

**Spezial**

Weihnachtszauber trifft Shoppingspaß

**Pänz**

Bastelspaß und Gewinnspiel

**Karneval**

Unsere erste Mädchensitzung

**Jux & Tollerei**

Kölsches Kreuzworträtsel mit Gewinnspiel

# Linden Magazin

Kölsche Lebenslust im Westen

Das beliebte  
Stadtteilmagazin,  
kostenlos zum  
Mitnehmen!

Ausgabe Winter 2023





## Persönliche Empfehlung

Unser exklusiver  
5 Sterne  
Deluxe-Tipp für Sie

### OBLU SELECT Lobigili

\*\*\*\*\*

p.P. für 7 Nächte in der NEST WATERVILLA  
(71-80m<sup>2</sup>) inkl. Frühstück mit Flug ab/bis  
Frankfurtan, z.B. 03.04.24

FRÜHBUCHER

ab 3.608€ p.P.

### Noch ein Geheimtip

„Die Insel der Liebe“ – so die Bedeutung des Resort-Namens – steht für einen unvergesslichen Urlaub im Paradies. Das offene und luftige Ambiente sorgt ab dem ersten Moment für eine entspannte Wohlfühl-Atmosphäre. Die modernen Villen liegen am Strand oder stehen auf Stelzen über dem Meer...

Eine Reise von  
DER Touristik Deutschland GmbH, Humboldtstraße 140-144, 51149 Köln



Lufthansa City Center  
Reisebüro Schniewind

# VORWORT

LindenMagazin —  
Kölsche Lebenslust  
im Westen



Robine  
Redakteurin &  
Projektmanagerin

Carina  
Redakteurin &  
Herausgeberin



### Liebe Leserinnen & Leser,

schon steht Weihnachten wieder vor der Tür. Kommt es euch da auch so vor, als würden die Tage und Monate mit jedem neuen Jahr an Geschwindigkeit gewinnen? Doch obwohl sich viele von uns nach einem ruhigeren Lebensrhythmus sehnen, so ändern doch nur wenige etwas an ihrem Alltag. Besonders die Vorweihnachtszeit ist bekannt dafür, dass sie uns in Stress und Hektik versetzt. Dabei wird uns von allen Seiten gepredigt, dass wir gerade jetzt eine gemütliche und besinnliche Zeit haben sollen. Aber wie?

... Indem wir uns kleine Inseln der Auszeit gönnen. Diese können für jeden Menschen unterschiedlich aussehen. Die persönlichen Inseln unserer Herausgeberin Carina sind die Mahlzeiten: „Vor Monaten habe ich damit begonnen, während des Essens, den Computer und das Handy zu meiden, ja sogar zu ignorieren. Ich konzentriere mich ganz auf das Essen – und natürlich auf meine Mitmenschen, wenn ich mit mehreren Leuten am Tisch sitze. Alle anderen Einfüsse können in dieser Zeit nicht nach mir greifen. Das Ergebnis: Es schmeckt mir besser und ich fühle mich nach dieser digitalen Pause deutlich erholter, als wenn ich nebenbei noch Mails lesen und durch Social Media scrollen würde.“ Was könnten eure Inseln der Auszeit sein?

Ein gutes Hilfsmittel für eine solche Pause liegt mit dem LindenMagazin bereits in euren Händen. Denn das Lesen in einem Buch, einer Zeitung oder einem Magazin beruhigt uns. Hier gibt es, im Gegensatz zum Bildschirm, keine Ab-

lenkungen, die unsere Aufmerksamkeit gewinnen wollen. Und genau deswegen lesen immer noch viele Menschen lieber in etwas „Greifbarem“ als in ihren Smartphones. Zumindest dann, wenn sie wirklich zur Ruhe kommen wollen.

Wir wollen, dass ihr euch genau diese kleinen Inseln baut — mit unserem Magazin. Zelebriert diese kleine Auszeit, kocht euch einen Tee, macht es euch zuhause bequem oder nehmt uns mit in euer liebstes Café zu Kaffee und Kuchen. Hauptsache, ihr macht es mit voller Aufmerksamkeit und vollem Herzen. Schon fühlt ihr euch ein wenig ausgeruht — bereit, dem Weihnachtsstress die entspannte Stirn zu bieten.

Wir wünschen euch, dass ihr die Weihnachtszeit genießt, gesund in das neue Jahr kommt und eine fröhliche Karnevalssession feiert. In diesem Sinne:  
**Frohe Weihnachten, Frohes Neues und Kölle Alaaf!**

Euer Team vom LindenMagazin



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

# INHALT



**12** Unser Gastro-Tipp  
für den Winter



**32**

**Kölsches  
Rätsel**  
inklusive  
Gewinnspiel



**8**  
RLG — Lindenthal im  
Lichterglanz

**10**  
Kölsches  
Schaufenster

**13**  
Weinempfehlungen vom  
Weinkontor Lindenthal

**18**  
Mandalou  
Der kleine & feine  
Kinderladen

**9**  
Wissen op Kölsch

**11**  
Modegeschäft  
Hülzer

**14**  
Feiertagsgenuss  
mit vomFass

**19**  
ulila Verlag

**20**

Wimmelbild  
Findet Mimi!



**22**

Ein Besuch bei Künstlerin  
Ellen Buckermann

**23**

Movement Club  
Functional Training im  
Herzen von Lindenthal

**24**

TimeRide Go!  
Domföhrung mal anders

**26**

Zuckerfrei backen  
mit Clara

**27**

Kölner Kaffee-  
Empfehlungen

**28**

Raumdesign  
Ariane Barban

**29**

Augenarzt Dr.  
Oliver Hoppe &  
Team

**30**

Unsere erste  
Mädchenzeitung

## Impressum

Herausgeber: Carina Communications GmbH, Stadtwaldgürtel 30, 50931 Köln; vertreten durch: Carina Birnbacher, Kontakt: 0176 66873640, hallo@carin.communications.de; Redaktionelle Mitarbeiter: Carina Birnbacher, Robine Ruschinski, Johanna Bock; Fotos: Kike Alvarez, Helmut Hanner, Gunda Schliep, www.greven-archiv-digital.del Kölnische Rundschau | Fotograf: innenname: Sepia-Bild: Christian Dalchow, andere Bilder: Brigitte Stachowski, Meine Stube, Krzysztof Swider, Andreas Theile, Boris Schmitt, fallstaff Fotografie, Julian Meusel, Stefanie Laville, Fritz Windrich; Vecteezy.com; Gestaltung: Fritz Windrich; Druck: medienzentrum süd, Bischofsweg 48-50, 50969 Köln; medienzentrum-sued.de; 6. 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 erfüllen. Jeder Teilnehmer kann nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Unter allen Einsendungen wird der Gewinner unter Ausschluss des Rechtswegs ausgelost. Die Gewinner werden ausschließlich vom Herausgeber per E-Mail benachrichtigt. Für die Richtigkeit der angegebenen Daten ist der Teilnehmer verantwortlich. 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**.

Ihre Werbebotschaft  
perfekt in Szene gesetzt

Printprodukte  
made in Cologne

**Kreativ**    **Digital**    **Druck**    **Logistik**

www.mzsued.de

# DAS RHEIN-CENTER KÖLN-WEIDEN

## Weihnachtszauber trifft Shoppingspaß

Bereits im Frühjahr haben wir Stephan Antwerpen zu einem interessanten Interview getroffen. Damals sprachen wir über das Rhein-Center Köln-Weiden, seinen Beruf als Center-Manager und seine persönliche Leidenschaft für die Stadt Köln. Ein halbes Jahr später hat Stephan wieder Spannendes aus dem beliebten Shoppingcenter in Köln-Weiden zu berichten.



### Bezaubernde Weihnachtsdeko und festliche Stimmung

Dieses Mal geht es vor allem um die Weihnachtszeit sowie die wunderschöne neue Weihnachtsdekoration. Seit November sie in ganz neuem Glanz, doch das war eine echte Herausforderung, weiß Stephan zu berichten. „Bereits seit Anfang des Jahres liefen bei uns die Vorbereitungen und die Planung zur Anschaffung einer neuen Weihnachtsdekoration. Und wie man sich vorstellen kann, war das aufgrund der räumlichen Dimensionen unseres Centers eine anspruchsvolle Aufgabe für unser Team. Zum Glück hatten wir Unterstützung von den Lichtspezialisten von ‚MK Illumination‘. Denn es geht nicht nur darum, einen Weihnachtsbaum, die Licht- und die Kugelfarbe zu bestimmen, sondern man muss ein ganzes Center dekorativ bespielen.“ Schmunzelnd ergänzt er: „Hinzu kam, dass es schon etwas seltsam war, sich während der Sommermonate über die kommende Weihnachtsdekoration Gedanken zu machen.“



Doch es ist geschafft und das Rhein-Center Köln-Weiden funkelt in seinem festlichen neuen Gewand, welches unter anderem aus über 100.000 LEDs und rund 10 Kilometern Lichterketten besteht. Allein der 8 Meter hohe Weihnachtsbaum trägt um die 40.000 LEDs und über 4 Kilometer Lichterkette — ein echtes Highlight! Zusätzlich gibt es 20 Köln-Taler mit Stadtmotiven, die einen Durchmesser von über 2 Metern haben. Viele weitere Deko-Elemente zaubern eine einzigartige Weihnachtsatmosphäre. Und um diese festzuhalten, wurden extra Selfie-Points eingerichtet, an denen ihr einmalige Erinnerungsfotos schießen könnt.

