

**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  
(71-80m2) 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

Ihr Reisebüro.  
Weltweit.



**Lufthansa City Center**  
Reisebüro Schniewind

# VORWORT

## LindenMagazin — Kölsche Lebenslust im Westen



Robine  
Redaktionsleiterin &  
Projektmanagerin

Carina  
Redaktionsleiterin &  
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 Einflüsse können in dieser Zeit nicht nach mir greifen. Das Ergebnis: Es schmeckt mir besser und ich fühle mich nach dieser digitalen Pause deutlich erholt, 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 ausgeruhter — 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 Karnevals-session 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



Spezial

6

**Rhein-Center  
Köln-Weiden**  
Weihnachtszauber  
trifft Shoppingspaß



Himmel & Äd

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



Pänz



Jux & Tollerei

32

**Kölsches  
Rätsel**  
inklusive  
Gewinnspiel



16

**Bastelaktion  
für Pänz**  
3D-Weihnachts-  
bäume

8

RLG — Lindenthal im  
Lichterglanz

9

Wissen op Kölsch

10

Kölsches  
Schaufenster

11

Modegeschäft  
Hülzer

13

Weinempfehlungen vom  
Weinkontor Lindenthal

14

Feiertagsgenuss  
mit vomFass

18

Mandalou  
Der kleine & feine  
Kinderladen

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!  
Domführung mal anders

26

Zuckerfrei backen  
mit Clara

27

Kölner Kaffee-  
Empfehlungen

28

Raumdesign  
Ariane Barban

29

Augenarzt Dr.  
Oliver Hoppe &  
Team

30

Unsere erste  
Mädchensitzung



## 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: Kike Alvarez, Helmut Hanner, Gunda Schliep, www.greven-archiv-digital.de| 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.**



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 TeeGschwender 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 Akkutauch. 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 Neuigkeiten: „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 Pänz

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-Shopping, Deko-Gucken oder für das weihnachtliche Programm kommt — ein Besuch im Rhein-Center Köln-Weiden lohnt sich allemal!



von Carina

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

## Das zauberhafte Weihnachtsprogramm für Pänz 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







# LINDENTHAL IM LICHTERGLANZ

## Woher kommt die Weihnachtsbeleuchtung der Dürener Straße?



Sie gehört zur Vorweihnachtszeit wie Kekse backen, Geschenke bummeln und Glühwein trinken: die funkelnde 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 Bezuschussung 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  
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?

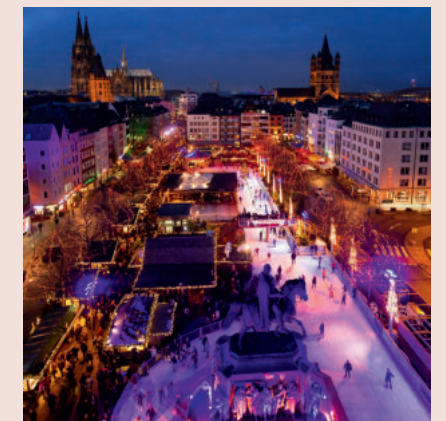
Der Ursprung des Kölner Weihnachtsmarktes reicht bereits 200 Jahre zurück. Im Jahr 1820 wurde auf dem Alter Markt unter dem Namen „Nicolai-Markt“ der erste Kölner Weihnachtsmarkt ins Leben gerufen. Dieser Markt wurde sowohl im In- als auch im Ausland so schnell beliebt, dass unzählige Menschen in die 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 lebhaft genauso wie kleine und ausgefallene Weihnachtsmärkte entstanden. Vom gemütlichen Markt im Stadtgarten über den am Rhein gelegenen Hafen-Markt bis hin zur glitzernden Heavenue — 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 Kunsthandwerker

traditionelle Produkte anbieten, erwartet euch auf dem Heumarkt eine zauberhafte 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 Heinzels 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!



Jörg Rechermann  
Geschäftsstelleninhaber



## 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 | Dürener Straße 236 | 50931 Köln  
koeln.lindenthal@von-poll.com | 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 völliger 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, stylische 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 Weihnachtsgeschenk 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



von Robine

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, flambiertem 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.

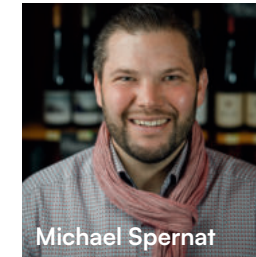
In der Mittagszeit bietet das *Saigyo* zudem ein besonderes Laufband-Angebot für 10 Euro inklusive Grüntee an — die perfekte Gelegenheit, sich in der Pause mit frischen Sushi-Kreationen zu verwöhnen. Abends und am Wochenende besteht darüber hinaus auch die Möglichkeit, à la carte zu bestellen oder Sushi 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  
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.



Michael Sperrat



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

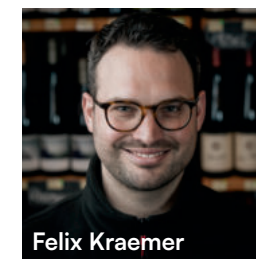
Grauburgunder hat den Ruf einer Rebsorte, aus der keine spannenden Weine gemacht werden können. Hier zeigt sich das Gegenteil: In Teilen auf der Maische vergoren, frühe Lese und Hochlagen in den Dolomiten verleihen dem Wein Frische, Farbe, Spannung und Leichtigkeit, die vielen anderen Grauburgundern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

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



Hans Sperrat

Aufgrund der strengen Vorgaben an den Wein aus Montalcino, ist Brunello heutzutage ein bekannter Name. Sangiovese als einzig 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.

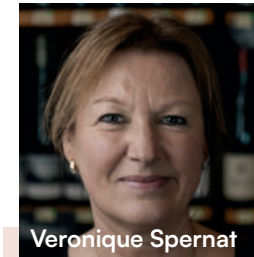


Felix Kraemer



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

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.



Veronique Sperrat



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

Schloss Vollrads ist mit der über 800-jährigen Tradition des Weinbaus eines der ältesten Weingüter der Welt. Nach wie vor wird Riesling angebaut, was sie zu Spezialisten dieser Rebsorte macht. Dieser Große Gewächs bringt Frische, Frucht, Mineralität und Komplexität in perfekte Harmonie.

Frankreich, Rhône,  
Domaine de La Solitude  
Châteauneuf-du-Pape  
Tradition 2021:  
35,95 € — (1 L / 47,93 €)  
enthält Sulfite — 14,5 % vol.



Levi Harder

Die Geschichte der Domaine reicht bis ins 15. Jahrhundert zurück und damit ist es eines der Weingüter, die am längsten in Châteauneuf-du-Pape Wein produzieren. An diesem Ort entsteht ein Wein, in dem sich Aromen von mediterranen Kräutern, schwarzer Johannisbeere und Süßholz vereinen. Tipp: Nicht zu warm trinken und eine lang geschmorte Lammschulter dazu.



Tom Kräuse



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

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  
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 Dürener Straße: „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.



Dürener Straße 212, 50931 Köln  
www.vomfass.de/koeln-lindenthal  
Instagram: @vomfasskoeln

## Zutaten für 4 Portionen

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 800 g Rinderfilet (gut abgehangen)
- 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 Bratensaft 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. Bratensatz erwärmen, Schalotten und Knoblauch hinzugeben, anbraten. Tomatenmark dazugeben, kurz mit andünsten.
6. Mit dem Bratensaft 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 eingelegten 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  
Dürener Straße 212  
50931 Köln-Lindenthal  
Tel. 0221. 421 00 00  
info@vomfass-koeln.de  
www.vomfass-koeln.de

\*\*\*

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



# 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.meinstube-diy.de](http://www.meinstube-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: @meinstube.diy  
[www.meinstube-diy.de](http://www.meinstube-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.



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.

## 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.



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 Weihnachtskugeln aufmalen. Und damit dein Origami-Weihnachtsbaum etwas lustiger wird, verpasse 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 Shoppingenerlebnis 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!



von Carina

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 Klischees 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 Ungerbutz.

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!



## Wo ist Mimi?



Blättert um und findet Mimi!

### „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](mailto: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.

[www.ulila.de](http://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 unterschiedlichen 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 mich verkörpert das Zitat von Maksim Gorki besonders treffend meine Sicht auf mein Tun: ‚Die Wissenschaft ist der Verstand der Welt, die Kunst ihre Seele‘.“

### 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

Kunstwerke ist ein Unikat. Viele Momente der Achtsamkeit, Konzentration und Freude stecken darin.“

### Und was inspiriert dich?

„Kleine Augenblicke des Alltags, Begegnungen mit Menschen und die vielfältigen Stimmungen der Natur mit ihren atemberaubenden Farben. Mich begeistern ferne Länder und Kulturen, vor allem die majestätischen Gipfel der Himalayas und die endlosen Weiten der Mongolei. Solche Eindrücke motivieren mich, mit meinen Kunstwerken Momente des Innehaltens zu schaffen. Auf Anfrage erstelle auch individuelle Kunstwerke. Bei solchen Auftragsarbeiten ist es besonders spannend, sich in die vorgesehenen Räumlichkeiten und Wünsche hineinzuspüren und passende Farbwelten entstehen zu lassen.“

### 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.“

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



von Robine

Zülpicher Straße 351, 50937 Köln  
www.ellen-buckermann-art.de  
Instagram: @ellen\_buckermann\_art

# 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 Fitnesstrainer 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 Kleingruppentherapie 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

für 149 Euro. Damit kann jeder entscheiden, ob er die Kurse flexibel besucht oder ob man an einem unserer Krankenkassenkurse 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



Ihr möchtet auf kölnische  
Zeitreise gehen?

Dann bucht jetzt die klassische  
TimeRide-Tour im SENSEUM in Köln  
und spart mit dem folgenden Code  
10 % auf die Buchung für das reguläre  
Einzelticket:

**TIMERIDE-LINDENMAGAZIN**

Unser kölnisches 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-Bewegt看bild-Szenarien**  
Mittlerweile hat *TimeRide* sein Angebot um das Konzept *TIMERIDE GO!* erweitert. Dabei erhaltet 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-Städte-touren 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 aufsetzten 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 kölnische 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!



Alter Markt 36-42, 50667 Köln  
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 Stiefoma 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)

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

## Zubereitung:

1. Mehl, 50 g der gemahlenden Mandeln, Backpulver, 2 EL des Erythrits, Milch und die zermatschte 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 Schoki tunken oder nach Belieben verzieren.



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



### Kölscher Milchkafee

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

So muss Milchkafee schmecken! Vollmundiger, kraftvoller Kaffee, der mit Milch eine sanfte, aromatische Verbindung eingeht.



### Espresso Torino

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

Ein Espresso wie in unserer Partnerstadt Turin: Mittelkräftig und säurearm. Die perfekte Basis für Cappuccino an nass-kalten Winternachmittagen.



### Geissbock Kaffee

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

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 Kaffeepflanze entdeckt. Frei von jeder Legende sorgt heute ein Geißbock in Köln für Erfolg im Fußball. Grund genug dem Geißbock endlich einen Kaffee zu widmen!



### Dicker Pitter

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

„Dicker Pitter“ nennen wir in Köln die größte Glocke im Kölner Dom. Ebenso kraftvoll und konzentriert ist dieser Espresso. Die passende Wahl für den Espresso nach einem üppigen Weihnachtsessen.

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



**Cellitinnen-Seniorenhaus  
St. Anna**

### 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. Größere, 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 gefragt 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 Gardinstoffe 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.

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



von Carina

Lindenthalgürtel 75, 50935 Köln  
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 Sehtwicklung 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 Praxis Schwerpunkte 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



# MÄDCHENSITZUNG, WIR WAREN DABEI!

## Karneval feiern mit der Kölner Karnevalsgesellschaft Alt-Lindenthal e. V.

Es ist der 12. Februar 2023, einer dieser typisch grauen und kalten Wintersonntage. Ich steige aus dem Taxi, welches meine aufgeregt 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 Hochkarättern wie zum Beispiel Bernd Stelter, die Köbesse und die Hühner 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 sehnsüchtig entgegengefeiert.

**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 simmer 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



von Carina

# 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, Hühner, Kölner Jugendchor St. Stephan, Kölner Dreigestirn, Martin Schopps, Cat Ballou, Ingrid Kühne – De Frau Kühne, Mathias Nelles, Stattgarde Colonia Ahoi, Planschemalöör 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



Lösungswort:

a b c d e f g h

**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@carinacommunications.de](mailto:lindenmagazin@carinacommunications.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 Gast, an Silvester in aller Munde, ein beliebtes Geschenk in letzter Minute — richtig, wir sprechen über die edlen Schaumweine der Champagne. Doch die französischen Glückssperlen 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 delizöses Festmahl. Der heimische Weichkäse Chaource harmonisiert hingegen mit einem frischeren, jahrganglosen 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 jejang.“

Gerne beraten wir Sie:

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







**Wir wünschen  
von Herzen  
ein frohes Weihnachtsfest  
und einen guten Start  
ins neue Jahr.**

**Frohe Weihnachten**

**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 Schnuppertage vor Ort!

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

**Döpfer Schulen  
Köln**

[www.doepfer-koeln.de](http://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  
Wirtschaftspsychologie M. Sc.

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

**HSD Hochschule Döpfer**  
University of applied sciences

[www.hs-doeper.de](http://www.hs-doeper.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 – 200h (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](mailto:info@doepfer-akademie.de)

**Kostenlos beraten lassen!**

**Döpfer Akademie**  
Fort- und Weiterbildung

[www.doepfer-akademie.de](http://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)**

**TIMERIDE GO!**

**90 min. Tour** ERLEBE 2000 JAHRE KÖLNER STADTGESCHICHTE  
ODER KÖLNER DOM 360

**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 | EINZIGARTIGE 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:

