umberto Eco in einem Interview so betitelt. Warum? Weil die Stadt seiner Meinung nach eine besondere Atmosphäre und eine ähnliche Lebensart wie Italien hat.

Und ja, wenn wir bedenken, wie gerne wir in der Domstadt „La dolce vita“ leben, Aperol und Kölsch in der Sonne genießen, kann man sagen, dass wir ein Stück weit den italienischen Spirit adaptiert haben. Ähnlich wie in den italienischen Städten pulsiert in Köln das Leben vor den Restaurants und Cafés sowie auf den bekannten Plätzen. Man denke nur mal an den Rathenauplatz im Sommer! Und erinnert uns der kölsche Klüngel nicht manchmal auch an die guten Seiten der Mafia? Zudem ist Bella Colonia für ihre herzliche und offene Art sowie die Geselligkeit bekannt — genau wie Bella Italia. Ob beim Karneval oder den zahlreichen Veranstaltungen — nirgendwo sonst in Deutschland ist es so einfach, mit Menschen ins Gespräch zu kommen wie hier. Denn in Kölle ist jeder willkommen, egal ob ein „Ciao“ oder ein „Kölle Alaaf“ zur Begrüßung gesagt wird.

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



Präsentiert von Veedellieben e. V.

Der Dachverband Veedellieben 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 Wissenswertes und Tipps für Unternehmungen im Veedel. Das und mehr Wissen op Kölsch wird euch auch auf dem Social-Media-Kanal von Veedellieben e. V. präsentiert.

Für gute Luft  
und gute Laune.  
Das KVB-Rad.

30 Freiminuten  
je Fahrt im Abo  
inklusive



www.kvb.koeln/rad



## Veedelsgeschichte Sülz

Das auch als „Beverly Sülz“ betitelte Veedel ist bei Studierenden genauso beliebt wie bei Familien, Rentnerinnen und Rentnern. Hier genießt man die Mischung aus urbanem Leben und der Nähe zur Natur. Und so gehört Sülz zu einem der am stärksten besiedelten Stadtteile Kölns.

Der Name des Veedels geht zurück auf den Fronhof Sulpece, welcher erstmals 1145 urkundlich erwähnt wurde. Aus dem Namen Sulpece wurde 1181 Sulpze und schlussendlich Sülz. Die neuzeitliche Entwicklung des ehemals landwirtschaftlich geprägten Gebiets begann zu Beginn des 19. Jahrhunderts mit der Ansiedlung verschiedener Höfe an und um die Berrenrather Straße.

Geprägt wurde diese durch die Einrichtung zahlreicher Ziegeleien sowie der Nutzung von großen Sand- und Kiesgruben. Es wurden Häuser für die Arbeiter errichtet, bald folgten kleine Gewerbebetriebe und Fabriken. Es kam zu einem enormen Bevölkerungszug. Entstanden ist dadurch eine seinerzeit für Sülz typische Mischung aus Wohnen und Arbeiten. Im 19. Jahrhundert gehörte Sülz noch zur Gemeinde Kriel in der Bürgermeisterei Efferen, das Veedel wurde dann im Jahr 1888 in die Stadt Köln eingemeindet.

Glücklicherweise blieben viele Häuser im Zweiten Weltkrieg unversehrt und man kann sie heute noch bewundern, zum Beispiel stehen in der Siebengebirgsallee viele wunderschöne historische Altbauten. In den 1970er und

-80er Jahren konnten dann an der Luxemburger Straße große Bauvorhaben verwirklicht werden. Denn hier entstanden das Amts- und Landesgericht, die Staatsanwaltschaft Köln und weitere Gebäude, die das Sülzer Stadtbild prägten. So hatte auch das imposante UNI-Center 1971 seine Grundsteinlegung.

Die Nähe zur Natur macht das Veedel besonders begehrenswert. Denn mit 42,1 % hat Sülz neben Klettenberg den höchsten Anteil an Grünflächen aller Kölner Stadtteile. Eine dieser Flächen ist beispielsweise der Beethovenpark. Das 40 Hektar große Gelände bietet Platz zum Joggen oder Sonnenbaden. Der Pilzberg im Norden des Parks ist einer von elf Kölner Schutthügeln. Er wurde nach dem Zweiten Weltkrieg aus innerstädtischem Trümmerschutt angelegt. Ein Stück weiter am Decksteiner Weiher liegt das Geißbockheim mit seinen Sportanlagen.

Habt ihr gewusst, dass Hans Süper und die Wise Guys ebenso wie Fernsehmoderator Stefan Raab aus Sülz kommen?

Wer über mehr über aktuelle Veranstaltungen oder Geschäfte vor Ort erfahren möchte, findet auf der Homepage der Interessengemeinschaft ISK CARRÉE Sülz-Klettenberg e. V. Informationen.

[www.carree-suelz-klettenberg.de](http://www.carree-suelz-klettenberg.de)



von Johanna

[www.grevenarchivdigital.de](http://www.grevenarchivdigital.de) | Kölnische Rundschau



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

**vom FASS** Köln-Lindenthal  
Dürener Straße 212  
50931 Köln-Lindenthal  
Tel. 0221. 421 00 00  
[info@vomfass-koeln.de](mailto:info@vomfass-koeln.de)  
[www.vomfass-koeln.de](http://www.vomfass-koeln.de)

\*\*\*

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

## vit:bikes

### Deine E-Bike und Ergonomie-Spezialisten



Ihr seid auf der Suche nach dem perfekten E-Bike? Dann werdet ihr bei vit:bikes in Köln-Sülz fündig. In ihrem Showroom auf der Luxemburger Straße heißen uns Jessie und Mirko Müller mit ihrem Team herzlich willkommen. 2021 hatte sich das Ehepaar seinen gemeinsamen Traum erfüllt und im Herzen von Köln einen eigenen Laden eröffnet, der nachhaltige, stilvolle und funktionale Mobilitätsoptionen bietet.

„Wir wollen jeden, der auf der Suche nach einem zeitgemäßen E-Bike oder einem Lastenrad ist, mit unserem bewährten vit:bikes-Konzept überzeugen. Das Lizenzsystem wurde vor zehn Jahren in München gegründet und ist mittlerweile deutschlandweit zu finden. **Was das Konzept von vit:bikes ausmacht, ist zum einen die individuelle Beratung durch ausgebildete Ergonomie-Experten und zum anderen die Möglichkeit der Rückgabe, auch nach vier Wochen Testen. Wir nennen das „Fahrspaßgarantie“**“, erzählt uns Mirko Müller. Dabei verfolgt das Team ein klares Ziel: **schmerzfreies E-Biken**. Ob Pendler, Mountainbike-Fahrer oder Lastenradnutzer — bei vit:bikes findet dank der ausführlichen Beratung jeder sein passendes Traumbike.

„Beratertermine starten bei uns immer mit einem Ergonomie-Check. Dabei werden wichtige Punkte wie eventuelle körperliche Herausforderungen und besondere Ansprüche an das neue Bike besprochen. Unsere Expertinnen und Experten suchen dann auf Basis der persönlichen Messdaten die passenden Fahrräder raus. Nach der Vorstellung können die Zweiräder bei einer Probefahrt in unserem Hinterhof getestet werden“, berichtet Mirko Müller. So kann das Team aus Zweiradmechatikern und E-Bike-Spezialisten in freundlicher und familiärer Atmosphäre aus dem hochwertigen Markenportfolio — bestehend aus Kalkhoff, Simplon, HNF-NICOLAI, Ca Go und Johansson — das perfekte E-Bike für euch finden.

Für Familie Müller ist das Anbieten von Lastenrädern von persönlichem Interesse: „Unser Lastenrad ist täglich im Gebrauch. Egal, ob ich mit den Kindern durchs Veedel zum Einkaufen, zu unserem Laden oder zum nächsten Ausflugsziel fahre — das Lastenrad ist für uns besonders in der Stadt eine große Unterstützung“, verrät uns Jessie Müller. **Mit zwei Kleinkindern führen die Inhaber Langzeittests durch, um die Lastenräder auf Herz und Nieren zu testen. Von den Marken, die sie euch im Laden anbieten, sind sie besonders überzeugt. Aus dem vielfältigen Angebot findet auch ihr das perfekte Lastenrad, das all euren Bedürfnissen gerecht wird.**

Das professionelle Team von vit:bikes in Köln-Sülz beeindruckt nicht nur durch sein umfangreiches Fachwissen im Bereich nachhaltiger Mobilität, sondern engagiert sich auch mit großer Leidenschaft. Vereinbart jetzt einen individuellen Beratungstermin mit ihnen, damit auch ihr euer perfektes E-Bike für den Sommer findet.

Luxemburger Straße 150 b, 50937 Köln  
Bucht euren Wunschtermin online unter  
[www.vitbikes.de/koeln](http://www.vitbikes.de/koeln)

# HAST DU WAS AUF DEM KASTEN?

Jetzt informieren  
und bewerben



Cölner Hofbräu Früh · 0221 2 61 30 · [frueh-karriere.de](http://frueh-karriere.de)

## ZUCKERFREI BACKEN MIT CLARA

Luftig-locker, herrlich erfrischend und unglaublich fruchtig — so schmeckt dieser sommerliche Mango-Käsekuchen. Er ist einfach gemacht und gelingt auch weniger erfahrenen Bäckerinnen und Bäckern. Der perfekte Sommerkuchen. **Lasst ihn euch schmecken!**

### Mango-Käsekuchen

#### Zutaten:

##### Boden

120 g zuckerfreie Haferkekse  
50 g Apfelmark

##### Füllung

800 g (veganer) Frischkäse  
5 EL Erythrit  
1 Prise Vanille  
3 Eier  
2 EL Dinkelgrieß  
Saft einer Zitrone

##### Mango-Schicht

1 kleine Mango, frisch  
1 TL Johannisbrotkernmehl

##### Sonstiges

22 cm Springform

#### Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C bei Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für den Boden die Kekse im Mixer zerkleinern und mit dem Apfelmark zu einem Teig mischen.
3. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte oder eingefettete Form als Boden andrücken.
4. Die Zutaten für die Füllung mit einem Handrührgerät zu einer cremigen Masse rühren und anschließend auf den Boden gießen.
5. Den Kuchen für ca. 50 Minuten backen und für weitere ca. 10 Minuten im Ofen stehen lassen.
6. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.
7. Währenddessen die Mango für die Fruchtschicht schälen, in kleine Stücke schneiden und vollständig pürieren. Langsam das Johannisbrotkernmehl durch ein Sieb in die Fruchtmasse rieseln lassen.
8. Die Mangomasse auf dem abgekühlten Kuchen verteilen und für minimum 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.



Fotos: Gunda Schliep

Clara

#### süß gebacken

Endlich ist das Backbuch *süß gebacken* von Clara Schlicker (Text) und Gunda Schliep (Fotos) erschienen. Darin führt euch Clara durch 60 süße Kreationen für jeden Geschmack und jede Jahreszeit. **Das Besondere daran: Alle Rezepte sind ohne Zucker und ohne Weizen, teilweise vegan und glutenfrei.**

Freut euch auf eine Sammlung aus kreativen Käsekuchen, kleinen Schokobomben, Naschereien zum Frühstück sowie vielseitiges Backen mit Obst oder Gemüse. Kleine Widmungen und Geschichten geben dem Backbuch seinen ganz persönlichen Charakter.

Clara: „Es ist nicht meine Intention, Kalorien zu reduzieren, sondern Lebensmittel bewusster einzusetzen und dadurch ein gesünderes Endprodukt zu kreieren. Das Buch ist für jede Person mit bewusstem Lebensstil, die gerne schlemmt und trotzdem auf ausgewogene Ernährung achtet.“

Übrigens war es den beiden Freundinnen ein besonderes Anliegen, das Buch drucken zu lassen, statt als E-Paper anzubieten. Denn die eigene Arbeit in die Hände nehmen zu können, ist ein ganz besonderes Gefühl — das kann das Team vom LindenMagazin gut verstehen.

Scannt den QR-Code und ihr kommt zum Onlineshop des Buches *süß gebacken* — viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!





# Gewinnspiel KÖLSCHES RÄTSEL

## Horizontal

1. Symbole im Stadtwappen
3. Großer Park
4. Bekanntes Theater
6. Kind (Kölsch)
8. Kunstwerk Neumarkt
11. Kölner Brücke

## Vertikal

2. Platz mit historischem Stadttor
5. Kultfiguren Kölns
7. Größtes Brauhaus
9. Kölscher Kaviar
10. Kartoffel (Kölsch)
12. Kleinste Glocke Kölner Dom



Gewinne eine  
Kiste Früh  
NaturRadler



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

Löst das Kreuzworträtsel und sendet uns das Lösungswort an:  
[lindenmagazin@carinacommunications.de](mailto:lindenmagazin@carinacommunications.de).

Mit etwas Glück gewinnt ihr einen Kasten „NaturRadler“ von Früh.

\*Gewinnspielbedingungen: Die Teilnahme an dem Gewinnspiel ist bis zum 31. Juli 2023 um 23:59 Uhr möglich. Eine Teilnahme ist ab dem 18. Lebensjahr möglich. Der Gewinn kann nicht ausbezahlt werden. Weitere Informationen findet ihr auf Seite 5.

Advertorial

# WER ZU FRÜH KOMMT, BLEIBT

## Das neue Karriereportal der Früh Brauerei & Gastronomie

Früh launchte kürzlich ein eigenes Karriereportal, das nicht nur für ein Kölner Familienunternehmen, sondern für regionale mittelständische Unternehmen allgemein wirklich einzigartig ist. Interessierte finden auf [www.frueh-karriere.de](http://www.frueh-karriere.de) weit mehr als nur Informationen zu allen Bereichen, Berufen, aktuellen Stellen und Einstiegsmöglichkeiten bei Früh.

„Unser Ziel ist es, zukünftig Mitarbeitende FRÜH-typisch, authentisch, transparent und familiär anzusprechen und vollumfänglich zu informieren“, so Bianca Bendriss, Ressortleiterin der Früh Gastronomie. „Mithilfe unserer Karriereseite können bewerbende Personen beurteilen, ob sie sich mit der FRÜH-Kultur identifizieren.“

Dabei legt Früh — von der IHK bereits mehrfach als Ausbilder mit dem Prädikat „Die Besten“ ausgezeichnet — besonders Wert auf talentierten Nachwuchs: Über zehn verschiedene Ausbildungsberufe bietet das Familienunternehmen den Fachkräften von Morgen. Auf der neuen Karrierewebsite erhalten sie und auch Eltern detailliert Auskunft über Inhalte, Erwartungshaltungen, Perspektiven und Möglichkeiten der persönlichen Entwicklung. Doch auch Berufseinsteiger und Erfahrene bekommen hier einen umfassenden Einblick in ihre Möglichkeiten bei Früh — unabhängig von Schulabschluss, gelerntem Beruf und Praxiserfahrung.



Vor allem gelingt es Früh auf ihrem neuen Jobportal, die gelebte Kultur des Unternehmens sympathisch zu präsentieren. Das Karriereportal soll dabei helfen, weitere Mitglieder für die Früh-Familie zu begeistern. „Dieses Herzensprojekt ist ein Teil unserer Antwort auf den bestehenden Fachkräftemangel, den auch wir als Familienunternehmen in nahezu allen Geschäftsbereichen spüren“, sagt Matthias Schmidt, Senior Brand Manager bei Früh. „Wir sind überzeugt, dass wir als Arbeitgeber ein starker und verlässlicher Partner sind und mit dem neuen Tool erfolgreich neue, passende Kollegen für uns gewinnen können.“

[www.frueh-karriere.de](http://www.frueh-karriere.de)

Seniorenhaus  
**St. Anna**  
Eine Einrichtung der Stiftung  
der Cellitinnen

**Ihre Tagespflege in Lindenthal – Lernen Sie uns  
gerne bei einem Schnuppertag kennen**

**Wir haben freie Tagespflegeplätze!**

- Individuelle Tagesgestaltung und Betreuung
- Gemeinsame Mahlzeiten
- Hohe fachliche Versorgung auch für Menschen mit Demenz
- Abholung von Zuhause und Bringservice nach Hause
- Vielfältige Aktivitäten, Ausflüge, Gedächtnistraining, Gymnastik
- Freizeit für pflegende Angehörige u. v. m.

**Tagespflege St. Anna** · Franzstraße 16 · 50931 Köln-Lindenthal  
Tel 0221 940523-16 · [www.sh-st-anna.de](http://www.sh-st-anna.de)



**Den Tag gemeinsam verbringen  
und abends wieder Zuhause sein.**

# CARINA COMMUNICATIONS –

## Die Kommunikationsagentur mit Herz und Verstand

Das *LindenMagazin* ist unser Herzensprojekt. Doch es ist nicht unsere Haupttätigkeit. Diese möchten wir euch heute kurz vorstellen:

Die *Carina Communications GmbH* ist eine Kommunikationsagentur mit den Schwerpunkten Marketing und Social-Media-Management. Das heißt von der einfachen Status-Quo Analyse, über die Strategieplanung, Content Produktion bis hin zum Influencer Marketing oder der kompletten Verwaltung von Social-Media-Accounts übernehmen wir alles, was für unsere Kundinnen und Kunden zielführend ist. Als erfahrene Social-Media-Managerinnen teilen wir unser Wissen gerne. Daher bieten wir auch Workshops an, welche besonders bei Social-Media-Neulingen sehr beliebt sind.

Ein weiterer Schwerpunkt unserer Arbeit liegt in der Online-Redaktion und Texterstellung. Ob Blogartikel, Pressemitteilung oder Produktbeschreibung — unser Service umfasst Texte aller Art. Zusätzlich können wir das passende Bild- und Videomaterial produzieren. So liefern wir Text- und Bildsprache aus einer Hand und können ganze Kampagnen begleiten. Auch Newsletter-Marketing sowie Anzeigenerstellung gehören zu unseren Leistungen.

Ihr merkt, bei uns dreht sich alles um die Sprache. Ob digital oder persönlich, ob in Wort oder Bild — Kommunikation ist für uns das wichtigste Instrument für ein besseres Miteinander. Allerdings kann sie auch eine echte Herausforderung sein. Und hier helfen wir: **Als gefühlvolle Texterinnen, erfahrene Social-Media-Managerinnen und mitreißende PR-Beraterinnen unterstützen wir bei jeglichen Fragen der Unternehmenskommunikation.**

Wieso dann ein Print-Magazin? Das *LindenMagazin* vereint unsere Köln-Liebe mit der Leidenschaft für gute Texte, erlebbare Geschichten und ansprechendes Design. Es gibt uns die Möglichkeit, unsere sonst vorwiegend digitale Arbeit in die Hände zu nehmen. Und die Möglichkeit, Menschen zu informieren, sie miteinander zu verbinden, ihnen eine Freude zu machen. So unterstützt uns das *LindenMagazin*, unsere Mission zu verwirklichen:

**Carina Communications — für ein besseres Miteinander.**

Und jetzt geht's ab in den Sommer! Lasst die Seele baumeln, genießt die Sonne und stürzt euch in das ein oder andere aufregende Abenteuer. Wir sehen uns dann im Herbst wieder — Tschö und bis bald!

Euer *LindenMagazin*-Team



**Carina Birnbacher**  
Herausgeberin &  
Redaktionsleiterin



**Johanna Bock**  
Redakteurin



**Julia Strom**  
Lektorin



**Robine Ruschinski**  
Projektmanagerin &  
Redaktionsleiterin



**Fritz Windrich**  
Mediengestalter &  
Fotograf

Ihr möchtet mit einer Anzeige oder einem Advertorial im nächsten *LindenMagazin* dabei sein? Dann schreibt uns an [lindenmagazin@carinacommunications.de](mailto:lindenmagazin@carinacommunications.de)

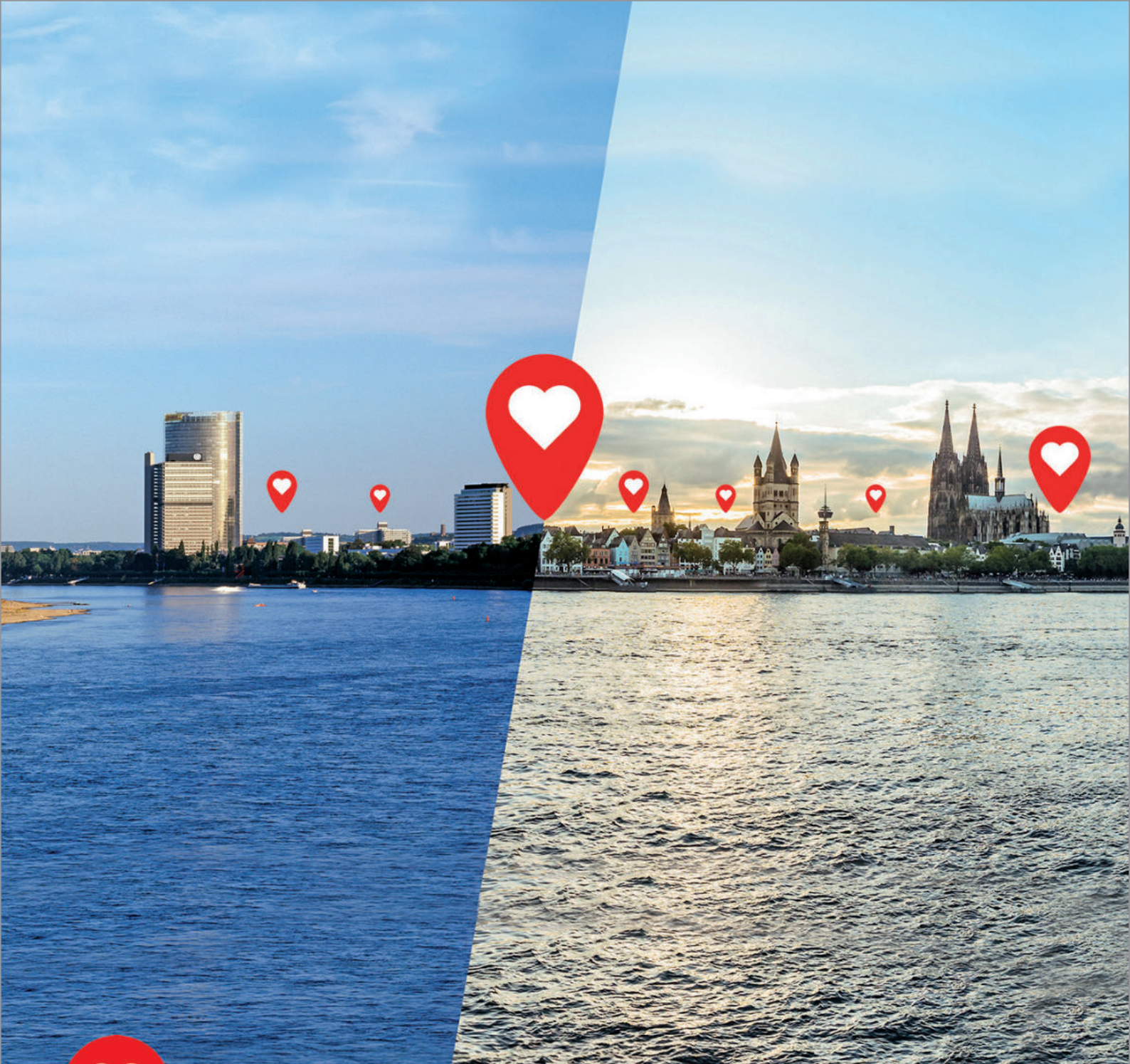


## KÖLNS VIRTUAL-REALITY-ERLEBNIS

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

Peter Brings, Kölner Musiker

TICKETS SICHERN: [WWW.TIMERIDE.DE](http://WWW.TIMERIDE.DE)   



# #hiermitherz

**Die Vereine der Region geben Menschen  
Perspektiven – wir geben ihnen das  
passende Spendenportal.**

Einfach Projekt anmelden und unterstützen lassen.  
Oder gleich für das Lieblingsprojekt spenden:

**[hiermitherz.de](https://hiermitherz.de)**



**Sparkasse  
KölnBonn**