### Neue Geschäfte treffen spannende Konzepte

Pünktlich zu Weihnachten haben einige Shops wie Swarovski und TeeGschwendner umgebaut. Außerdem sind neue Geschäfte eingezogen. Zum Beispiel bietet Phone Metropole nicht nur Handyhüllen für fast alle Smartphones, sondern auch Reparaturen von Displays oder praktischen Akkutausch. Mit Freakware, einem Anbieter von Klemmbausteinen und dem Karnevalsatelier sind für einige Monate spannende Pop-Up-Konzepte dazu gekommen, die das Sortiment großartig ergänzen. Und auch für Foodies gibt es Neugkeiten: „Mit dem Restaurant ‚Italy Foodworld‘ ist wieder ein hochwertiges italienisches Restaurant mit zusätzlichem Takeaway-Bereich eingezogen, worüber wir uns sehr freuen.“

### Wo Weihnachtswünsche wahr werden

Und wer zum Geschenke-Shopping herkommt, wird begeistert sein. „Aufgrund der Größe und Vielzahl an Geschäften findet man eine abwechslungsreiche Auswahl an Geschenkideen bei uns. So haben wir für fast jeden Punkt auf dem Wunschzettel das passende Angebot. Ob Parfüms, Bücher, kleine bis große Elektronik oder Schmuck — bei uns wird man fündig.“ Neben den klassischen Geschenken findet man im Rhein-Center aber auch alles andere, was für

das Weihnachtsfest benötigt wird: „Von frischen Lebensmitteln und ausgewählten Weinen für das Festessen, über zauberhaften Baumschmuck bis hin zum eleganten Heiligabend-Outfit — Weihnachten und das Rhein-Center Köln-Weiden gehören seit über 50 Jahren einfach zusammen!“

### Ein Paradies für Päpz

Neben der Weihnachtsdekoration sowie den vielen schönen Geschäften stehen im Rhein-Center Köln-Weiden vor allem die Kleinsten im Vordergrund. Stephan, dem als Familienvater schon bei unserem ersten Interview die vielen tollen Kinder-Aktionen wichtig waren, fährt mit leuchtenden Augen fort: „Neben der neuen Weihnachtsdekoration gibt es für Familien und Kinder in diesem Jahr noch mehr zu entdecken. In einem ehemaligen Mietbereich im Erdgeschoss haben wir zum Beispiel ein LEGO®-Schaufenster gestaltet, im 1. Obergeschoss eine Steiff®-Kleinstadt. Außerdem findet in den Wochen vor den Festtagen ein weihnachtliches Programm statt, bei dem wir wieder wunderbare Aktionen und Walking Acts im Center zu Besuch haben.“

Zum Abschied zwinkert Stephan uns nochmal zu und schmunzelt: „Und wem zu Weihnachten gar nichts einfällt, für den haben wir natürlich auch Socken oder unseren beliebten Center-Gutschein.“

Ob ihr also zum Geschenke-Shoppen, Deko-Gucken oder für das weihnachtliche Programm kommt — ein Besuch im Rhein-Center Köln-Weiden lohnt sich allemal!



von Carina

### Das zauberhafte Weihnachtsprogramm für Päpz im Rhein-Center Köln-Weiden

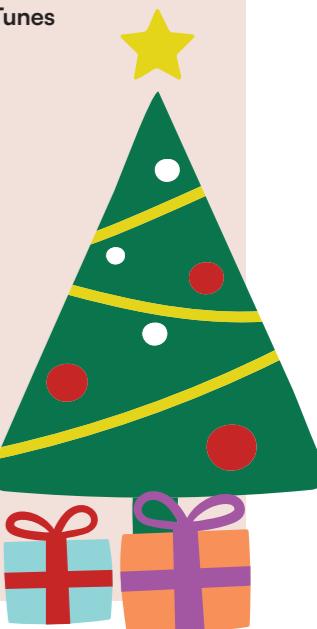
**Jochen der Elefant**  
Freitag, 01.12.23, 15-18 Uhr



**Die Weihnachtswichtel**  
Samstag, 02.12.23, 15-18 Uhr

**Der Weihnachtsmann mit seinen Engeln**  
Mittwoch, 06.12.23, 14-18 Uhr

**Die Eisprinzessin mit Prinzen**  
Freitag, 08.12.23, 15-18 Uhr



**Winterparade mit den Looney Tunes**  
Samstag, 09.12.23, 13-18.30 Uhr

**Santa Mickey & Minnie**  
Freitag, 15.12.23, 15-18 Uhr

**Die Schöne & das Biest**  
Samstag, 16.12.23, 15-18 Uhr  
auf der Bühne im Erdgeschoss

**Trio von Casablanca Jam**  
Freitag, 22.12.23, 15-18 Uhr



**Winterparade mit Schneefrau, Schneemann und Eskimos**  
Samstag, 23.12.23, 14, 15 und 16 Uhr

Aachener Straße 1253, 50858 Köln  
[www.rhein-center-koeln.de](http://www.rhein-center-koeln.de)  
Instagram: @rheincenterkoelnweiden



# LINDENTHAL IM LICHTERGLANZ

## Woher kommt die Weihnachtsbeleuchtung der Dürener Straße?

Sie gehört zur Vorweihnachtszeit wie Kekse backen, Geschenke bummeln und Glühwein trinken: die funkelnende Weihnachtsbeleuchtung. Durch sie verwandelt sich der dunkle Dezember in eine festliche und zaubernde Jahreszeit. Und auch in Lindenthal ist die schöne Beleuchtung der Dürener Straße längst zu einem alljährlichen Klassiker geworden. **Doch woher kommt die weihnachtliche Beleuchtung, wer hängt sie auf — und wer bezahlt den Lichterglanz eigentlich?** Michael Spernat, Vorsitzender des lokalen Vereins Ring Lindenthaler Geschäftsleute e. V. hat es uns erklärt.

„Die Weihnachtsbeleuchtung der Dürener Straße bedeutet für uns in Lindenthal das Einläuten der Weihnachtszeit. Es ist eine Tradition, die den Menschen im Veedel viel bedeutet. Sie erleuchtet die dunklen Tage und zaubert eine wundervolle Stimmung. Doch sie muss jedes Jahr aufs Neue geplant werden. Und so beschäftigen wir uns schon viele Monate, bevor sie zu leuchten beginnt, mit der Organisation, aber vor allem mit der Finanzierung.“ Denn was viele nicht wissen: Es ist der lokale Verein der Lindenthaler Geschäftsleute, der mit der Hilfe von Helferinnen und Helfern jeden Winter das Veedel im Lichterglanz erstrahlen lässt.

Übrigens: Die Beleuchtung besteht schon seit vielen Jahren aus energiesparenden LEDs. Auch findet die Aufhängung jedes Jahr in Absprache mit dem Kölner Grünflä-



chenamt statt. Dabei wird von Seiten des Vereins sowie der Stadt Köln hoher Wert auf eine baumschonende Anbringung gelegt. Vor allem diese ist aber ein großer Kostenfaktor. **Jährlich hat der Verein einen fünfstelligen Betrag zu stemmen, um die bezaubernde Beleuchtung zu ermöglichen.** „Wir als Verein organisieren nicht nur die Beleuchtung, sondern bringen auch einen Teil der Finanzierung auf. Aber ohne die großartige Unterstützung durch Spenden von Anwohnerinnen und Anwohnern, Unternehmen und Institutionen, sowie der Bezugsschaltung durch die Stadt Köln, wäre dieser Weihnachtszauber gar nicht möglich. Daher möchte ich an dieser Stelle einen besonders großen Dank an Frau Weitekamp, die Bezirksvertretung Lindenthal, die Stadt Köln sowie allen Helferinnen und Helfern aussprechen.“

Ihr wollt mehr über den Verein erfahren, euch an der Weihnachtsbeleuchtung beteiligen oder Mitglied im Verein werden? Dann meldet euch telefonisch oder per Mail. Der Ring Lindenthaler Geschäftsleute e. V. freut sich auf euch!

0221 29995585  
info@wirsindlindenthal.de  
[www.lindenthal.info](http://www.lindenthal.info)  
Instagram: @wirsindlindenthal

# WISSEN OP KÖLSCH

## Der erste Weihnachtsmarkt Kölns

Die besinnliche Vorweihnachtszeit ist bereits angebrochen und was könnte besser dazu passen als ein Besuch auf dem Weihnachtsmarkt? Hier locken uns gebrannte Mandeln, leckerer Glühwein und liebevoll gestaltete Stände, die handgefertigte Weihnachtsgeschenke präsentieren. Und so gibt es wohl kaum einen Winter ohne den Besuch auf einem der vielen großen und kleinen Weihnachtsmärkte, die Köln mittlerweile zu bieten hat.

### Doch wo fing alles an?

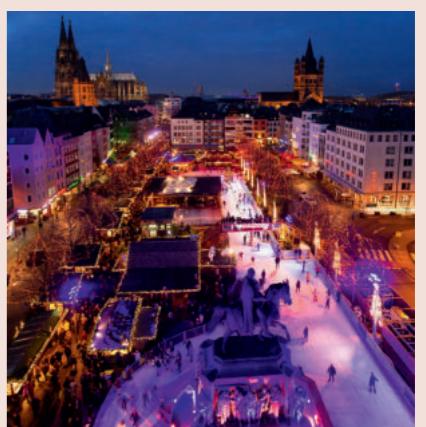
Der Ursprung des Kölner Weihnachtsmarktes reicht bereits 200 Jahre zurück. Im Jahr 1820 wurde auf dem Alter Markt unter dem Namen „Nicolai-Markt“ der erste Kölner Weihnachtsmarkt ins Leben gerufen. Dieser Markt wurde sowohl im In- als auch im Ausland so schnell beliebt, dass unzählige Menschen in die Stadt kamen, um ihn zu besuchen. Doch sein Wachstum und die entsprechende Lautstärke führten dazu, dass er 1885 vorübergehend verboten wurde. Erst im Jahr 1970 konnte in Köln erneut ein großer Weihnachtsmarkt etabliert werden, diesmal auf dem Neumarkt. Unter dem Namen „Markt der Engel“ ist er

bis heute eine feste Größe in Köln. Seitdem sind viele große und lebhafte genauso wie kleine und ausgemalte Weihnachtsmärkte entstanden. Vom gemütlichen Markt im Stadtgarten über den am Rhein gelegenen Hafenmarkt bis hin zur glitzernden Heavenu — unsere Weihnachtsmärkte sind über die deutschen Grenzen hinaus bekannt und beliebt.



Heute erstreckt sich der Weihnachtsmarkt in der Altstadt, der liebevoll „Heinzels Wintermärchen“ genannt wird, über den Alter Markt und den Heumarkt. Mit etwa 120 Ständen und einer 1.800 Quadratmeter großen Eislandschaft ist er der größte Weihnachtsmarkt der Domstadt. Während auf dem Alter Markt Kunsthändler

traditionelle Produkte anbieten, erwartet euch auf dem Heumarkt eine zuberhafte Eislandschaft mit Laufwegen, Eisstockschießen und Swing-Musik. Natürlich gibt es auch eine verführerische Naschgasse mit einem großen Angebot an köstlichen Speisen, wie Flammkuchen, Maronen und gebratenen Champignons sowie den Klassikern Glühwein und Feuerzangenbowle. Ein Besuch des Heinzel's Wintermärchen lohnt sich allemal. Unser Tipp: Als Kölnerinnen und Kölner schaut ihr besser unter der Woche vorbei, da am Wochenende deutlich mehr Touristen und Ausflügler unterwegs sind. Viel Spaß!



**Capital**  
Makler-Kompass 2017  
Top-Makler Köln  
Hochstehende für von Poll Immobilien Lindenthal

**Jörg Rechermann**  
Geschäftsstelleninhaber

**VON POLL**  
IMMOBILIEN

**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

Shop Köln - Lindenthal | Dürerstraße 236 | 50931 Köln  
koeln.lindenthal@von-poll.com | [www.von-poll.com/koeln-lindenthal](http://www.von-poll.com/koeln-lindenthal)

# GESCHENKIDEEN

## Shoppingparadies für alle

Ein Gutschein für das Rhein-Center Köln-Weiden ist immer ein Volltreffer. Denn in den über 160 verschiedenen Shops ist für alle was dabei — ob Parfüm, Kleidung, Deko oder Elektronik. Der Centergutschein ist online erhältlich und auch in anderen Centern einlösbar. Mehr Infos auf [www.rhein-center-koeln.de](http://www.rhein-center-koeln.de) ab 10,00 €



## Prunkvoller Abend

Mal was anderes verschenken: einen jecken Abend bei der legendären Prunk- und Kostümsitzung der Karnevalsgesellschaft Alt-Lindenthal zum Beispiel. Lachen, Schunkeln und das herausragende Programm in der Kölner Flora genießen — Kölle Alaaf! Erhältlich im Onlineshop auf [www.kkg-alt-lindenthal.ticket.io](http://www.kkg-alt-lindenthal.ticket.io) ab 49,00 €

## Von Aap bis Zick

Kölsche Sproch spielend leicht lernen mit „Ming kölsches ABC“ vom ulila Verlag — für Groß & Klein geeignet! Erhältlich im Onlineshop [www.ulila.de](http://www.ulila.de) für 16,90 €



## süß gebacken

Lecker backen ohne Zucker und ohne Weizen. Wie das geht, zeigen euch Clara Schlicker und Gunda Schliep (S. 26). Das gemeinsame Backbuch haben die Freundinnen in volliger Eigenregie — ohne Verlag, dafür mit ganz viel Liebe — veröffentlicht. Erhältlich online auf [www.claraschlicker.com](http://www.claraschlicker.com) für 38,00 €



## Trainieren im Movement Club

Entdecke die vielfältigen Functional-Training-Kurse im Movement Club am Lindenthalgürtel: Kraft, Cardio, Core, Mobility, HIIT und Surffitness. Finde die perfekte sportliche Aktivität für dich und deine Neujahrsvorsätze. Schnupperkarte für 3 Trainingseinheiten 39,00 €



# MODE- GESCHÄFT HÜLZER

wünscht euch frohe  
Weihnachten!



Individuelle Labels aus Europa, Mode, die im Alltag tragbar ist, stilische Teile bis Größe 50, dazu ausgefallener Schmuck sowie lässige Schuhe und das zu einem tollen Preis-Leistungs-Verhältnis — all das bietet das Modegeschäft Hülzer auf der Dürener Straße. Doch hier findet man nicht nur die neuesten Trends, sondern auch eine kompetente und vor allem herzliche Beratung.

Inhaberin Michaela Hülzer, die man meistens gemeinsam mit der freundlichen Hundedame Isa im Geschäft antrifft, legt hohen Wert auf den persönlichen Kontakt mit ihren Kundinnen. Und davon kann man sich bei einem Besuch im Geschäft selbst überzeugen: Nicht nur kennt Michaela viele Kundinnen mit Namen, manche Damen werfen auch einfach nur kurz einen Blick in den Laden, um ihr fröhlich einen schönen Tag zu wünschen. Michaela erklärt: „Dies ist auch einer der Gründe, warum wir 2014 aus der Innenstadt hierhergezogen sind. Es war die absolut richtige Entscheidung. Denn hier im Veedel gibt es einfach ein besonders schönes Miteinander.“

Und nun, zum Jahresende, möchte Michaela genau für dieses wundervolle Miteinander Danke sagen und Frohe Weihnachten wünschen. Dafür bietet sie exklusiv im LindenMagazin einen 10,00 € Gutschein an, der ab einem Einkaufswert von 50,00 € einlösbar ist! Einfach ausschneiden, beim Kauf vorzeigen und sparen. Die perfekte Gelegenheit, um ein tolles Weihnachtspresent zu kaufen — oder sich selbst mit einem modischen Hingucker zu beschenken!

Seit Januar 2022 gibt es das schöne Modegeschäft mit seinem sorgfältig ausgesuchten Angebot auch in Braunsfeld. Zentral gelegen an der Aachener Straße, können Kundinnen auch hier in Michaelas herrliches Modeparadies eintauchen.

Frohe Weihnachten und viel Spaß beim Shoppen!

Dürener Straße 168, 50931 Köln  
0221 94198169  
Aachener Straße 557 b, 50933 Köln  
0221 55404869

**10,00 €  
GUTSCHEIN  
für das Modegeschäft Hülzer**

10,00 € Rabatt ab einem Mindesteinkaufswert von 50,00 €. Einlösbar in beiden Hülzer-Filialen (Dürener Straße 168 & Aachener Straße 557 b). Dieser Gutschein ist nur ausgeschnitten gültig. Beim Kauf an der Kasse abgeben.

# UNSER TIPP FÜR DEN WINTER



In unserer Kategorie *Himmel & Äd* stellen wir euch Restaurants und Cafés aus Lindenthal und der Umgebung vor. Dieses Mal haben wir allen Sushi-Fans einen großartigen Tipp mitgebracht.

## Saigyo

### New Style Sushi vom Laufband

Im Jahr 2019 folgte Duc Pham seiner Leidenschaft für die Sushi-Küche und eröffnete das Saigyo am Mediapark. In seinem Restaurant strebt er danach, seinen Gästen ein einzigartiges kulinarisches Erlebnis zu bieten. Dies spiegelt sich in der Präsentation seiner Gerichte wider: Auf einem Laufband fährt die Vielfalt an Sushi durch den Raum und lädt die Gäste dazu ein, nach Herzenslust ihre favorisierten Teller auszuwählen und so eine breite Palette der Kreationen zu kosten. Die verschiedenen Farben der Teller repräsentieren die Preiskategorien der Gerichte, die am Ende zu einer Gesamtsumme zusammengezählt werden.

Das Saigyo bietet nicht nur klassische, frisch zubereitete Sushi-Varianten, vegetarische und vegane Special Rolls und Sushi-Sets, sondern auch besondere Kreationen. Inhaber Duc schwärmt von seinem persönlichen Lieblingsgericht: dem Sushi-Taco. **Ein wahres Signature-Dish, das exklusiv im Saigyo erhältlich ist.** Diese Fusion aus Taco und Sushi präsentiert sich in einer hausgemachten Tacoschale aus knusprigem Noriblatt, gefüllt mit Reis, Gemüse, flambierter Lachs und speziellen, ebenfalls hausgemachten, Soßen. Eine klare Empfehlung des Sushi-Liebhabers. Aber das ist nur der Anfang der kreativen Präsentationen. Vom einzigartigen Sushi-Donut bis hin zur beeindruckenden Sushi-Torte für besondere Anlässe — das Saigyo-Team erfüllt seinen Gästen jeden Wunsch.

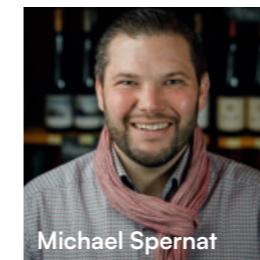
In der Mittagszeit bietet das Saigyo zudem ein besonderes Laufband-Angebot für 10 Euro inklusive Grüntee an — die perfekte Gelegenheit, sich in der Pause mit frischen Sushi-Kreationen zu verwöhnen. Abends und am Wochenende besteht darüber hinaus auch die Möglichkeit, à la carte zu bestellen oder Sushi vom Laufband mit individuellen Bestellungen zu kombinieren. Wer jetzt auch hungrig geworden ist, sollte unbedingt in der Maybachstraße vorbeischauen.



Maybachstraße 24, 50670 Köln  
[www.saigyo.de](http://www.saigyo.de)  
 Instagram: @saigyo.koeln

# WEINEMPFEHLUNGEN

vom Team des Weinkontors Lindenthal. Euch erwarten ausgezeichnete Weine, mit denen ihr es euch diesen Winter zuhause besonders gemütlich machen könnt.



Italien, Südtirol, Alois Lageder-Porer Pinot Grigio 2021:  
 21,50 € — (1 L / 28,67 €)  
enthält Sulfite — 12 % vol.

Michael Spernat



Deutschland,  
 Rheingau, Schloss  
 Vollrads-Schlossberg  
 2020 Riesling GG:  
 32,95 € — (1 L / 43,93 €)  
enthält Sulfite — 13 % vol.

Veronique Spernat

Grauburgunder hat den Ruf einer Rebsorte, aus der keine spannenden Weine gemacht werden können. Hier zeigt sich das Gegenteil: In Teilen auf der Maische vergoren, frühe Lese und Hochlagen in den Dolomiten verleihen dem Wein Frische, Farbe, Spannung und Leichtigkeit, die vielen anderen Grauburgundern fehlt.

Italien, Toskana,  
 Caparzo-Brunello  
 di Montalcino 2018:  
 31,95 € — (1 L / 42,60 €)  
enthält Sulfite — 13,5 % vol.



Aufgrund der strengen Vorgaben an den Wein aus Montalcino, ist Brunello heutzutage ein bekannter Name. Sangiovese als einzige erlaubte Rebsorte und mindestens 24 Monate Lagerung in Eichenfässern bilden einen Wein mit kraftvollen Aromen von Waldfrüchten, Kirsche, Tabak sowie feinen Holznoten und einem langen Abgang.



Deutschland, Baden,  
 Franz Keller-Eichberg  
 2020 Spätburgunder  
 GG  
 57,95 € — (1 L / 77,27 €)  
enthält Sulfite — 12,5 % vol.

Felix Kraemer

Friedrich Keller führt seit einigen Jahren das Weingut und orientiert sich an den großen Rotweinen des Burgunds, ohne dabei die eigene Handschrift zu verlieren und die Einzigartigkeit des Terroirs der Vulkanböden des Kaiserstuhls zu zeigen. Die warme Lage Eichberg bringt rauchige, mineralisch-dunkle und herbe Fruchtnoten in den sehr filigranen Wein.



Spanien, Rioja,  
 Bodegas D. Mateos-Vendimia 2020:  
 21,95 € — (1 L / 29,27 €)  
enthält Sulfite — 14,5 % vol.

Tom Krause

Diese Cuvée ist für alle, die Dichte, Intensität und Kraft im Wein suchen. Zu ausdrucksstarken Noten von Brombeere, Kirsche und Pflaume paaren sich Aromen von Vanille und Schokolade. Die Hitze der Region lässt Weine mit niedriger Säure entstehen, was diesen Wein zu einem perfekten Geschenk macht.

Geibelstraße 33, 50931 Köln  
[www.weinkontor-lindenthal.de](http://www.weinkontor-lindenthal.de)  
 Instagram: @weinkontor.lindenthal

# FEIERTAGSGENUSS MIT VOMFASS

## Rinderfilet mit Rotwein-Dattel-Soße

Während es draußen kalt und grau ist, machen wir es uns zuhause gemütlich. Denn die Winterzeit ist alles andere als eine triste Jahreszeit. Im Gegenteil! Genau jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um unsere Kochkünste neu zu entdecken.

Das findet auch Brian Singh, Geschäftsführer vom Feinkostgeschäft vomFass auf der Dürerstraße: „Im Winter gibt es nichts Schöneres, als mit Familie und Freunden zu kochen. Dabei probiere ich immer wieder gerne die leckeren vomFass-Rezepte. **Im vergangenen Jahr habe ich mich zum ersten Mal an das Rinderfilet gewagt. Ein Rezept, das auch für Nicht-Küchen-Profis absolut machbar ist. Dabei ist für mich der wahre Star dieses Gerichts nicht das Fleisch, sondern die Rotwein-Dattel-Soße.** Die Süße der Dattel, zusammen mit dem aromatischen Rotwein – der absolute Wahnsinn!“ Und da uns schon beim Zuhören das Wasser im Mund zusammenläuft, haben wir euch genau dieses Rezept mitgebracht. Holt den Einkaufszettel raus und los geht's!

Das beliebte Feinkostgeschäft bietet Essige und Öle genauso wie Weine, Liköre und andere leckere Besonderheiten an. Dabei findet man im vomFass neben hochwertigen Klassikern wie Olivenöl auch spannende Balsame wie den



Brian Singh

Dattel Balsam Star, der besonders zu würzigen Wintersalaten und genussvollen dunklen Soßen passt. Und auch wer auf der Suche nach einem kulinarischen Geschenk ist, wird hier fündig. **Ob goldener Bombardino im Sternen-Glas für die Mama, vielfältige Geschenkkörbe für Mitarbeitende oder der klassische Gutschein – mit einem Geschenk von vomFass liegt ihr immer richtig!**

Viel Spaß beim Nachkochen, lasst es euch und euren Lieben schmecken. Für mehr Inspiration und eine großartige Beratung besucht das vomFass mitten im Veedel. Brian und sein Team freuen sich auf euch.



Dürerstraße 212, 50931 Köln  
[www.vomfass.de/koeln-lindenthal](http://www.vomfass.de/koeln-lindenthal)  
Instagram: @vomfasskoeln

## Zutaten für 4 Portionen

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 800 g Rinderfilet (gut abgehängen)
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Santini natives Olivenöl extra vomFASS
- 1 TL Tomatenmark
- 100 ml Rotwein vomFASS
- 3 EL Dattel Balsam Star vomFASS
- 250 ml Rinderfond
- 1 TL rote Pfefferkörner
- 100 g kalte Butter



## Zubereitung

1. Backofen auf 100 °C (Ober- / Unterhitze) vorheizen. Den Rost auf mittlere Einschubhöhe geben, eine Fettfangschale unter den Gitterrost stellen, damit der Bratsaft aufgefangen wird.
2. Schalotten und Knoblauchzehen schälen, klein schneiden.
3. Pfefferkörner in etwas Rotwein einlegen.
4. Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen, sofort im heißen Olivenöl (mittlere Temperatur) ca. 5 Minuten rundherum gut anbraten. Dann das Fleisch auf den Rost im Backofen legen und ca. 70 Minuten garen lassen. Nach Ablauf der Garzeit das Filet zum Ruhen in Alufolie wickeln, warm stellen.
5. Bratsatz erwärmen, Schalotten und Knoblauch hinzugeben, anbraten. Tomatenmark dazugeben, kurz mit andünsten.
6. Mit dem Bratsaft aus der Schale sowie Rotwein ablöschen, stark reduzieren lassen.
7. Rinderfond zugeben, erneut reduzieren lassen (200 ml sollten übrigbleiben).
8. Soße durch ein Sieb drücken und in einen kleinen Kochtopf geben.
9. Nun die eingekochten Pfefferkörner und den Dattel Balsam Star mit dazugeben.
10. Soße nochmals kurz aufkochen, kalte Butter stückweise einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Das warm gehaltene Rinderfilet in Scheiben schneiden und mit der Soße auf vorgewärmten Tellern servieren.

**Tipp:** Ca. 80 g getrocknete Datteln entsteinen, in kleine Stücke schneiden und, bevor die Butter eingerührt wird, mit in die Soße geben.

Guten Appetit!

**KÖLN-LINDENTHAL**
  
*Essige, Öle,  
Whisky & Wein*



**Natürliche  
BALSAM ESSIGE  
aus eigener Manufaktur**

**FEINSTE ÖLE  
direkt vom Erzeuger**

**WEINE  
direkt vom Winzer**

**Ausgesuchte  
WHISKY, RUM  
UND COGNAC  
Raritäten**

**EDLE SPIRITUOSEN  
von kleinen  
Familienbetrieben**

**Fachkundige  
BERATUNG  
und ausgefallene  
Rezeptideen**

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

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

# 3D WEIHNACHTSBÄUME BASTELN

Wir sind bereit für Weihnachten und blicken voller Vorfreude der gemütlichen Zeit zuhause entgegen – mit heißer Schokolade und romantischen Weihnachtsfilmen. Die perfekte Gelegenheit, um euer Zuhause mit bunter Weihnachtsdeko zu schmücken. Heute möchten wir euch ein tolles DIY-Projekt vorstellen, bei dem ihr aus wenigen Materialien wunderschöne, dreidimensionale Weihnachtsbäume basteln könnt.

Diesen schönen Basteltipp haben wir übrigens auf dem Blog [www.meinestube-diy.de](http://www.meinestube-diy.de) gefunden. Claudia teilt dort bunte und ausgefallene Bastelideen und DIYs für Klein und Groß. Außerdem findet ihr bei ihr leckere Rezepte für die ganze Familie. Lieben Dank, Claudia.

Nun wünschen wir euch viel Spaß beim Basteln und Dekorieren!

## Das brauchst du:

- Schere
- Kleber
- Schwarzer Stift
- Optional: Lineal
- Weihnachtsbaum-Dekorationen:  
Bommel, Knöpfe, Pailletten usw.
- Buntes Papier oder Origami-Papier

Besuch Claudia auch auf Instagram: @meinestube.diy [www.meinestube-diy.de](http://www.meinestube-diy.de)

## 1. Tannenbaum schneiden

Zuerst suchst du dir ein quadratisches buntes Papier aus oder schneidest dir eines zurecht. Die Größe ist abhängig davon, wie groß du deinen Weihnachtsbaum basteln und schmücken möchtest. Claudia empfiehlt euch eine Größe von 15 cm für einen kleineren Tannenbaum bis 18 cm für einen mittleren Baum.



Falte jetzt eine Seite von einer Ecke zur anderen und drücke den Rand nur leicht an. Damit dein gebastelter Tannenbaum später gleichmäßig aussieht, zeichne mit einem Lineal und Bleistift eine waagrechte Linie mit etwas Abstand zur langen Seite.



## 2. Tannenbaum falten und kleben

Jetzt legst du das Papier auf dem Tisch flach aus. An den Enden der geschnittenen Streifen, die jetzt Tannenzweige darstellen sollen, tupfst du etwas Kleber. Nimm einen Zweig und klebe ihn zur Mitte hin in das Eck hinein, so wie es auf den Bildern zu sehen ist.



Das machst du mit allen Papierstreifen so, bis nur noch die Spitze übrig ist. Die Baumspitze klappt du einmal nach unten und klebst sie fest. Wenn du zuvor mit einem Bleistift eine Hilfslinie gemalt hast, wirst du jetzt einen Strich sehen.



Jetzt schneide mit der Schere Reihen ein, die bis zur gezeichneten Linie gehen. Sie sollten möglichst gleichmäßig sein. Die letzten beiden Einschnitte sind etwas tiefer, so lässt sich die Spitze später besser falten.



Radiere ihn einfach weg oder klebe hier eine Weihnachtsbaumspitze drauf. Hier kann man zum Beispiel weiße Bommel verwenden.

## 3. Weihnachtsbaum basteln und schmücken

Nun zeichne Freihand einen Topf für deinen Tannenbaum, du bist hier frei in Größe und Form. Klebe diesen unter die Tanne. Jetzt musst du nur noch deinen gebastelten Weihnachtsbaum schmücken. Dazu kannst du Bommel, Kugeln, Knöpfe und Pailletten verwenden oder einfach Weihnachtsglocken aufmalen. Und damit dein Origami-Weihnachtsbaum etwas lustiger wird, verpasste ihm zwei Augen und einen Mund. Fertig ist deine selbst gebastelte Weihnachtsdeko!



# MANDALOU

## Der kleine & feine Kinderladen

Schlendert man über die Aachener Straße in Braunsfeld, kommt man an vielen interessanten Geschäften vorbei. Bummeln kann man hier gut. Besonders angetan hat es uns Mandalou, das schöne Modegeschäft für Kids. Ich habe mich zum Gespräch mit Inhaberin Christine Rogaischus getroffen.

### Von der Werbebranche zur Kindermode

Christine lächelt, als sie mich durch ihr Geschäft führt und meine staunenden Augen sieht. Tatsächlich bin ich verzückt von den niedlichen Babysöckchen, den farbenfrohen Pullis und den wahnsinnig stylischen Jacken und Accessoires. Zusammen mit coolen und hochwertigen Schuhen bietet Mandalou ein Shoppingerlebnis für modische Pänz jeden Alters. Doch wie entstand Mandalou? „Damals habe ich in der Werbebranche gearbeitet. Für Design und Kreativität habe ich mich schon immer begeistert, Stoffe aller Art und besondere Schnitte waren früher schon mein Ding. 2009 wurde dann dieses Ladenlokal hier frei. Es war der perfekte Zeitpunkt, um sich mit meiner eigenen Kollektion ‚Putiton‘ und einigen besonderen Kindermarken selbstständig zu machen.“ Christine kaufte Kinderkleidung und Schuhe von ausgewählten Labels zu und startete so ihr eigenes kleines Kindermodegeschäft in Köln-Braunsfeld.



### Qualität als Must-have

Mittlerweile gibt es das beliebte Geschäft seit über 14 Jahren, auch die Pandemie hat es überstanden. Dies liegt vor allem an dem hochwertigen Sortiment. „**Mir war die Qualität schon immer besonders wichtig. Das bedeutet für mich: praktikable Schnitte und Stoffe, die auch das ein oder andere Geschwisterchen noch überleben. Fair produzierte Kleidung, ‚Organic Cotton‘ und recycelte Materialien sind heutzutage ein Muss. Dazu liegen uns gute und ehrliche Beratung sehr am Herzen!**“ Christine führt von Beginn an das Kölner Label Sommerkinder der Modedesignerin Beate Bortel — lokal designt und gefertigt. Neben der Qualität setzt die Inhaberin auf ansprechende Designs und bietet so ausschließlich hochwertige Kindermode, die toll aussieht. Und das für Babys, Kleinkinder, Grundschulkids und Teens!

### Winter-Trends für Pänz

Was liegt diesen Winter ganz besonders im Trend? Christine schmunzelt: „Definitiv Karos in allen Varianten!“ Sie zeigt mir ein paar gemusterte Teile. „Dann sind die Farben Rot, Dunkelgrün und Petrol stark vertreten — und endlich mal wieder Pink! Gedeckte Farben werden mit knalligen Varianten gemixt. Außerdem ist oversized angesagt: von verspielt bis lässig, dabei gemütlich und schultauglich.“

Christine erzählt mir noch, was sie an ihrem Job und dem Geschäft besonders gerne mag: „Das Schönste für mich ist, wenn strahlende Kinder aus dem Laden gehen, die Eltern unsere ausführliche Beratung schätzen und unser Stil sie begeistert. Außerdem liebe ich es, das Schaufenster selbst zu gestalten und so kleine Geschichten erzählen zu können.“

**Bei Mandalou wird liebevoll dekoriert, sorgfältig ausgesucht, herzlich beraten und hochwertige Kindermode gelebt — schaut unbedingt mal vorbei!**



Aachener Straße 569, 50933 Köln  
www.mandalou.de  
Instagram: @mandalou\_kids



# ULILA VERLAG

## Ming kölsches ABC

Bereits in unseren vergangenen Ausgaben haben wir euch die langjährigen Freundinnen Ulrike Haas und Nicola Boyne vorgestellt. Nachdem die Kölnerinnen im Kinderzimmer von Ulrikes Kids festgestellt haben, dass viele Kinderprodukte ein stereotypisches Bild von Menschen, Familien und Beziehungen zeigen, haben sie nicht lange gezögert und gemeinsam den ulila Verlag gegründet.

In „Mimis kunterbunte Welt“, dem ersten Wimmelbuch der beiden Verlegerinnen, und dem Nachfolger „Mimis kunterbunte Ferien“ brechen sie Klassices auf und zeigen mit Liebe und Humor unsere vielfältige Welt wie sie ist. Auch mit weiteren Produkten, wie einem Puzzle und einem Malbuch, haben sich die Freundinnen den Themen Diversität und Inklusion gewidmet.

Mit ihrem neuesten Produkt setzen sich die beiden wieder für etwas ein, was ihnen schon bei den Pänz aufgefallen ist: „Wir wohnen schon lange in Köln und fühlen uns hier sehr ver-

bunden, doch bis auf Bützje kennen wir nicht so viele kölsche Wörter. Und auch im Kindergarten oder in der Grundschule wird nicht viel dazu beigetragen, die kölsche Sproch zu erhalten.“ Also haben sie mit viel Kreativität und einer großen Portion Enthusiasmus das Legespiel „Ming kölsches ABC“ kreiert. Es funktioniert wie ein Memory: Zum jeweiligen Buchstaben gilt es, das passende Gegenstück zu finden — so wie U und Ungerbotz.

Für die wunderbar bunten und diversen Bilder hat die Kölner Illustratorin Anna Lisicki-Hehn gesorgt. „**Dieses wunderbare ABC-Legespiel ist eine Hommage an unsere geliebte Domstadt, mit der wir die kölsche Sprache aufleben lassen und dabei die Vielfalt Kölns zeigen wollen.**“

Wir haben das ABC bereits ausprobiert und festgestellt, dass auch unser kölsches Vokabular noch ausbaufähig ist. So ist „Ming kölsches ABC“ ein wunderbares Legespiel — für kleine und große Kölnerinnen und Kölner!

### „Ming kölsches ABC“ zu gewinnen!

Ihr wollt euer kölsches Vokabular auch verbessern? Dann habt ihr nun die Chance dazu! Sendet uns euer liebstes kölsches Wort per E-Mail an lindenmagazin@carinacommunications.de. Unter allen Einsendungen verlost der ulila Verlag ein „Ming kölsches ABC“. Die Teilnahme ist bis zum 29.02.2024 möglich. Unsere Gewinnspielbedingungen findet ihr auf Seite 5.



## Wo ist Mimi?



Blättert um und findet Mimi!

www.ulila.de  
Instagram: @ulilaverlag



# GALERIE VIVA L'ARTE IN SÜLZ

## Ein Besuch bei Künstlerin Ellen Buckermann

Ellen Buckermann ist promovierte Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sowie ausgebildete Coachin und — sie ist leidenschaftliche Künstlerin. Neben ihrem Atelier in Rodenkirchen hat sie eine Galerie in Sülz eröffnet. Hier treffen wir uns mit der sympathischen Künstlerin zum Interview. Und schon beim Betreten der hellen Räume ziehen uns die farbenfrohen Kunstwerke magisch an.

### Welchen Platz nimmt die Kunst in deinem Leben ein?

„Die Leidenschaft zur Kunst begleitet mich bereits mein Leben lang. Das Malen, das Gestalten mit Farben, das gehört einfach zu mir. Es lässt mich im Alltag innehalten. Deswegen ist meine Kunst für mich ein wichtiges Ausdrucksmittel, das mir sehr viel Energie und Ruhe gibt.“

### Wie bist du auf die Idee gekommen deine Galerie Viva L'Arte zu eröffnen?

„In den letzten 20 Jahren habe ich meine Kunst an verschiedenen Orten



ausgestellt. An eine eigene Galerie habe ich zunächst nicht gedacht. Im Jahr 2019 fand diese dann zufällig mich: Mir wurde die Möglichkeit geboten, die freien Räume zu nutzen, um meine Werke auszustellen — und ich ergriff sie. Es war der perfekte Zeitpunkt, da ich ohnehin den Wunsch verspürte, mich intensiver der Kunst zu widmen. Mit der Galerie entstanden neue Möglichkeiten meine Werke wie auch die anderer KünstlerInnen zu präsentieren und mit Menschen, die Spaß an lebensfroher Kunst haben, in Kontakt zu treten.“

### Wie vereinbarst du deine unter- schiedlichen Berufsfelder?

„Als Künstlerin, Fachärztin und Business-Coachin betrachte ich das Leben ganzheitlich. Diese Berufungen gehören für mich zusammen. Ich gestalte die inneren und äußeren Räume von Menschen so mit, dass sie idealerweise farbig und voller Lebensfreude sind.“

### Für wen ist deine Kunst?

„Meine Kunst ist für alle. Ich möchte auch Menschen ansprechen, die bisher vielleicht Vorbehalte gegenüber der Kunst hatten; die denken, Kunst sei zu kostspielig oder nur für KennerInnen zugänglich. Bei mir ist jedes meiner Werke ein Unikat — und dennoch erschwinglich.“

### Was macht deine Kunst aus?

„Meine Kunst zeichnet sich durch Freiheit aus. Ich folge keiner festen Stilrichtung, sondern lasse mich von meiner Inspiration leiten. Dabei fließt die wissenschaftlich erwiesene Heilkraft der Farben auf intuitive Weise in meine Werke ein. Meine Kunst soll positive Energien fördern, Ressourcen aktivieren. Sie ist farbenfroh und soll den Räumen, in denen sie hängt, noch mehr Seele verleihen. Jedes meiner



Zülpicher Straße 351, 50937 Köln  
[www.ellen-buckermann-art.de](http://www.ellen-buckermann-art.de)  
Instagram: @ellen\_buckermann\_art

Ihr seid herzlich dazu eingeladen Ellens Galerie in Sülz zu besuchen oder auf ihrer Website vorbeizuschauen.



von Robine

# MOVEMENT CLUB

## Functional Training im Herzen von Lindenthal

Am 1. Oktober feierte der Movement Club auf dem Lindenthalgürtel 63 seine Neueröffnung. Wir haben uns in dem Boutique-Studio für Functional Training zum Interview mit Gründer Bastian Buscher getroffen.

### Was hat dich dazu bewegt, den Movement Club zu eröffnen?

„Vor 13 Jahren zog es mich nach Köln, um dort mein Sportstudium zu absolvieren. Während meiner Studienzeit arbeitete ich als Fitnessstrainer und baute meine Selbstständigkeit durch eigene Fitnesskurse aus. Während dieser Phase hatte ich die Gelegenheit, mit Menschen unterschiedlichster Altersgruppen zusammenzuarbeiten. Ich betreute Grundschulkinder in Präventionstrainings, motivierte junge Erwachsene zu Zirkeltrainingseinheiten und half Berufstätigen, die nach vielen Jahren im Schreibtischjob ihre Vitalität wiedererlangen wollten. Dabei wurde mir bewusst, dass ich eines Tages den Traum verwirklichen wollte, meine eigenen Räumlichkeiten für Personal- und Kleingruppentraining zu eröffnen.“

### Warum hast du dich für den Standort Lindenthal entschieden?

„Durch einen glücklichen Zufall wohne ich genau gegenüber von meinen derzeitigen Trainingsräumen. Vor Kurzem war hier noch ‚Rheinaktiv‘ ansässig. In diesem Jahr suchten sie nach einem Nachfolger, da sie ihre Aktivitäten auf andere Standorte konzentrieren wollten. Für mich stimmte hier einfach alles: die Größe, die Lage und die Einrichtung. Daher entschied ich mich, die Gelegenheit zu nutzen, schrieb einen Businessplan und eröffnete knapp drei Monate später.“

### Welches Konzept verfolgst du mit dem Movement Club?

„Mein Ziel ist es, Präventionskurse sexy zu machen“, erzählt Bastian lachend. „Viele Menschen verbinden mit dem Begriff ‚Prävention‘ zunächst etwas Langweiliges, aber das ist definitiv nicht der Fall. Functional-Training-Einheiten machen nicht nur Spaß und sind förderlich für den Körper, sondern werden auch von Krankenkassen unterstützt. Unter der Woche biete ich insgesamt 25 Kurse für Kleingruppen mit höchstens acht Teilnehmenden an. Davon sind zwei Drittel zertifiziert, was bedeutet, dass ich nach Abschluss von zehn aufeinanderfolgenden Trainingseinheiten ein Zertifikat ausstelle. Teilnehmende haben dann Anspruch auf eine Erstattung von 50 bis 100 Prozent der Kursgebühren durch ihre Krankenkasse. Viele Menschen wissen gar nicht, dass das möglich ist, weshalb ich dafür mehr Bewusstsein schaffen möchte.“

### Welche Möglichkeiten gibt es, um bei dir zu trainieren?

„Derzeit stehen zwei Optionen zur Auswahl: eine 3er-Schnupperkarte für 39 Euro und eine 10er-Karte



Gründer Bastian Buscher

für 149 Euro. Damit kann jeder entscheiden, ob er die Kurse flexibel besucht oder ob man an einem unserer Krankenkassensekurse teilnimmt. Letztere finden immer in 10er-Blöcken statt. Darüber hinaus bieten wir die Möglichkeit zur Teilnahme sowohl vor Ort als auch online, damit jeder die für sich bequemste Option wählen kann.“

### Wie sehen deine Pläne für die Zukunft aus?

„Kürzlich besuchte ein gehörloser Teilnehmer mein Studio, und obwohl wir uns sprachlich nicht verständigen konnten, nutzten wir Handzeichen und Notizen auf einer Tafel als Kommunikationsweg. Diese Erfahrung eröffnete mir die Bedeutung von barrierefreier Kommunikation und inspirierte mich, meine digitalen Kurse in Zukunft mit Untertiteln in verschiedenen Sprachen anzubieten. Langfristig betrachtet, strebe ich zudem an, mehr Kurse im Bereich E-Sport anzubieten und Sportvereine in unserer Umgebung zu unterstützen, damit sie durch finanzielle Unterstützung der Krankenkassen mehr bieten können.“

Du möchtest gerne an einem Kurs teilnehmen oder einen Gutschein verschenken? Dann erfahre mehr über das Kursangebot unter [www.movement-club.com](http://www.movement-club.com)



von Robine

Lindenthalgürtel 63, 50935 Köln  
WhatsApp: 0151 41336586  
Instagram: @movementclub\_cgn



# TIMERIDE GO!

## Domführung mal anders



Unser kölsches Redaktionsteam hat ein großes Herz für die Domstadt — und so probieren wir uns nicht nur liebend gerne durch die gastronomische Vielfalt, sondern nutzen auch das große Angebot an Aktivitäten und Ausflugsmöglichkeiten. Dabei haben wir im letzten Jahr einen unserer absoluten Favoriten kennengelernt: TimeRide am Alter Markt. Im TimeRide Senseum geht's auf eine packende Zeitreise in das unzerstörte Köln, die einen das faszinierende Lebensgefühl der legendären Zwanzigerjahre erleben lässt. Eine einmalige Tour durch Köln, die wir allen Touristinnen und Touristen, aber vor allem auch allen in Köln lebenden Menschen empfehlen. Denn die eigene Heimat nochmal anders erleben zu können, ist eine ganz besondere Erfahrung.

**Moderne Stadtrundgänge dank 360-Grad-Bewegtbild-Szenerien**  
Mittlerweile hat TimeRide sein Angebot um das Konzept TIMERIDE GO! erweitert. Dabei erhältet ihr eine mobile Virtual-Reality-Brille und schon geht's mit dem Tourguide auf Städte-

tour der besonderen Art. Denn ihr besichtigt zwar bekannte Orte rund um die Altstadt, doch erlebt sie in der Vergangenheit. Köln — von der römischen Grenzstadt über die Metropole des Mittelalters, dem Außenposten französischer und preußischer Herrschaft, hin zum Sehnsuchtsort der Rheinromantik und der Zerstörung im Zweiten Weltkrieg. All das hinterließ Spuren im Wesen und Erscheinungsbild der Stadt. Was zeichnete Köln im Damals aus, und was gilt heute noch?

Was davon ist noch sichtbar und was nicht mehr? Die neuen VR-Stadtouren versprechen einen spannenden Früher-Heute-Vergleich. Und den haben wir getestet.

**700 Jahre Domgeschichte erleben**  
Robine und ich haben uns für die Dom-Tour entschieden. Denn das Kölner Wahrzeichen in seiner über 700-jährigen Geschichte zu erleben, klang für uns nach einem absoluten Muss! Also haben wir an einem sonnigen Herbsttag zwei Tickets gebucht und uns am Treffpunkt, der beliebten Kreuzblume, eingefunden. Hier trafen

wir auf weitere Tour-Teilnehmende, die für dieses Erlebnis extra aus dem Bergischen Land angereist waren. Und dann kam auch schon unser sympathischer Tourguide. Neugierig betrachteten wir, wie er die VR-Brillen aus seiner großen Tasche zauberte. Wir erhielten eine kurze Einweisung zu dem sehr einfachen Umgang mit den Brillen sowie dem Ablauf des Rundgangs. Und schon ging es los!

Während der Tour umrundete unsere kleine Gruppe einmal den gesamten Dom. Auf diesem Spaziergang hielten wir an fünf verschiedenen Stationen, bei denen wir die VR-Brille aufsetzen und direkt in die für den Dombau bedeutenden Zeiten eintauchten. Begonnen haben wir bei der Planung im Mittelalter — und waren völlig überrascht, dass hier bereits eine Kathedrale stand, die völlig anders als das heutige Gebäude aussah. Von hier ging die Zeitreise weiter. Besonders beeindruckt waren wir von der Schönheit des Doms, bevor sein Gestein so dunkel wurde, wie wir es heute kennen. Doch auch die Schrecken des



Zweiten Weltkriegs lässt die Tour nicht aus. Und so sorgte vor allem der Vergleich, wenn wir aus der soeben noch erblickten Gegenwart plötzlich im alten Köln landeten, für einige Gänsehaut-Momente. Zusätzlich kannte der Tourguide viele spannende Fakten und Geschichten, die das Virtual Reality Erlebnis zu einem hautnahen und wirklich einzigartigen Erlebnis gemacht haben. Am Ende der Tour blickten wir in die begeisterten, fröhlichen und auch gerührten Gesichter der anderen Gäste. Sie waren genau wie wir fasziniert von dieser außergewöhnlichen 45-minütigen Stadttour.

### Ein Ausflugsziel für alle, die Köln besser kennenlernen möchten

Und wieder einmal hat TimeRide uns nicht nur begeistert, sondern vor allem auch die kölsche Verbundenheit in uns gerührt. Denn auch die TIMERIDE GO! Tour hat gezeigt, wie besonders die hier lebenden Menschen und ihre Einstellung zum Leben schon immer waren. Ein schönes Erlebnis, welches wir euch gerne ans Herz legen möchten. Als Nächstes testen wir die TIMERIDE GO! Altstadt-Tour, die in ca. 90 Minuten zu den Highlights der Altstadt führt. Wir sind uns sicher, dass auch dies ein einzigartiger Stadtrundgang sein wird, der exklusive Einblicke hinter verschlossene Türen und in verborgene Orte unserer Domstadt bietet. Übrigens könnt ihr bei TimeRide auch Gutscheine kaufen — eine tolle Geschenkidee!

Wir wünschen euch viel Freude bei dieser herrlichen Zeitreise op Kölsch!



Robine und Carina auf der Dom-Tour

Alter Markt 36-42, 50667 Köln  
[www.timeride.de](http://www.timeride.de)  
Instagram: @timeridekoeln



# ZUCKERFREI BACKEN MIT CLARA

Nussecken — für viele von uns schmecken sie nach Kindheit, nach Heimat, nach Weihnachten. Unsere Zuckerfrei-Bäckerin Clara verbindet sie mit ihrer Stiefmama Anni: „Vor Weihnachten backt sie Unmengen davon und packt sie in Keksdosen. Sie sind die Lieblinge der ganzen Familie. Und obwohl alle fleißig naschen, weiß ich nicht, wie sie es anstellt, dass die Dosen nie leer werden.“

Viel Spaß beim Nachbacken und Naschen der leckeren Nussecken wünscht euch Clara!

[www.claraschlicker.bigcartel.com](http://www.claraschlicker.bigcartel.com)

## Zubereitung:

1. Mehl, 50 g der gemahlenen Mandeln, Backpulver, 2 EL des Erythrins, Milch und die zerquetschte Banane gut verkneten und in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform drücken.
2. Die Aprikosen ca. 20 Minuten in Wasser einweichen, das Wasser abgießen und die Trockenfrüchte pürieren. Den Brei auf die Teigschicht geben.
3. Restliche Mandeln, Erythrit und Margarine in einer Pfanne erhitzen und 2 EL Wasser hinzugeben, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Achtung bei diesem Schritt: Die Zutaten beim Erhitzen nicht zu heiß werden lassen, da das Erythrit schnell anbrennt.
4. Nussmasse auf die Aprikosenschicht streichen.
5. Form bei ca. 180 °C Ober- und Unterhitze für ca. 25 Minuten backen.
6. Die Nussecken etwas abkühlen lassen und den Teig aus der Form heben. Den noch lauwarmen Teig vierteln, die Viertel wiederum diagonal in Dreiecke schneiden.
7. Schokolade im Wasserbad schmelzen und die Enden der Nussecken in die Schokolade tunken oder nach Belieben verzieren.

## Nussecken (vegan)

### Zutaten für ca. 8 Stück:

#### Teig:

- 70 g Dinkelmehl oder Schmelzflocken
- 100 g gemahlene Mandeln
- 150 g gehackte Mandeln
- 45 g pflanzliche Margarine
- 100 g Erythrit
- 1/2 Banane
- 60 ml pflanzliche Milch
- 1/2 TL Backpulver
- 6 getrocknete Aprikosen

#### Topping:

- 50 g Schokolade, zuckerfrei und vegan

#### Sonstiges:

Auflaufform mit ca. 20x20 cm

Foto: Gunda Schliep


**KANZLEI**  
**LÖHNENBACH**



Ihre Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht in Köln Lindenthal.

📍 Gleueler Str. 277, 50935 Köln  
📞 +49 (0) 15154760141  
📠 +49 (0) 221 998 797 22  
✉️ info@kanzlei-loehnenbach.de  
📷 happy\_divorce

[www.kanzlei-loehnenbach.de](http://www.kanzlei-loehnenbach.de)

## Kölner Kaffee-Empfehlungen

Georg Hempsch, begeisterter Kaffeesommelier und Inhaber der Kölner Kaffeemanufaktur, stellt euch mit Freude vier exquisite Kaffee- und Espressosorten für das optimale Kaffee-Erlebnis zuhause vor.



Georg Hempsch,  
Kaffeörster & Sommelier und  
Inhaber der Kölner Kaffeemanufaktur



### Kölscher Milchkaffee

**Aromen:** Dunkle Schokolade, geröstete Nüsse und Backkakao  
80 % Arabica, 20 % Robusta  
Bestens geeignet für die Zubereitung mit Filter, Stempelkanne oder Vollautomat.



### Espresso Torino

**Aromen:** Dunkle Schokolade, Paranuss und Nougat  
55 % Arabica, 45 % Robusta  
Bestens geeignet für die Zubereitung mit Vollautomat oder Siebträger.



### Geissbock Kaffee

**Aromen:** Traube-Nuss-Schokolade und geröstete Mandeln  
100 % Arabica  
Bestens geeignet für die Zubereitung mit Filter, Stempelkanne oder Vollautomat.



### Dicker Pitter

**Aromen:** Exotischer Tabak und Zartbitter-Schokolade mit würziger Note  
50 % Arabica, 50 % Robusta  
Bestens geeignet für die Zubereitung mit Vollautomat oder Siebträger.

Eine feine, milde Kaffeemischung mit besten Bohnen aus Brasilien, Kolumbien und Äthiopien. Perfekt für den Festtagskaffee.

Der Legende nach hat einst ein Geißbock in Äthiopien die Kaffeeflanze entdeckt. Frei von jeder Legende sorgt heute ein Geißbock in Köln für Erfolg im Fußball. Grund genug dem Geißbock endlich einen Kaffee zu widmen!



Kölner Kaffeemanufaktur, Dürerstraße 123, 50931 Köln  
[www.koelner-kaffee.de](http://www.koelner-kaffee.de), Instagram: @koelnerkaffeemanufaktur



### 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.

# RAUMDESIGN ARIANE BARBAN

## Zuhause wohlfühlen

Bereits im Sommer habe ich Ariane in ihrem Geschäft auf dem Lindenthalgürtel besucht und im LindenMagazin über ihre Leidenschaft zum Handwerk berichtet. Seitdem verbinde ich die in Lindenthal ausgebildete Raumausstatter-Gesellin mit individuellem Interior Design, professioneller Raumausstattung und einem unglaublich sympathischen Service.

### Gemütlich und farbenfroh

Jetzt, wo der Winter und somit eine neue Saison vor der Tür steht, haben wir uns wieder über aktuelle Trends unterhalten. Schließlich gibt es doch in der kalten Jahreszeit nichts Schöneres, als es sich zuhause so richtig gemütlich zu machen. Und wie machen wir das diesen Winter? „Aktuell sind 50er-Jahre-Muster wahnsinnig beliebt. Dabei spielen die Farben eine wichtige Rolle. Auch die verwendeten Stoffe verändern sich nun. Gröbere, wärmere Materialien sind jetzt gefragt.“ Ariane zeigt mir einen kuscheligen Teppichstoff, der so weich ist, dass ich nicht aufhören kann ihn zu streicheln.

### Nachhaltig und natürlich

Doch auch die Herkunft der Stoffe spielt eine zunehmend wichtige Rolle. „Leinen, Hanf, Lyocell – Naturmaterialien sind gefragter denn je. Auch Stoffe, die aus Resttextilien gefertigt sind und somit sinnvoll verwertet werden, gewinnen an Bedeutung.“ Ariane erklärt mir, dass in ihrer Branche ein ähnliches Umdenken stattfindet, wie in unserem Alltag und in vielen anderen Industrien. „Es geht darum, mit Materialien zu arbeiten, die bereits vorhanden sind. Es gibt so vieles, was wieder verwertet werden kann ... und dabei unglaublich gut aussieht!“ Wir schauen uns verschiedenen Gardinenstoffe an, die aus natürlichen Materialien oder Stoffresten gefertigt wurden und ich stimme ihr zu – echt schick und gleichzeitig nachhaltig.



### Energiesparend und sinnvoll

Neben dem Aussehen und der Herkunft zählen aber auch energiesparende Eigenschaften zu den momentan wichtigsten Kriterien. „Wir haben Thermostoffe, die wunderbar wärmeisolierend sind. Sie werden gerne bei alten Fenstern oder auch als Raumteiler eingesetzt.“ Und es gibt noch weitere Einsatzmöglichkeiten: „Verändert sich die Lebenssituation, weil zum Beispiel eine Familie Zuwachs bekommt, muss der vorhandene Raum neu gedacht werden. Hier können Stoffe, die neben der Wärmeisolierung auch schalldämpfend wirken, sinnvoll eingesetzt und der Platz optimal genutzt werden.“

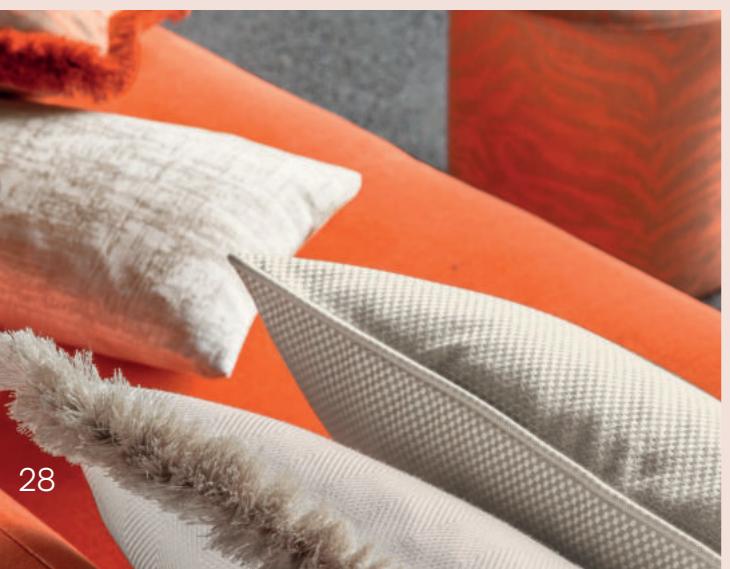
Ariane zeigt mir die vielen verschiedenen Muster und Farben, lässt mich Stoffe fühlen und staunen. Es gibt für jeden Geschmack sowie Bedarf eine elegante Lösung oder eine dekorative Verschönerung. Die Stile reichen von italienisch bis skandinavisch, von puristisch bis pompös. Dabei steht das Handwerk stets an erster Stelle. Ob individuell gestaltete und selbstgenähte Kissen, das Polstern von alten Erbstücken oder die perfekte Gardine – hier seid ihr an der richtigen Adresse, wenn es um euer Zuhause geht.

**Lasset euch beraten und macht es euch  
gemütlich, mit Raumdesign Ariane Barban!**



von Carina

Lindenthalgürtel 75, 50935 Köln  
[www.raumdesign.koeln](http://www.raumdesign.koeln)  
Instagram: @raumdesign.koeln



# AUGENARZT DR. OLIVER HOPPE & TEAM



Dr. Oliver Hoppe

## Für den Erhalt und die Wiederherstellung von gutem Sehen

Gute Sehkraft ist unabdingbar — ob beim Weihnachtsabend mit der Familie, dem Wandern in den Bergen oder dem Schauen des Lieblingsfilms. Denn schöne Momente werden viel eindrücklicher, wenn die Augen sie auch ausreichend wahrnehmen können. Um den Erhalt und die Wiederherstellung von guter Sehkraft kümmern sich Dr. Oliver Hoppe und sein Team in seiner Augenarztpraxis auf der Dürener Straße.

Seit 2011 stehen für alle Mitarbeiterinnen im Team Hoppe die Patientinnen und Patienten mit ihren Anliegen im Fokus. Und um sich gut um diese kümmern zu können, ist ein positives Arbeitsumfeld unabdinglich. „**Freude und Professionalität bei der Arbeit und Spaß mit allen, die es zulassen, gehören für uns genauso zum Arbeitsalltag wie die Lösung komplexer Fälle und medizinischer Bedürfnisse**“, erklärt uns Dr. Hoppe die Philosophie seiner Praxis. Und wenn wir uns das freundliche Team so anschauen, scheint er mit dieser Einstellung genau richtigzuliegen.

Die Expertise der Praxis umfasst neben den gängigen Leistungen einer Augenarztpraxis primär das gesamte Spektrum rund um (Spezial-)Kontaktlinsen, bei Alterssichtigkeit, als Nachtlinsen, bei Verletzung, Vernarbungen der Hornhaut oder bei Keratokonus, einer erblichen Hornhauterkrankung.

Ferner kümmert sich das Team um die Gefahren einer Erblindung im Alter. Der Prozess der Verschlechterung der Augen im Alter wird nämlich erst allmählich bemerkt: Das Sehen wird unscharf oder verzerrt. Vielleicht bemerken es auch die Angehörigen von Betroffenen zuerst, denn die nachlassende Sehleistung führt oft zu Unsicherheit sowie zunehmender Hilflosigkeit im Alltag. Lesen fällt immer schwerer und auch Fernsehen oder der Blick aufs Handy machen keine Freude mehr. Eine feuchte Makuladegeneration (AMD) ist eine Augenerkrankung, bei der sich unterhalb der Netzhaut neue Blutgefäße bilden, die in die Netzhaut einwachsen und sie anheben können. Die neuen Gefäße können durchlässig werden, sodass Blut und Flüssigkeit in die Netzhaut sickern und den Bereich des zentralen Sehens schädigen kann. Dieser Prozess entwickelt sich allmählich und relativ häufig bei Menschen jenseits des 60. Lebens-

jahres. Die Folge ist eine Sehstörung, die zur Erblindung führen kann. Das macht Sorge, eine frühe Diagnose erlaubt aber, mit entsprechenden Therapien zu beginnen, die die Veränderungen, also das Einwachsen der neuen Blutgefäße in die Netzhaut des Auges hemmen können.

Aber auch die Jüngsten der Gesellschaft, die in der Wahrnehmung des öffentlichen Gesundheitssystems sonst eher vernachlässigt werden, werden hier betreut: Die Praxis bietet eine kompetente Sehschule, die sich um die kindliche Sehentwicklung kümmert.

Mit seiner Praxis im Herzen von Lindenthal ist Dr. Oliver Hoppe das Veedel ziemlich ans Herz gewachsen. Positiv fällt ihm vor allem auf: „Gerade die älteren Semester zeigen hier ein überdurchschnittliches Grundinteresse an ihrer Gesundheit, das ist sehr wichtig und in der individuellen Kommunikation hilfreich.“ Schmunzelnd ergänzt er: „Die Menschen hier im Veedel sind interessiert und gleichzeitig geerdet, das finde ich sehr angenehm.“

Ihr möchtet mehr über Dr. Oliver Hoppe, sein Team und die Praxisschwerpunkte erfahren? Dann besucht die Homepage. Dann besucht die Homepage, auf der ihr viele weitere Infos findet.



von Johanna



Dürener Straße 199-203, 50931 Köln  
0221 94388833  
[www.mein-augenarzt-koeln.de](http://www.mein-augenarzt-koeln.de)



# MÄDCHENSITZUNG, WIR WAREN DABEI!

Karneval feiern mit der Kölner Karnevals-  
gesellschaft Alt-Lindenthal e. V.



von Carina

Es ist der 12. Februar 2023, einer dieser typisch grauen und kalten Wintersonntage. Ich steige aus dem Taxi, welches meine aufgeregten quatschenden Kolleginnen und mich zur Flora gefahren hat. „Viel Spaß Mädels!“, der Fahrer schmunzelt. Und schon stehen wir inmitten eines Meeres aus glitzernden, kunterbunten und laut lachenden Frauen. Die farbenprächtige Menge bewegt sich auf den Eingang zu und bietet einen fröhlichen Kontrast zum grauen Himmel. Wir lassen uns direkt von der einzigartigen Stimmung anstecken. Gemeinsam betreten wir das Foyer und lassen hier natürlich ein Foto von uns machen. Eine Meerjungfrau, eine 70's Discoqueen und Peggy Bundy auf einem Bild — unweigerlich müssen wir uns angrinsen. **Endlich wieder Karneval, endlich wieder Mädchensitzung!**

Jetzt erstmal ein Kölsch! Bevor wir den Festsaal betreten, stoßen wir an und bewundern die kreativen, wunderschönen und lustigen Kostüme der anderen Besucherinnen. Es scheint, als legen sich die jecken Damen hier, wo sie unter sich sind, besonders ins Zeug. Vor allem, wenn man bedenkt, dass sie wegen der Pandemie drei Jahre auf die legendäre Mädchensitzung von KKG Alt-Lindenthal verzichten mussten. Ihr Anblick wird nur durch das Eintreten in den Festsaal getoppt. Denn auch wenn man die Flora kennt, bietet sie bunt beleuchtet, gefüllt mit hunderten gut gelaunter und verkleideter Frauen doch nochmal ein ganz besonders beeindruckendes Spektakel.

Wir setzen uns, bestellen Sekt und können kaum erwarten, dass es losgeht. Doch lange warten wir nicht, denn schon beginnt das mitreißende Programm — und das bringt uns nach kurzer Zeit zum gemeinsamen Schunkeln, herzlich lachen und wilden tanzen. **Uns verzaubern zu Beginn die Lucky Kids mit ihrem großartigen Auftritt, der für uns zu den Highlights zählte. Guido Cantz hat uns herzlich lachen lassen — ebenso wie Willi und Ernst! Die Stattgarde Colonia Ahoi hat die Stimmung im Saal dann endgültig zum Kochen gebracht. Wow, was für eine mitreißende Atmosphäre! Perfekt für einen weiteren Höhepunkt: Cat Ballou.** Hier wurde es dann auch mal

sentimental und alle haben sich tief miteinander verbunden gefühlt — in ihrer Leidenschaft für Kölle und den Karneval. Viele weitere Auftritte von beliebten Hochkarätern wie zum Beispiel Bernd Stelter, die Köbesse und die Höhner haben das einmalige Programm abgerundet.

Neben den Bühnen-Acts hat aber noch jemand anderes für eine einmalige Stimmung gesorgt: der Elferrat, der ausgelassen und voller Freude diese Mädchensitzung auf der Bühne begleitet hat. Man konnte in jedem Gesicht erkennen, wie glücklich die jecken Damen und Herren an diesem Tag waren. Schließlich hatte man der ersten Mädchensitzung nach der Pandemie schon sehnsgütig entgegengefiebert.

**Es war eine rundum gelungene Sitzung, bei der wir getanzt haben, bis uns die Füße schmerzten.** Glücklich und erfüllt sind die Meerjungfrau, Discoqueen und Peggy Bundy in ihre Betten gefallen. Doch bevor wir uns voneinander verabschiedeten, wurde noch einstimmig beschlossen: Mädchensitzung 2024? Da immer dabei!

Ihr wollt auch mal eine Karnevalssitzung erleben? Dann sichert euch jetzt noch euer Ticket auf der Homepage von KKG Alt-Lindenthal e. V. und feiert in herrlicher Stimmung!

[www.koelner-karneval-alt-lindenthal.de](http://www.koelner-karneval-alt-lindenthal.de)  
Instagram: @alt\_lindenthal



Carina, Robine und Madeleine

# Wat e Theater — Wat e Jeckespill

## PRUNK- UND KOSTÜMSITZUNG

unter anderem mit Traditionskorps der KG Treuer Husar, Jürgen Beckers – Ne Hausmann, Paveier, Martin Schopps, Tanzcorps Colonia rut wieß, Miljö, Kölner Dreigestirn, Guido Cantz, Kasalla und Knallblech

Samstag, 20. Januar 2024, 19.00 Uhr, FLORA

49,- EUR zzgl. VVK-Gebühr

## KINDERKOSTÜMSITZUNG

Sonntag, 28. Januar 2024, 15.00 Uhr  
APOSTELGYMNASIUM  
8,- EUR zzgl. VVK-Gebühr

## MÄDCHENSITZUNG

u.a. mit Traditionskorps der Prinzen-Garde, Guido Cantz, Höhner, Kölner Jugendchor St. Stephan, Kölner Dreigestirn, Martin Schopps, Cat Ballou, Ingrid Kühne – De Frau Kühne, Mathias Nelles, Stattgarde Colonia Ahoi, Planschemalör und Torben Klein

Sonntag, 4. Feb 2024, 15.00 Uhr, FLORA  
45,- EUR zzgl. VVK-Gebühr

## WIEVERFASTELOVEND

Donnerstag, 8. Februar 2024, 11.00 Uhr  
Hermeskeiler Platz

**KARTEN: WWW.KKG-ALT-LINDENTHAL.TICKET.IO**



Alle Veranstaltungen immer aktuell auf [koelner-karneval-alt-lindenthal.de](http://koelner-karneval-alt-lindenthal.de)

KKG Alt-Lindenthal e.V. | Franzstr. 73 | 50935 Köln

PRÄSIDENT CARL HAGEMANN | 1. VORSITZENDE ANJA SKUPIN

+49 (0) 221 29 27 23 86 | [info@alt-lindenthal.de](mailto:info@alt-lindenthal.de)

Kölner Karnevalsgesellschaft

Alt-Lindenthal e.V.  
Alt-Lindenthal e.V. 1967

## Gewinnspiel

# KÖLSCHES RÄTSEL



**Das Weinkontor Lindenthal verlost zwei Flaschen Champagner Brut Réserve von Charles Heidsieck!**  
Was ihr tun müsst, um in den Lostopf zu hüpfen? Löst das Kreuzworträtsel und sendet uns das Lösungswort an [lindenmagazin@carin.communications.de](mailto:lindenmagazin@carin.communications.de).

Eine Flasche wird unter allen Einsendungen zu den Feiertagen am 20. Dezember 2023, die andere zu den Jecken Tagen am 04. Februar 2024 ausgelost.

\*Gewinnspielbedingungen: Die Teilnahme ist kostenlos und nur für volljährige Personen erlaubt. Der Gewinn kann nicht ausgezahlt werden und ist im Geschäft Weinkontor Lindenthal abzuholen. Weitere Informationen findet ihr auf Seite 5.



# VIVE LE CHAMPAGNE!



In der Weihnachtszeit ein gern gesehener Guest, an Silvester in aller Munde, ein beliebtes Geschenk in letzter Minute — richtig, wir sprechen über die edlen Schaumweine der Champagne. Doch die französischen Glücksperlen können noch viel mehr.

Für unangekündigte Gäste reichen ein paar Stücke herzhafter Bergkäse aus dem Jura und ein leicht gereifter Jahrgangschampagner, sprich Millésime, und schon erlebt man ein delizioses Festmahl. Der heimische Weichkäse Chaource harmoniert hingegen mit einem frischeren, jahrgangslosen Champagner.

**Doch was macht die Faszination dieser feinen Perlen aus?** Es ist wohl eine Kombination aus Exklusivität durch die geschützte Ursprungsbezeichnung und der Vielfalt der unterschiedlichen Stile und Arten, wie Rosé, Blanc de Blancs, Vintage und Non-Vintage. Neben den drei Rebsorten Pinot Noir, Pinot Meunier und Chardonnay spielt außerdem der Kreideboden eine große Rolle.

Dies kann man hervorragend bei der Maison Charles Heidsieck erleben. Eines der wenigen Häuser, die eine Crayères in Reims besitzt. Dabei handelt es sich um ehemalige Steinbrüche aus der Römerzeit, die in den Boden gegraben wurden. Mit dem weißen Gestein wurden dann die ersten Siedlungen der Region errichtet. Heute wird in den über 30 Meter tiefen Schächten der gereifte Champagner geborgen, denn sie bieten ideale Lagerbedingungen. **Unser Team vom Weinkontor Lindenthal freut sich, euch noch intensiver die Faszination der Champagne näherzubringen. Vielleicht, um an Silvester ein Festmahl zu zaubern oder auf den unangekündigten Besuch bestens vorbereitet zu sein.**

Für das Gewinnspiel sind sämtliche Daumen gedrückt und wer leer ausgeht, findet in unserem Fachhandel unter den über 1.500 Produkten eine große Auswahl an Schaumweinen. **Frohe Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr wünscht das Team vom Weinkontor Lindenthal.**

Manfred Broich  
ist in Widdersdorf  
für Sie da

ZURICH®



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

Gerne beraten wir Sie:

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





Volksbank  
Köln Bonn eG  
Von Herzen rheinisch.

### Ausbildung und Studium in Gesundheitsberufen

Berufsinfotage virtuell:  
13.12.23, 14.01. & 17.02.24

- Ergotherapie
- Logopädie
- Physiotherapie  
Regelmäßig auch Schnupperung vor Ort!

Jetzt bewerben!  
Bitte um Anmeldung per E-Mail:  
koeln@doepfer-schulen.de  
Bernhardstr. 14 · 50968 Köln  
Tel.: (089) 54 71 79-0

www.doepfer-koeln.de

### Gesundheitsberufe studieren!

Infoveranstaltungen  
regelmäßig · online · live

Ausbildungs- und berufs-  
begleitend studieren  
auch ohne Abitur und NC

- Medizinpädagogik B.A. oder M.A.
- Psychologie B.Sc. oder M.Sc.
- Soziale Arbeit B.A.
- Physician Assistance B.Sc.
- Angew. Therapiewissenschaften B.Sc.  
Schwerpunkt Logopädie,  
Ergotherapie oder Physiotherapie
- Gesundheitspädagogik M.A.
- Pädagogik für Gesundheitsberufe M.A.
- Psychologie Master im Fernstudium:  
Bildungs-, Gesundheits-,  
Ingenieur-, Umwelt- oder  
Wirtschaftspychologie M.Sc.

Parallel zur Ausbildung

Potsdam | Köln | Regensburg | Hamburg | Online  
Studienberatung - Tel.: (0221) 130 587-70  
E-Mail: studienberatung@hs-doepfer.de

HSD Hochschule Doepfer  
University of Applied Sciences  
www.hs-doepfer.de

### Fort- und Weiterbildungen im Gesundheits- und Sozialwesen

Über 100 Angebote –  
jetzt online informieren!

Unsere Auswahl am Standort Köln:

Präsenzkurse	Nächster Start in 2024
Fitnesstrainer B-Lizenz (ASGE)	Mrz.
Fachwirt im Gesundheits- und Sozialwesen (IHK)	Apr.
Neurofeedback Grundkurs	Juni
Sportphysiotherapie	Aug.
Faszientherapie (INOMT)	Aug.
Tierphysiotherapeut	Sept.
PNF Zertifikatskurs	Okt.
Manuelle Therapie (INOMT)	Okt.
Onlinekurse	Nächster Start in 2024
Yogalehrer – zooth (Kompaktkurs)	Mrz.
Ausbildung zum Mediator	Aug.
Heilpraktiker für Psychotherapie	Sept.
Wirtschaftsfachwirt (IHK)	Okt.

Döpfer Akademie · Standort Köln  
(0221) 277 285 22 · info@doepfer-akademie.de

Kostenlos beraten lassen!

Döpfer Akademie  
Fort- und Weiterbildung  
www.doepfer-akademie.de

**VERSCHENKE  
EINE MAGISCHE  
ZEITREISE!**

# KÖLN 1926

EURE ZEITREISE IN DIE GOLDENEN ZWANZIGER

**DAS PREISGEKRÖNTE VIRTUAL-REALITY-ERLEBNIS**

TICKETS & GUTSCHEINE: [TIMERIDE.DE/KOELN](https://timeride.de/koeln)

**TIME RIDE GO!**

ERLEBE 2000 JAHRE KÖLNER STADTGESCHICHTE  
ODER KÖLNER DOM 360

**90 min. Tour**

**60 min. Tour**

# Kölns größtes Gartencenter.

DINGER'S PALMENCAFÉ – KURZURLAUB UNTER PALMEN.

Noch bis  
zum 23.12.23:

Dinger's Weihnachtsbazar  
und Weihnachtsbaum-  
verkauf!



EXKLUSIVE ZIMMERPFLANZEN-RARITÄTEN VON XS BIS XXL | EINIGARTIGE ORCHIDEEN-VIELFALT

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

[www.dingers.de](http://www.dingers.de)

Dinger's.  
Hier wächst die Freude.®

Öffnungszeiten:

