

Köln erLeben

Das Stadtmagazin



Phänomen Volksmusik



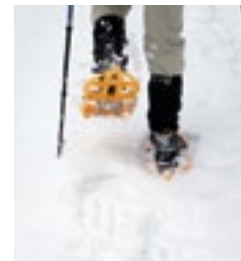
20

Kehrmännchen
statt Heinzelmännchen



22

Versteckte
Gefahr –
Depression



32

Schneeschuh-
wandern im
Sauerland

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser Ausgabe von KölnerLeben beginnt für den Känguru Colonia Verlag etwas Neues. Seit 13 Jahren machen wir mit unserem Team KÄNGURU, das Stadtmagazin für Familien in KölnBonn. Nun bekommen wir praktisch Familienzuwachs: KölnerLeben. In unseren Händen liegt ab sofort die Produktion dieses Magazins, also der Anzeigenverkauf, die Grafik, der Druck und die Verteilung. Die Redaktion verbleibt nach wie vor bei der Herausgeberin Stadt Köln.

Wir freuen uns sehr auf diese Zusammenarbeit, denn wir sehen eine ganze Reihe von Gemeinsamkeiten zwischen KÄNGURU und KölnerLeben und vor allem viele Möglichkeiten, uns zu ergänzen und auszutauschen. Oft greifen wir gleiche Themen auf, nur aus unterschiedlichen Perspektiven. Immer wieder stellen wir fest, dass unsere Inhalte für Eltern genauso spannend sind wie für Großeltern. Und viele Angebote in unserer Stadt sind einfach Generationen übergreifend.

Es sind darüber hinaus nicht nur Inhalte, sondern auch Ideale, die uns verbinden. KÄNGURU ist vor 13 Jahren angetreten, um die Stadt für Menschen wie dich und mich ein Stück transparenter zu machen. Um ihnen durch gut recherchierte und präsentierte Informationen Türen zu öffnen. Um sie zum Mitmachen einzuladen. Um ihnen Ansprechpartner zu nennen, wenn sie in schwierigen Situationen Unterstützung brauchen. Unser Fokus liegt seit Beginn auf Familienmenschen und ihrem Alltag - und da gehören nach unserem Verständnis alle Generationen zu. Wenn wir jetzt durch die vergangenen Ausgaben von KölnerLeben blättern, entdecken wir einen ähnlichen Geist.

Passend zu unserer neuen Kölner Kooperation hat die Europäische Kommission für 2012 das *Europäische Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen* ausgerufen. Gemeinsam mit KölnerLeben wollen wir uns dafür auf den Weg machen und hoffen auf einen regen Austausch, auf neue Ideen und auf viele gemeinsame Projekte.

Herzliche Grüße

S. Geiger-Krautmacher

P. Hoffmann

Foto: Sonja Bouchireb



Susanne Geiger-Krautmacher und
Petra Hoffmann, Geschäftsführerinnen
des Känguru Colonia Verlages



SeniorenNetzwerke
Bezirk Innenstadt **6**



Zahnarzt auf
Rädern **28**



Vorsicht Kaffefahrt! **30**



Kölner Köpfe –
Annette Frier **42**

Aktiv für Köln
 Kurz und knapp 5
 SeniorenNetzwerke 6
 Kurz und knapp 8

Leben in Köln
 Phänomen Volksmusik..... 12
 Kehrmännchen statt Heinzelmännchen.. 20

Gesund leben
 Versteckte Gefahr – Depression 22
 Zahnarzt auf Rädern 28

Ratgeber
 Vorsicht Kaffefahrt..... 30

Raus aus Köln
 Schneeschuhwandern 32

Medien 34

Kölsch
 En der Flora 35

Rätsel 37

Kalender
 Mit KölnerLeben unterwegs
 Februar / März..... 38

**Service/Wichtige
Telefonnummern** 47

Kleinanzeigen..... 48

Zum guten Schluss
 Interview mit Annette Frier 50



Impressum:



Herausgeber
 Der Oberbürgermeister
 Dezernat Soziales, Integration und Umwelt
 Ausgabe 1, Februar / März 2012
 Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln
 Tel. 02 21 / 22 1-2 86 94
 Fax 02 21 / 22 1-2 70 19
 sozialamt.koelnerleben@stadt-koeln.de
 www.stadt-koeln.de

Redaktion:
 Wolfgang Guth (wg), Hermann Koch (hk)
 Lydia Schneider-Benjamin (lschb)

Beirat:
 Werner Baatz, Ulrich Kirfel
 Dr. Manfred Wegner

Freie Mitarbeiter/innen dieser Ausgabe:
 Jörg Benner (jb)
 Markus Kasperik (mk)
 Sabine Krüger (sk)
 Ines Nowak (in)
 Jürgen Schön (js)
 Till Müllenmeister

Verlag:
 Känguru Colonia Verlag GmbH
 Hansemannstr. 17-21
 50823 Köln, Tel. 0221 – 99 88 21-0

Mediaberatung/Anzeigenverkauf:
 Susanne Geiger-Krautmacher (Leitung)
 Tel. 0221 – 99 88 21-11
 geiger@kaenguru-online.de

Gabriela Völkl
 Tel. 0221 – 99 88 21-12
 voelkl@kaenguru-online.de

Sibylle Kemper
 Tel. 0221 – 99 88 21-13
 kemper@kaenguru-online.de

Carola Schwarz
 Tel. 0221 – 16 81 82 80
 Tel. 02234 – 4 81 93
 Mobil 0160 – 147 62 62
 caro-koeln@t-online.de

Grafik:
 Norbert Breidenstein
 Tel. 0221 – 99 88 21-31
 breidenstein@kaenguru-online.de

Druckauflage:
 32.000 Exemplare / 6x jährlich

Aboservice:
 Tel. 0221 – 99 88 21-0
 abo-koelnerleben@kaenguru-online.de
 Jahresabo 12 Euro

Veröffentlichungen, die den Namen oder das Signum der Verfasser tragen, stellen nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers dar. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.

Das KÖLLE-Mobil ist da

Foto: LIEBEBIKE



Schlecht zu Fuß? Oder nach einer Operation noch nicht wieder völlig fit? Da wäre ein Elektro-Mobil hilfreich. Seit neuestem kann man ein solches Gefährt in der Vermietstation für Elektro-Mobile bei LIEBEBIKE Elektrofahräder in Köln Porz-Ensen stunden- oder tageweise ausleihen. Die Preise sind überschaubar: 5 Euro für 3 Stunden, 10 Euro pro Tag und 20 Euro für ein Wochenende. KÖLLE-Mobil wird unterstützt von der Behindertenbeauftragten der Stadt Köln.

„Mit diesen Mobilien hat man die alte Freiheit wieder gewonnen zu entscheiden, wann und wo man hin möchte“, so Bezirksbürgermeister Willi Stadoll. Nach und nach sollen alle Stadt-

bezirke Kölns im Rahmen des Projekts mit Elektro-Mobilen ausgestattet werden. Ausleihstation KÖLLE-Mobil – LIEBEBIKE, Hohe Straße 76, 51149 Köln/ Porz-Ensen, Tel.: (0 22 03) 1 20 20. Öffnungszeiten sind Montag bis Freitag 9 – 18 Uhr und Samstag 10 – 15 Uhr. www.liebe-bike.de

Besucher gesucht!

Menschen mit Demenz nehmen die Welt auf eine ganz individuelle Weise wahr. Wer Lust hat, sich auf diese Perspektive einzulassen und sich sinnvoll zu engagieren, dem bietet die Kölner Freiwilligenagentur mit dem Besuchsdienst „DUO – Entlastung von Familien mit Demenzerkrankten“ hierzu die Möglichkeit. Einsatzorte für dieses Ehrenamt sind die Innenstadt, der Kölner Süden und Südwesten. Angeboten werden außerdem Schulungen, umfängliche Begleitung und Beratung sowie eine kleine Aufwandsentschädigung. Interessenten melden sich bei: Kölner Freiwilligen Agentur, Anke Werner: (02 21) 8 88 27 80 oder beratung@koeln-freiwillig.de.

www.koeln-freiwillig.de

„Rund um Köln“ sichern

„Rund um Köln“ 2012 – ist auf die Hilfe der Kölnerinnen und Kölner angewiesen. Am Ostermontag, dem 9. April 2012, werden Freiwillige als Streckenordner benötigt. 124 Kilometer Radrennstrecke sind zu sichern, um Unfälle an Zufahrtsstraßen zu vermeiden. Alle Ordner, die sich von 8.30 bis 15.30 Uhr zur Verfügung stellen, erhalten eine „Rund um Köln-Kappe“ und eine kleine Aufwandsentschädigung von 15 Euro. Wer sich die Aufgabe zutraut, wem Sicherheit und der Kölner Radklassiker am Herzen liegen der kann sich unter (0 22 33) 7 76 30 als Ordner registrieren lassen.

www.rundumkoeln.de



Foto: manu - Fotolia.com

Deutsche Seniorenliga

Kostenlos kann man auf der Webseite der Deutschen Seniorenliga interessante Broschüren wie „6 gute Gründe für das Internet“, „Selbstständig wohnen im Alter“ oder „Alzheimer erkennen“ bestellen. Der Internet Auftritt informiert auch über so interessante Projekte wie die Initiative „Silberwissen“, die sich der Aufgabe widmet, mehr Seniorinnen und Senioren als Wikipedia-Autoren zu gewinnen. Ebenfalls empfehlenswert sind die ausführlichen Hinweise für Verbraucher, beispielsweise zum Thema „Wie sicher ist der Arzneimittelmarkt?“ oder „Treppenlifte“. Wer eine gute und seriöse Informationsquelle im Internet sucht ist hier gut aufgehoben:

www.deutsche-seniorenliga.de

Vernetzt und geschätzt

In den SeniorenNetzwerken gehen die älteren Kölnerinnen und Kölner aktiv und produktiv ihren Interessen nach. Mittlerweile gibt es insgesamt 38 über alle Stadtbezirke verteilt. KölnerLeben stellt sie nacheinander vor. Den Anfang macht der Bezirk Innenstadt.

Bereits 2001 begann das Amt für Soziales und Senioren, nach neuen Wegen in der Altenarbeit zu suchen. Gemeinsam mit den Wohlfahrtsverbänden wurde die Idee der SeniorenNetzwerke entwickelt. Menschen sollten angeregt und unterstützt werden, sich in ihrem Veedel zusammenzuschließen, um sich kennen zu lernen, sich gegenseitig zu unterstützen, sich in die Entwick-

lung ihres Wohnumfeldes einzumischen. Gemeinsam und selbstbestimmt aktiv werden – das ist die Devise. Jeder ist eingeladen mitzumachen, daher wurde auch keine Altersgrenze formuliert. Die Philosophie ist, dass jeder Mensch seine Fähigkeiten und Kompetenzen einbringen kann. So entstanden in den vergangenen 10 Jahren in vielen Veedeln Nachbarschaftscafés, Wander- und Fahr-

radgruppen, Heimwerkerdienste und vieles mehr. Und dies ist noch nicht abgeschlossen, jedes Jahr entstehen neue Netzwerke.

Deutz: Erzählcafé und Hilfe im Alltag

Hinter dem Netzwerk Deutz steht der Verein „Ceno & die Paten“. Er wurde 1998 gegründet und will Brücken bauen zwischen den Generationen. Er vermittelt ältere Ehrenamtler stadtweit als Paten. Diese helfen zum Beispiel Hauptschülern den Übergang von der Schule zum Beruf zu meistern oder stellen sich als Vorleser für Kinder zur Verfügung. 2006 entstand eine Geschichtswerkstatt. Daraus ist ein spannendes Buch mit den Berichten zahlreicher Zeitzeugen entstanden. In der Folge hat sich ein Erzählcafé etabliert, in dem vergangene und aktuelle Themen aufgearbeitet werden. „Die Freude bei den Teilnehmern ist groß“, berichtet Irene Meurer, Initiatorin des Projekts, die auch im Vereinsvorstand aktiv ist: „hier haben sich schon alte Schulfreunde wieder gefunden.“ Eine hauptberufliche Netzwerkkoordinatorin, Kathrin Stoll, hilft außerdem bei alltäg-



Beim interkulturellen Herbstfest des Internationalen Zentrums Stolze Straße tanzen die Besucher auch Sirtaki.



Vertrauensübung innerhalb eines Patenprojekts von „Ceno & die Paten.“

lichem Kleinkram und vermittelt zahlreiche Angebote im Stadtteil.

Das Internationale Zentrum in der Neustadt-Süd

Das Netzwerk der Neustadt-Süd hat sich vor zwei Jahren im Internationalen Zentrum der Caritas in der Stolzestraße entwickelt. Seit 15 Jahren gab es dort viele Gruppenangebote, in denen meist Angehörige einer einzelnen Nationalität unter sich blieben. Heute treffen sich alle gemeinsam ganz selbstverständlich ohne Ausgrenzung, wie beim jeden Dienstag statt findenden internationalen Mittagstisch „Pasta & Co.“

In 25 Gruppen mit rund 400 Teilnehmern wird viel geboten, darunter sind einige Sprachkurse. Besondere Angebote sind das Generationentheater „83er Spätzle“ sowie der philosophische Gesprächskreis. „Unsere Angebote sind wichtig für viele Migranten der ersten Generation, die ursprünglich in die Heimat zurück wollten“, erläutert Koordinatorin Karin Scholze.

Gemeinsam organisieren und feiern

„Noch wichtiger als die Freizeit-Aktivitäten ist die gemeinschaftliche Organisationsarbeit“, erklärt Koordinatorin Margret Schürmann vom Deutschen Roten Kreuz, das Träger der SeniorenNetzwerke Altstadt-Nord und -Süd ist. Sehr vielfältig sind die Aktivitäten beider Netzwerke, die sich nicht als Konkurrenz sondern als Ergänzung verstehen.

In Altstadt-Süd wird gewandert, gespielt, debattiert und am Computer gearbeitet. Es gibt Kurse für Yoga, Boule und Basteln. Die GAG Immobilien AG, hat ein geräumiges Büro am Karl-Berbuer-Platz 1 zur Verfügung gestellt. Regelmäßig finden Lesungen statt und am 23. März die Premiere eines Senioren-Theaterstücks. Für die Zukunft wünschen sich die Macherinnen ein Klavier und mehr Männer, sei es für eine Fahrrad-Werkstatt

oder für den Literatur-Club. Auch im Norden ist man mit Walken, Kegeln und Spielen aktiv.

jb

„Mit dem Alter werden wir nicht einfacher“, hat Attandra D. Franz erkannt, „aber wir haben gelernt das Unerträgliche humorig zu ertragen!“

Adressen:

Allgemeine Internetadresse:

www.seniorennetzwerke-koeln.de

SeniorenNetzwerk Altstadt-Nord

Pfarrheim St. Aposteln,
Apostelnkloster 4,
50672 Köln

Sprechstunde Do. 10 bis 12 Uhr

Infos: (02 21) 9 31 90 32

www.vedelnetz.de

SeniorenNetzwerk Altstadt-Süd

Karl-Berbuer-Platz 1,
50678 Köln

Bürozeiten:

Mo. und Do. 14 bis 16 Uhr.

Infos: (02 21) 99 87 82 40

SeniorenNetzwerk Deutz

Gebrüder-Coblenz-Str. 10,
50679 Köln

Infos: (02 21) 8 00 83 70

SeniorenNetzwerk Neustadt-Süd

Stolzestr. 1a,
50674 Köln

Bürozeiten Mo. bis Fr.

9 bis 12:30 Uhr

Infos: (02 21) 5 60 46 14

karin.scholze@caritas-koeln.de



Foto: Bormann

Lust auf Laufsteg?

Das Bürgerhaus Stollwerck sucht Damen und Herren über 50, die Spaß daran haben, als Laienmodel Mode zu präsentieren. Hierzu veranstaltet die Leiterin des 50+ Bereichs, Ulrike Mertens-Steck, am 28. Februar 2012 ab 14:00

Uhr eine Talentschau. Eine Jury, bestehend aus den Mitarbeitern der ausstattenden Modefirmen und dem Bürgerhaus Stollwerck, entscheidet, welche acht Damen und vier Herren die Modenschau am Sonntag, dem 25. März 2012, um 18:00 Uhr im Großen Saal des Bürgerhauses Stollwerck bestreiten werden. Bewerben kann sich jede(r) Modebegeisterte. Der Kostenbeitrag zur Teilnahme an der Talentschau beträgt zehn Euro. Infos zur erforderlichen Körper- und Konfektionsgröße sowie Anmeldung (bitte mit Bild) bei: Ulrike Mertens-Steck, Tel.: (02 21) 99 11 08 14

E-Mail: ulrike.mertens-steck@stadt-koeln.de

www.buergerhaus-stollwerck.de

5. Kölner Vorsorge-Tag

Einen Tag lang können sich Kölnerinnen und Kölner rund um das Thema „Vorsorge für das Alter“ informieren. Die Bandbreite der Themen reicht von Hilfen zur Steuererklärung und seniorengerechtem Wohnen bis hin zu Hausnotrufsystemen oder Bestattungsangeboten. Neben den Informationsständen gibt es auch Vorträge von Fachleuten. Offene Fragen können auch im Einzelgespräch geklärt werden. „Für das eigene Wohlergehen im Alter zu sorgen, ist eine Aufgabe, der sich jeder stellen sollte. Doch nur wenn früh genug die Weichen dafür gestellt werden, kann ein Maximum an Wohlbefinden tatsächlich realisiert werden“, so Josef F. Terfrüchte, 1. Vorsitzender des Veranstalters Senioren Servicedienste Köln e.V. Vorsorge-Tag am 1. März 2012: von 9:30 bis 18:00 Uhr im Park Inn Hotel Köln City-West, Innere Kanalstraße 15. Eintritt frei, Mittagessen möglich für 10,50 Euro. Infos unter: (08 00) 7 77 67 89.

Die Malteser bieten einen Hin- und Rückbringservice an. Bitte unter (02 21) 94 97 60 42 anmelden.

www.vorsorgetag-koeln.de

Gut versorgt zu Hause leben

- Häusliche Pflege
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Menüservice
- Notrufsysteme



Wir pflegen und betreuen Sie zu Hause.

Vereinbaren Sie mit uns ein unverbindliches Beratungsgespräch.

☎ 0221/47690-0
www.asb-koeln.de

Unsere Pflegezentren

Köln Nord rechtsrheinisch

Köln-Mülheim

Wallstraße 81

Telefon: 0221/96419-61

Köln Süd rechtsrheinisch

Köln-Porz

Lichpfad 11

Telefon: 02203/1840-84

Köln Süd linksrheinisch

Köln-Südstadt

Severinskirchplatz 8

Telefon: 0221/92334-80

Köln Nord linksrheinisch

Köln-Sülz

Sülzburgstraße 146

Telefon: 0221/47690-39



„KölnEngagiert 2012“

Zum zwölften Mal wird der Ehrenamtspreis des Oberbürgermeisters „Köln-Engagiert“ ausgeschrieben. Ziel der Preisverleihung ist die Förderung und Anerkennung Bürgerschaftlichen Engagements in Köln. Oberbürgermeister Jürgen Roters konnte in diesem Jahr die Schauspielerin Annette Frier als „Ehrenamtspatin 2012“ gewinnen.

Alle Kölner, die sich freiwillig in Köln engagieren, sind aufgerufen an der Ausschreibung teilzunehmen. **Die Bewerbungsfrist läuft bis zum 30. März 2012.** Umrahmt von einem familienfreundlichen Programm erfolgt die Preisverleihung beim Kölner Ehrenamts- tag am Sonntag, dem 2. September 2012 auf dem Kölner Heumarkt. Die Bewerbungsunterlagen sind bei der Kommunalstelle zur Förderung und Anerkennung Bürgerschaftlichen Engagements (FABE) im Amt des Oberbürgermeisters unter der kostenlosen Rufnummer (08 00) 5 63 56 11 erhältlich. Nähere Informationen gibt es auch im Internet unter www.stadt-koeln.de/ehrenamt.

Hilfe für Mädchen in Not

Der Verein „Lobby für Mädchen“ engagiert sich seit Jahren in der Beratung von Mädchen und jungen Frauen und unterhält einen Interkulturellen Mädchentreff. Außerdem setzt er sich kommunal und auf Landesebene für die Interessen von Mädchen und jungen Frauen ein. Dringend werden kompetente ehrenamtliche Mitarbeiterinnen für den Nachhilfebereich gesucht. Da sich die Arbeit zur Hälfte aus Spenden finanziert, sind auch Geldspenden sehr erwünscht. Kontakt unter (02 21) 45 35 56 51 oder frauke-mahr@lobby-fuer-maedchen.de.

Spendenkonto LOBBY FÜR MÄDCHEN e.V.,
Bank für Sozialwirtschaft
BLZ: 370 205 00, Konto-Nr.: 706 9400
www.lobby-fuer-maedchen.de



Foto: Kölner Zoo

Seelöwennachwuchs Lina erhält ihren zertifizierten Fisch

Guter Fisch im Kölner Zoo

Der Kölner Zoo setzt als erster Zoo in Deutschland nachhaltig gefangenen Fisch mit MSC-Siegel auf den Speiseplan. MSC (Marine Stewardship Council) ist eine unabhängige gemeinnützige Organisation, die sich gegen die Überfischung der Weltmeere einsetzt. Nicht nur die Zoobesucher kommen in der Zoogastronomie zu diesem besonderen Fischgenuss. Bei einigen der tierischen Bewohner steht Fisch täglich und ausnahmslos auf dem Speiseplan. Rund 600 Kilogramm Hering pro Monat füttern die Seelöwen und Pinguine im Kölner Zoo.

„Artenschutz und Nachhaltigkeit steht im Kölner Zoo an oberster Stelle. Wir freuen uns, dass wir nun der erste Zoo Deutschlands sind, der MSC-zertifizierten Fisch in seinen Speiseplan integriert“, freut sich Christopher Landsberg, kaufmännischer Vorstand des Kölner Zoos.

www.koelnerzoo.de

Ausgezeichneter Wohnraum

Ein großer Gewinner beim Deutschen Bauherrenpreis war die GAG Immobilien AG. Gleich zweimal wurden Projekte von Kölns größter Vermieterin prämiert. „Die Auszeichnungen bestätigen uns in unserem Bemühen, sowohl preiswerten als auch ansprechenden Wohnraum für die Kölnerinnen und Kölner anzubieten“, kommentierte der GAG-Vorstandsvorsitzende Uwe Eichner die Entscheidung der Jury. Die erste Auszeichnung erhielt die GAG für die Sanierung der denkmalgeschützten Naumannsiedlung in Riehl, die zweite in der Kategorie Neubau für ihre Häuser am Buchheimer Weg in Ostheim. Mitte 2012 wird der letzte von insgesamt drei Bauabschnitten fertig gestellt sein. Dann sind am Buchheimer Weg 435 neue Wohnungen entstanden.

www.gag-koeln.de

Fotowettbewerb

JA ZUM ALTER!

Die BAGSO und Feierabend Online Dienste für Senioren AG laden alle Hobbyfotografen ein, das „JA zum Alter!“ im Bild festzuhalten. Bis 29. Februar 2012 kann jeder bis zu drei Fotos auf der Internetseite der BAGSO hochladen. Es winken attraktive Preise, eine erste Abstimmung erfolgt im Internet. Beim 10. Deutschen Seniorentag vom 3. bis 5. Mai in Hamburg werden dann die „Top 10“ in einer Fotoausstellung gezeigt. Dort werden die Besucher die Gewinner wählen. Die Motive sollen die Freude am Leben, am kreativen Gestalten, am „Mitmischen“ in der Gesellschaft widerspiegeln. Festgehalten werden sollen einzelne ältere Menschen oder Gruppen – wichtig ist, dass das „JA zum Alter!“ deutlich wird.

www.bagso.de

www.deutscher-seniorentag.de



„Einfach eine gute Zeit!“

Die Volksmusik spaltet das Volk, denn an ihr scheiden sich die Geister. Bekennende Anhänger beschenken Shows wie dem Musikantenstadl oder dem Frühlingsfest volle Häuser. Andere lehnen die Musik als heimat-tümelnd oder oberflächlich ab. Die dritte Gruppe hört und sieht sie, lässt sich dabei aber nicht erwischen. Was steckt wirklich hinter dem Phänomen Volksmusik?



Marianne und Michael verbinden traditionelle Volksmusik mit stimmungsvoller Show.



„Volksmusik ist Musik fürs Volk“, so schrieb kein Geringerer als Karl Moik in seinen Memoiren. Moik, der als Moderator des „Musikantenstadts“ das Genre in den 80er Jahren für das Fernsehen so populär wie kein Zweiter machte, meinte damit allerdings auch „Musik, die das Volk kennt.“ Darunter verstand er zum Beispiel auch Mozarts „Kleine Nachtmusik“. Der große Volksbarde Heino argumentiert da anders: „Unter Volksmusik verstehe ich zu aller erst Volkslieder, die schon jahrhundertlang bekannt sind.“ Diese Definition ist vor allem in der Musikindustrie akzeptiert, wo man gerne für alles Schubladen findet. Man grenzt Volksmusik ab von „volkstümlicher Musik“ oder „volkstümlichem Schlager“. Womit Musik gemeint ist, die Elemente der Volksmusik enthält, aber neu geschrieben und modern arrangiert wurde. Zum Beispiel mit elektrischen Instrumenten oder Schlagerhythmen, was dann mal mehr, mal weniger traditionell klingt. Und doch heißt es auf Plakaten oder im TV-Programm eigentlich immer „Volksmusik“, vielleicht, weil das Wort so schön prägnant ist und man so herrlich darüber streiten kann.

Ein Stück Heimat

Siegburg, Rhein-Sieg-Halle, 1. Dezember 2011. Marianne und Michael, seit fast 40 Jahren als „Traumpaar der Volksmusik“ bekannt und bis vor kurzem langjährige Gastgeber der Volksmusiksendungen im ZDF, haben zur „Alpenländischen Weihnacht“ geladen. „Ich freu mich“, sagt Maria Koch (69) aus St. Augustin, „Alpenweihnacht ist doch was Besonderes.“ Ursprünglich stammt Frau Koch aus den bayerischen Alpen, der Liebe wegen zog sie ins Rheinland, „was ich nie bereut habe, aber ein bisschen Heimat braucht der Mensch“, ergänzt sie lachend. Deshalb muss ihr Mann Georg (72) sie seit den 80er Jahren alle paar Jahre auf eine Volksmusikveranstaltung begleiten, „dafür feiere ich auch den Karneval mit“, so Frau Koch. Was für sie Volksmusik ist? „Für mich ist das ein Stück Heimat. Meine Eltern und meine Geschwister und ich haben immer zusammen musiziert, das kenn ich noch so, ich habe Blockflöte gespielt. Deshalb mag ich besonders die traditionelle Volksmusik. So diese modernen Lieder dabei, na ja, ein bisschen was Modernes muss ja immer dabei sein, für die jungen Leut, aber ich mag lieber ganz traditionell und handgemacht. Volksmusik, das ist was fürs Herz. Und man hat halt einfach eine gute Zeit.“

Foto: dpa Picture-Alliance GmbH



Guter Typ mit toller Ausstrahlung: Semino Rossi



Hansi Hinterseer ist einer der absoluten Superstars der Volksmusik und rangiert auf der Beliebtheitskala der Fans ganz oben.

Parkbank für die Seele

Volksmusik spricht das Herz an, das weiß auch der Musikpsychologe Andreas Lehmann von der Musikhochschule Würzburg. „Die Volksmusik trägt dem Wunsch nach heiler Welt Rechnung, da geht es um das Zwischenmenschliche, die schöne Natur, auch um den lieben Gott. Es ist ein Minimal-Idyll, eine Art Gartenzwerg-Mentalität. Da gibt es keinen Platz für Alltagsorgen wie Krieg oder Wirtschaftskrisen.“

Der deutsche Musikmanager Thomas Stein nannte Volksmusik in dem Zusammenhang mal „die Parkbank für die Seele“. Kritiker der Volksmusik stoßen sich gerade an diesem Punkt, werfen den Künstlern und dem Publikum ein naives Weltbild vor. „Eigentlich aber sucht jeder Mensch nach seiner heilen Welt. Und nur weil ein anderer nicht Volksmusik hört, sondern Walgesänge, Countryballaden oder romantische Sinfonien von Schubert, ist dessen Sehnsucht nicht gültiger oder wertvoller als die der Volksmusikfreunde“, meint Lehmann.

Vielleicht ist es auch die Sehnsucht an sich, zu der mancher nicht offen stehen mag: „Das ist dann wie bei dem romantischen Kinofilm, bei dem man heimlich heult, was man aber nie zugeben würde“, sagt Andreas Herkendell, Rundfunkredakteur bei WDR 4, einem der wenigen öffentlich-rechtlichen Radiosender, der noch Schlager und Volksmusik spielt. „Das Ablenkungsmanöver von der Realität trifft eigentlich auf jede Art von Unterhaltungsmusik zu, nur der Volksmusik wird es ständig vorgeworfen“, so Herkendell.

Ganz normale Leute

An diesem Abend ist die Rhein-Sieg-Halle in Siegburg nicht ganz gefüllt, ungefähr ein Viertel der Stühle des über 1.200 Personen fassenden Saales bleibt leer. Es mag an den Preisen zwischen 52 und 70 Euro pro Karte liegen, oder auch am Programm, denn Marianne und Michael legen den Begriff „Volksmusik“ etwas traditioneller aus als andere. Dazu passt auch, dass das Publikum zu über 90 Prozent weit über 60 Jahre alt sein dürfte. Neben den beiden sind noch zwei andere Paare zu Gast. Betsy und Florian gelten als neue Sterne am Volksmusik-Himmel, haben die beiden doch 2010 den europäischen „Grandprix der Volksmusik“ gewonnen. Und dann noch Stefanie Hertel und Stefan Mross, das Ehepaar, das kein Paar mehr ist und das zusammen mit dem Schwiegervater Eberhard Hertel auftritt, ganz so, als bräuchten sie jemanden, der sie auf der Bühne vereint. Für ein großes deutsches Boulevardblatt war die Trennung der beiden geradezu skandalös. Da wurden „handfeste Eheprobleme“ attestiert, dabei waren die Eheleute schon länger einvernehmlich getrennt, nur hatten sie es versäumt, dies frühzeitig der Presse mitzuteilen. „Diesen Paaren erlaubt man nicht, normal zu sein“, sagt Heiner Peschmann, der bei einer der wichtigsten deutschen Volksmusik-Plattenfirmen (Koch Universal) für die Bewerbung und Vermittlung der Künstler zuständig ist. „Das Publikum verlangt eine schöne, heile Welt. Da passt eine Trennung nicht rein, deshalb stürzt sich die Presse drauf.“ In Siegburg scheint das



Foto: dpa Picture-Alliance GmbH

Stefanie Hertel nimmt ein Bad in der Menge



Foto: Willi Weber / Brainpool

Haben ihre eigene Fangemeinde:
Anneliese und Wolfgang Funzfichler

Publikum jedoch damit kein Problem zu haben. Als Marianne und Michael die beiden recht unspektakulär ankündigen als „Paar, das sich privat neu geordnet hat und freudigerweise trotzdem weiter zusammen auftreten möchte“, kommt freundlicher Applaus auf. „Dass sich die jungen Leute jetzt getrennt haben, ja mein Gott, das ist doch heute normal, Hauptsache, die verstehen sich noch gut, und die singen noch zusammen, der Rest geht doch keinen was an“, kommentiert etwa die 70-jährige Bonnerin Lore Saal aus dem Publikum.

Die Mischung macht's

Szenenwechsel: 26. November, ARD: Am besten Sendeplatz des ersten Fernsehprogramms, dem Samstagabend, begrüßt Florian Silbereisen die Zuschauer am Bildschirm und in Suhl zum „Advents-fest der 100.000 Lichter“. Silbereisen gilt als Retter der Volksmusik im Öffentlich-Rechtlichen Fernsehen, weil er eigentlich keine reine Volksmu-

sik-Sendung mehr macht. Seine Gäste Margot Hellwig und Heino stehen zwar für das Traditionelle, doch Silbereisen präsentiert auch „volkstümlichen Schlager“ mit Stars wie Stefanie Hertel, den Amigos und Hansi Hinterseer. Aber auch andere Musik-Sparten sind vertreten, etwa durch Lucy von der Popband „No Angels“, einem Gospelchor oder Matthias Reim. Sogar die kölschen Hühner sind regelmäßig bei volkstümlichen Sendungen und Veranstaltungen mit dabei, „weil wir sowieso in keine Schublade passen, aber Hits haben“, meint Frontmann Henning Krautmacher. „In meiner Show kann alles passieren“, sagt Florian Silbereisen im Interview. „Durch diese Mischung spreche ich auch die verschiedenen Generationen an.“ Der Entertainer hat Erfolg damit, auch weil das Multi-Talent unterschiedliche Show-Elemente spielend beherrscht. Silbereisen erreicht regelmäßig zwischen sechs und acht Millionen Fernsehzuschauer, „davon eine Million junger Leute“, wie er sagt. Das gleiche buntgemischte Konzept verwendet auch das ZDF in seiner Show „Willkommen bei Carmen Nebel.“

Traditionalisten wie „Marianne und Michael“ wurden dafür ausgebootet. „Für uns als Industrie ist das ein Problem“, sagt Heiner Peschmann. „Reine Volksmusik-Shows im Fernsehen gibt es kaum noch, und um die Auftritte in den letzten großen Shows konkurrieren unsere Künstler mit allen möglichen

Seit Anfang 2004 moderiert Florian Silbereisen als Nachfolger von Carmen Nebel in der ARD die Samstagabendshow-Reihe „Feste der Volksmusik“.



Foto: dpa Picture-Alliance GmbH



Foto: dpaPicture-Alliance GmbH

Als Stargast nahmen die Höhner Florian Silbereisen mit zum Karnevalsauftritt. Bereits beim „Warmspielen“ hatten alle einen Riesenspaß.

Genres. Da bleiben für uns weniger Plätze übrig, um reine Volksmusik bekannt zu machen.“ Doch beim Fernseh-Publikum kommt die Mischung an, vielleicht auch, weil sie den modernen Hörgewohnheiten entspricht. Und weil es auch der jüngeren Generation „den Einstieg in die Volksmusik quasi erleichtert“, weiß Musikpsychologe Lehmann.

Virtuos und live

Die volkstümlichen Veranstaltungen, egal ob im Fernsehen oder live in der Halle, leben von der Stimmung im Publikum. „Volksmusik profitiert vom Visuellen“, so Lehmann. „Das rhythmische Klatschen hilft selbst dem Fernsehzuschauer bei dem Gefühl, dabei zu sein.“ Das Visuelle hat dann auch was Traditionelles, Konservatives: „Vielleicht ein Gegenentwurf zur allgegenwärtigen globalisierten Popkultur, die mehr über aufwändige Videos kommuniziert“, mutmaßt Lehmann. Volkstümliche Musik und ihr Publikum scheinen jedenfalls nicht viel Künstlichkeit zu ver-

tragen, etwas, was die Musiker wiederum am besten bei einem leibhaftigen Auftritt verdeutlichen können. Dazu passt, dass die meisten Volksmusiker ihre Instrumente sehr gut beherrschen. „Im Karneval wie bei volkstümlichen Veranstaltungen kannst du nicht mit Halb-Playback auftreten, das nehmen dir die Leute nicht ab“, meint Höhner-Frontmann Henning Krautmacher. „Wenn du aber gut spielen kannst, begeisterst du auch Leute, die deine Musik sonst nicht so mögen. Den Florian Silbereisen haben wir mal auf eine Karnevalsbühne geschleppt, da hat er sich als Genie auf dem Knopf-Akkordeon erwiesen, da stand den Leuten aber der Mund offen.“

Altes und Neues verbinden

Die volkstümliche Musik scheint sich demnach mehr und mehr an andere Genres anzunähern, oder auch umgekehrt. Ein gutes Beispiel dafür ist der Argentinier Semino Rossi, der volkstümliche Schlagerballaden mit einer Latin-Lover-Aura verknüpft und so Sehnsüchte



Foto: dpa Picture-Alliance GmbH

Die Säle der Großveranstaltungen sind bis zum letzten Platz belegt. Volksmusik ist ein Zuschauermagnet und so beliebt wie nie zuvor.

des Publikums sowohl im Schlager als auch in der Volksmusik bedient. Zu den neuen Stars zählt auch der Österreicher Andreas Gabalier, auch „Alpen-Elvis“ genannt. Sein Musikpromoter Heiner Peschmann meint: „Der Gabalier ist sowas wie eine Ikone der neuen Volksmusik, denn er verkörpert die perfekte Verschmelzung von traditioneller Musik und ihren Werten, und einem modernen Auftritt: Jung, hip und cool.“ Henning Krautma-

cher von den „Höhnern“ sieht noch einen weiteren Aspekt: „Die Leute stellen sich doch heutzutage auch ihre CD selbst zusammen, da ist dann von allem was dabei. So sind dann auch die Sendungen mit den verschiedenen Musikern erfolgreich.“ Die „neue Volksmusik“ verbindet somit zwischen unterschiedlichen Musikrichtungen sowie zwischen Jung und Alt gleichermaßen.

mk



Veranstaltungen

Udo Jürgens

„Der ganz normale Wahnsinn“-Tour 2012
05.02.2012 / Beginn 20 Uhr
58,50 bis 123,50 Euro

Das Frühlingsfest der Überraschungen 2012

Präsentiert von Florian Silbereisen
26.02.2012 / Beginn 18 Uhr
39,50 bis 68,70 Euro

Militär- und Blasmusikparade

400 Militär- u. Blasmusiker verschiedener Nationen
02.03.2012 / Beginn 19 Uhr
34,30 bis 56,30 EUR

Semino Rossi

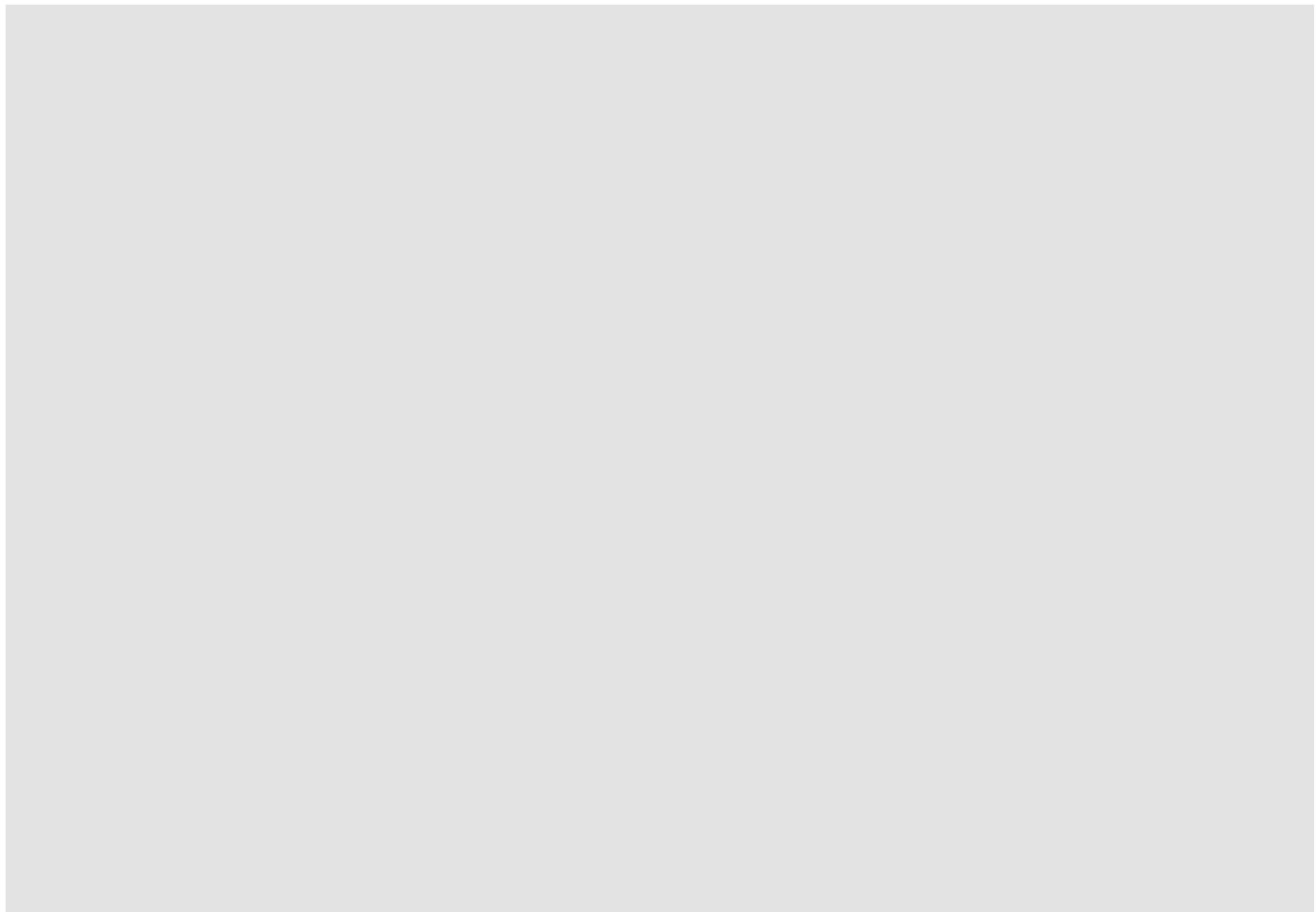
Augenblicke - Tour 2012
17.03.2012 / 20 Uhr
39,54 bis 73,40 Euro

Die WDR 4 Schlagernacht des Jahres 2012

6-stündige-Hitfeuerwerk
28.04.2012 / 18 Uhr
39,00 bis 69,00 Euro

Veranstaltungsort ist die LANXESS arena
Willy-Brand-Platz 3
Köln-Deutz
www.lanxessarena.de
Kartentelefon: (02 21) 80 20

KölnerLeben verlost jeweils 1x2 Karten für das „Frühlingsfest der Überraschungen“ und „Semino Rossi“ sowie 3x2 Karten für die WDR 4 Schlagernacht. Im Artikel haben sich bei den Bildern zwei nicht ganz echte Volksmusiker eingeschlichen. Schicken Sie einfach eine Postkarte mit den Vornamen der beiden bis zum 15.02.2012 unter Angabe Ihrer Telefonnummer und ihrer Wunschveranstaltung an: Redaktion KölnerLeben, Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln.



Nichts verpassen: KölnerLeben im Abo

An KölnerLeben Abo
Känguru Colonia Verlag
Hansemannstr 17-21
50823 Köln
Tel. 0221 – 99 88 21-0
Fax 0221 – 99 88 21-99

Gewünschtes Abonnement bitte ankreuzen, ausfüllen und per Post oder Fax zusenden. Vielen Dank!
 Sie können uns Ihren Abo-Wunsch auch per E-Mail mitteilen:
abo-koelnerleben@kaenguru-online.de

Ich bezahle
 per Lastschrift

 Kontoinhaber (Vor- und Nachname)

 Kontonummer

 Bankleitzahl

 Kreditinstitut

oder überweise auf folgendes Konto:
Abo KölnerLeben
Kto 1930 590 466
BLZ 370 501 98
Sparkasse KölnBonn

Abonnent

 Vor- und Nachname

 Straße, Hausnummer

 PLZ, Ort

Ich abonniere KölnerLeben als **Magazin**

Ich abonniere KölnerLeben als **Hörversion**

Ich erhalte sechs Magazine oder Hörversionen jährlich für 12,00 Euro einschließlich Versandkosten. Nach sechs Ausgaben kann ich das Abo kündigen oder es verlängert sich um weitere sechs Ausgaben.



Wenn Prinz Karneval vorbei gezogen ist geben sich die Kehrmännchen die Ehre.

erinnert sich an die Sage von den Heinzelmännchen.

Eine Routine, die schon am Karnevalssonntag bei den Schull- und Veedelzöch zu bestaunen ist, und die sich bei den rund 50 kleinen Veedelzöch in kleinerem Maßstab rund um das närrische Wochenende wiederholt. Und wenn dann – wie 2010 – über Nacht Schnee fällt und erst noch der Zugweg freigeräumt werden muss, dann sind Lob und Anerkennung doppelt so groß.

Fast 250 AWB-Mitarbeiter sind am Rosenmontag auf den Beinen. Davon 150 Straßenreiner, im Volksmund liebevoll Kehrmännchen genannt. Wenn sich fünf von ihnen nebeneinander stellen, können sie mit ihren fast ein Meter breiten Besen eine Straße über die ganze Breite säubern. Ein beeindruckendes Ballett.

Und dann die Fahrzeuge – über 100 sind im Einsatz. Kleine, mittlere und große Kehrmaschinen, Pritschenwagen, Großmüllsauger, die „klassischen“ Müllwagen, Sperrgutwagen, schließlich als Abschluss die beiden Sprengwagen.

570 Kubikmeter Müll kamen im vorigen Jahr nach dem Rosenmontagszug zusammen. In den Jahren zuvor war es mehr gewesen. Dabei sind zumindest die „offiziellen“ Karnevalisten daran interessiert, die Müllmenge zu senken. Gibt es doch ein Abkommen zwischen Stadt, AWB und dem Festkomitee Kölner Karneval. Danach erhalten die Karnevalisten neben dem Zuschuss für den Rosenmontagszug – im Vorjahr waren es zusammen rund 150.000 Euro – noch eine

Kehrmännchen statt Heinzelmännchen

Beim Rosenmontagszug haben Kölns „Kehrmännchen“ keine Zeit zu feiern. Sie sorgen dafür, dass sofort nach dem letzten Wagen die Straßen wieder sauber werden. Das muss genau geplant sein.

Friedrich Steilen ist der Letzte. Der Letzte im Kölner Rosenmontagszug. Und wenn er in seinem 16-Tonner-Sprengwagen hinter den Prunkwagen mit dem Dreigestirn herfährt und den liegengeliebenen Dreck wegspritzt, jubeln ihm die Jecken rechts und links am Zugweg zu wie kurz zuvor dem Prinz Karneval. Dann fühlt er sich wie „König Karneval“, und wenn Steilen davon erzählt, strahlen die Augen des 64 Jahre alten Mitarbeiters der Kölner Abfallwirtschaftsbetriebe (AWB). Er ist Teil eines komplizierten Räderwerks, das jedes Jahr aufs

Neue in Bewegung gesetzt wird. Bis ins Letzte ist da alles genau ausgetüftelt, da muss eins ins andere greifen.

Damit die Jecken nicht im Abfall, den sie erzeugen, stecken bleiben und damit am Morgen nach dem größten Festtag der Kölner die Straßen wieder tiptop sauber sind. Leere Flaschen, zerquetschte Getränkebüchsen, mit Ketchup verschmierte Pappteller, Kronkorken, Luftschlangen, Kostümreste, zertretene Bonbons, die keine Gnade vor den Geschmacksnerven der Narren gefunden haben – alles ist dann verschwunden und man

Foto: AWB Köln

Festsomme von 51.100 Euro für die Müllbeseitigung nach dem Umzug. Lag weniger Müll auf der Straße als für diesen Betrag berechnet, erhält das Festkomitee im nächsten Jahr eine zusätzliche Restzahlung von maximal 25.600 Euro. War es mehr Müll, wird entsprechend umgekehrt kalkuliert.

„Immer mehr Karnevalsgesellschaften packen ihr Wurfmateriale von Pappkartons in wieder verwertbare Plastikkisten um“, beschreibt Zugleiter Christoph Kuckelkorn, den Versuch Müll zu reduzieren. Das aber sei eine langfristige Investition, die nicht von heute auf morgen geleistet werden könne. Außerdem wirke er darauf hin, dass nur solche Süßigkeiten geschmissen werden, die die Jecken mögen. Also keine billigen Bonbons, die liegen bleiben, bei Regen auf dem Pflaster kleben und dann nur schwer zu beseitigen sind. Er appelliert aber auch an die Zuschauer, „No Name“-Produkte zu probieren.

Doch zurück zur Arbeit der AWB. Nicht vergessen werden sollen ihre Anstrengungen nach dem 11.11. und an Weiberfastnacht. Die Kopfsteinpflaster in der Altstadt stellen dabei eine besondere Herausforderung dar. So ist nicht verwunderlich, dass das Glasverbot hier und auch im „Kwartier Latäng“ begrüßt wird.

Friedrich Steilen ist seit 40 Jahren bei den AWB beschäftigt. Bald geht er in Rente. Vor allem die Einsätze zur Karnevalszeit wird er dann doch ein bisschen vermissen.

js



Unterschätzt und versteckt: Die Depression

Sie wird oft mit üblichen Stimmungsschwankungen verwechselt oder verbirgt sich hinter körperlichen Beschwerden: die Depression, eine ernsthafte Erkrankung der Seele. Nahestehende merken, dass mit dem Betroffenen etwas nicht stimmt - doch ab wann wird es ernst?



Foto: iStockimages - Fotolia.com

Das geht schon wieder vorüber, dachte der Ehemann der 65-jährigen Edith W. Kurz nach seiner Pensionierung waren die Eheleute im vergangenen Sommer zu ihren Kindern nach Köln gezogen. Aber seit Wochen lachte Edith nicht mehr, wenn die Enkel zu Besuch kamen. Sie wirkte ernst, zog sich oft zurück. Herbert W. musste sich eingestehen, seine Frau hatte sich verändert. Sie litt unter permanenter Müdigkeit, sprach mit ihm leise und ausdruckslos. Zunächst schrieb

Herr W. die Veränderungen ihren starken Rückenschmerzen zu. Seine Frau suchte damit einen Arzt nach dem anderen auf. Vergeblich. Keiner konnte ihr helfen. Auch Herr W. fühlte sich rat- und hilflos. Seine Tochter, eine Pflegefachfrau, vermutete, dass ihre Mutter an einer psychischen Erkrankung litt. Ein konsultierter Facharzt stellte die Diagnose: Depression.

„Betroffene verhalten sich im Alltag anders als gewohnt“

Eine Depression hat viele Gesichter, erklärt der Kölner Experte für alterspsychiatrische Fragen, Privatdozent Dr. Peter Häussermann. Als Chefarzt der Gerontopsychiatrie an der Klinik des Landschaftsverbandes Rheinland (LVR) in Köln berichtet er aus der Praxis: „Betroffene Menschen erleben sich und ihre Umwelt meist total verändert. Sie verhalten sich im Alltag anders als gewohnt. Die älteren leiden, anders als jüngere Patienten, oft unter körperlichen Beschwerden. Oft stehen diese Symptome dann sogar im Vordergrund.“

So zum Beispiel Verspannungen, Kopf- oder Gliederschmerzen. Auch Magen-Darm-Beschwerden wie häufiges Aufstoßen, Übelkeit oder Brechreiz können Anzeichen einer Depression sein. Ebenso gehäuft beobachten Experten Gedächtnis-

oder Konzentrationsstörungen bei älteren Menschen. Vor allem kann das Ein- oder Durchschlafen in depressiven Episoden beeinträchtigt sein. Andere Erkrankte wachen viel eher auf als gewohnt. Typisch sind bei vielen Betroffenen deutliche tägliche Stimmungsschwankungen zwischen dem Morgen und dem Abend.

Treten solche Beschwerden über einen Zeitraum von mehr als 24 Tagen auf, sollte man immer darüber nachdenken, ob sich dahinter eine Depression verbirgt, so Häussermann. Und einen Fachmann zu Rate ziehen, denn unbehandelt ist eine Depression langwierig. In sehr schweren Fällen kann sie sogar lebensbedrohlich sein, wenn Betroffene so sehr leiden, dass sie nicht mehr weiterleben möchten, nicht mehr essen und trinken oder an Selbstmord denken.

Erkennt man jedoch die Depression, kann man sie heute in vielen Fällen erfolgreich behandeln. Dr. Häussermann ermutigt: „Die gute Nachricht ist, jeder kommt aus dem momentanen Stimmungskeller wieder heraus, egal ob er 60 oder 80 ist, und hat wieder Gewinn an Lebensfreude und Lebenslust.“ Vielen erkrankten Menschen fällt es jedoch schwer, psychiatrische Hilfe aufzusuchen.

„Das Alter stellt Menschen vor große Veränderungen.“

Dabei seien seelische Krisen im Alter keine Seltenheit, sondern die häufigste psychiatrische Erkrankung. Rund 20 Prozent aller Menschen über 50 Jahre erkranken, 10 Prozent davon behandlungsbedürftig, so Häussermann: „Oft trifft es Menschen, die schon in früheren Jahren depressive Episoden überwinden mussten. Aber viele Menschen erkranken auch im Alter zum ersten Mal.“

Gründe sieht er vor allem darin: „Das Alter ist nicht, wie man mitunter meint, eine Zeit, in der alles ruhiger wird, son-



Foto: Fotolia.com

dern stellt Menschen vor große Veränderungen. Viel Neues muss bewältigt werden. Dann zum Beispiel, wenn man in den Ruhestand geht und damit vielleicht auch finanzielle Einbußen verkraften muss. Auch die Bewältigung von Verlusten naher Angehöriger und Freunde, eine nachlassende Gesundheit und mangelnde Bewegungsfreiheit sind große Herausforderungen in fortgeschrittenen Jahren.“

Häufig werden daher Verstimmungen und Zurückgezogenheit bei alten Menschen als „normal“ angesehen. Auch der Betroffene selber kann das Krankheitsgeschehen meist nur eingeschränkt wahrnehmen, weil es sich einschleicht und im Verlauf von Tag zu Tag unterscheidet. Selbst ein Fachmann

kann überfordert sein, wie Dr. Häussermann von einem 70-jährigen ehemaligen Psychiater-Kollegen berichtet. Dieser Kollege kam mit unspezifischen Erschöpfungssymptomen zu ihm und war erstaunt, dass dahinter eine depressive Episode zum Vorschein kam.

„Der Betroffene und seine Erkrankung brauchen vor allem Respekt“

Angehörige, Nachbarn, Freunde und Bekannte haben zum Erkennen, aber auch als Begleitung in der Erkrankung für den Betroffenen eine äußerst wichtige Bedeutung. Die Psychologin Dr. phil. Jeanette Bischoff beschreibt in ihrem Buch „So nah und doch so fern“, wie Angehörige und Freunde förmlich mitleiden, dunkle Stimmung und Schwere gehen nicht an

ihnen vorüber. Während eigener Groll wächst, nehmen sie dem Kranken womöglich alles ab, um sorgen ihn, versuchen nicht zu stören, stellen das Radio leiser, sagen einen Termin nach dem anderen ab, weil Planungen unter diesen Umständen mit dem depressiven Menschen nicht möglich sind, weder spontan noch langfristig. „Der Betroffene und seine Erkrankung brauchen aber vor allem Respekt und die Botschaft – Du bist wichtig für mich!“ sagt Ulrike Demmig, Vorsitzende des Kölner Vereins Rat und Tat e.V. Was das konkret für all die Fragen im Alltag heißt, kann man bei der Hilfsgemeinschaft für Angehörige psychisch Kranker in gemeinsamen Gesprächen erfahren.

„Behandlung ist das, was dem Depressiven wirklich hilft“, fügt Ulrike Demmig aus jahrelanger Selbsthilfefahrung hinzu. Als Mutter einer psychisch kranken Tochter kennt sie auch aus eigener Erfahrung die Gratwanderung, wenn man zum Kranken sagen muss: „Du gehörst in professionelle Hände!“

Informationen:

Erste Anlaufstelle für Fragen, auch von Angehörigen, ist der Hausarzt oder Psychiater.

Wer Informationen zum Thema sucht, kann sich hierhin wenden:

Zentrales Beratungstelefon

für Senioren und Menschen mit Behinderung,
Tel.: (02 21) 221 – 2 74 00

Sozialpsychiatrischer Dienst

beim Gesundheitsamt,
Tel.: (02 21) 221 – 2 47 10

Rat und Tat e.V.

(Hilfsgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken)
Kempener Str. 135, 50733 Köln
Tel.: (02 21) 9 13 94 01,
www.rat-und-tat-koeln.de

Internetportal mit Ratgeber:

www.kompetenznetz-depression.de

Wegweiser zu Wohnhilfen, psychiatrischer Pflege, ambulanter und stationärer Behandlung:
www.stadt-koeln.de/mediaasset/content/pdf53/psychiatrie/4.pdf

Auch die drei gerontopsychiatrischen Beratungsstellen des LVR beraten und geben Hilfestellungen:

Gerontopsychiatrisches Zentrum der LVR-Klinik Köln

Adamsstr. 12, 51063 Köln
Beratungstelefon (02 21) 6 06 08 – 5 07

Gerontopsychiatrisches Zentrum Rodenkirchen

Brückenstr. 43-47, 50996 Köln
Beratungstelefon: (0 18 03) 88 00 – 1 39 52

Gerontopsychiatrisches Zentrum Nordwest der LVR-Klinik Köln

(Chorweiler, Nippes und Ehrenfeld)
Merianstr. 92, 50765 Köln
Beratungstelefon: (02 21) 7 89 90 – 4 60

Buchtipp:

Jeanette Bischkopf: So nah und doch so fern, Balance Buch+Medienverlag Bonn, 2010, ISBN: 978-3-86739-039-2, www.balance-verlag.de



Es bedeutet, ihn einem anderen anvertrauen zu müssen. Und es kann bedeuten, dass sich der depressive Mensch noch nicht darauf einlassen will oder kann.

Im Rückblick auf ihre überstandene Depression beschreibt die Internetnutzerin Sonja R. auf der Webseite „Kompetenznetz Depression“ ihre Dankbarkeit gegenüber Menschen, die sie immer wieder bestärkten: „Diejenigen, die sagten ‚Komm, wir gehen jetzt zum Arzt‘ und mich dann auch dorthin begleiteten, die mich anschließend in die Apotheke brachten und mich immer wieder an die Einnahme der Medikamente erinnerten, haben mir einen unschätzbaren Dienst erwiesen.“ Und jede Ermutigung, dass dieser Zustand endlich ist, dass er vorbeigehen würde, sei wie ein kurzes Auftauchen aus dem Eismeer der Depression gewesen, um einen lebensnotwendigen Atemzug zu tun.

„Kann man verstehen, was vor sich geht, klärt und erleichtert das vieles im Alltag“

„Wieder Hoffnung auf Heilung zu haben, ist die förder-





Foto: ifYuri Arcurs - Fotolia.com

liche Basis für eine erfolgreiche Therapie“, sagt auch der Gerontopsychiater Häussermann. Eine moderne antidepressive Behandlung steht heute auf drei Säulen: medikamentöse und nichtmedikamentöse Therapien sowie Information über Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten für Betroffene und Angehörige. „Kann man verstehen, was vor sich geht, klärt und erleichtert das vieles im Alltag“, sagt er. Die Teilnehmer lernen, dass Depression eine normale, gut behandelbare Erkrankung ist, so wie eine Gallenblasenentzündung, nur in einem anderen Organsystem des Körpers. „Wir erleben dann in der Therapie“, fügt Häussermann hinzu, „dass ältere depressive Menschen zumeist über erstaunliche Ressourcen aus ihrer eigenen Geschichte verfügen, um seelische Krisen zu meistern. Aber am besten ist es, gute Netzwerke in der Familie, in der Nachbarschaft und unter Freunden zu schaffen und zu sichern, dann haben schwarze Tage weniger Chancen, das Leben zu bestimmen.“

[in](#)



Foto: ifYuri Arcurs - Fotolia.com

Zahnarzt auf Rädern

Was tun, wenn die Zähne schmerzen oder die Prothese drückt und man nicht mehr gut zu Fuß ist? Mobile Zahnärzte machen Hausbesuche und bringen ihre „Praxis“ gleich mit.



Zahnarzt Dubrovka Pusic bei der Arbeit im Theo-Burauen-Haus.

Foto: Ines Nowak

Frau Jonas* ist 65 und so stark gehbehindert, dass sie im Rollstuhl sitzen muss. Ihr Mann, 70 Jahre, hat ein Leben lang im Kohlebergbau gearbeitet, ist schwer krank und wird künstlich

ausreichten, blieb es bei einer Notfall-Behandlung, der mobilitätseingeschränkte Patient musste dann anschließend aufwendig mit einem Krankenwagen in die Praxis transportiert werden. Schürholz

beatmet. Beide wollen so selbstständig wie möglich in den eigenen vier Wänden ihrer barrierefreien Wohnung leben. Nur vor die Tür gehen ist ihnen so gut wie kaum noch ohne fremde Hilfe möglich. So sind sie froh, dass ihr neuer Zahnarzt zu ihnen nach Hause kommt. Dr. Thomas G. Schürholz mit Praxis in Weidenpesch beseitigt vor Ort schmerzhafte Druckstellen an der Prothese, die das Essen zur Qual werden lassen, repariert kaputte Stellen oder versorgt abgebrochene Zähne.

Nur wenige Handgriffe sind es manchmal, die wieder zu mehr Lebensqualität führen können, sagt er. Aber nicht bei allen Zahn- und Mundproblemen. Wenn die technischen Mittel in der Vergangenheit nicht

suchte nach Auswegen. Schon immer hat er gerne mit älteren Menschen gearbeitet, nicht wenige sind heute hochbetagt und nicht mehr gut zu Fuß.

Nachdem sich die Anfragen für mobile Zahnarzteinsätze häuften, hat er Anfang des Jahres die Investition einer sogenannten mobilen Einheit gewagt. In einem Koffer, nicht größer als ein Urlaubsgepäck auf Rollen, ist seine vollwertige Zahnarzttausrüstung untergebracht: Die mobile Zahnarztstation hat einen leistungsfähigen Motor, Kompressor und eine große Absauganlage. Alles, was sie zum Funktionieren vor Ort beim Patienten braucht, ist eine Steckdose. Selbst für gutes Licht sorgt der mobile Zahnarzt mit einer Stirnlampe. Die Patienten können dank dieser modernen Technik zu Hause im gewohnten Sessel sitzen bleiben oder auch im Pflegebett oder Rollstuhl behandelt werden. Das gibt Sicherheit, denn nicht jeder ist beim Thema Zahnarzt völlig angstfrei.

Auch Dr. Bernhard Schulte mit eigener Praxis in Porz ist ein Zahnarzt, der sich den älteren Patienten besonders verschrieben hat. Der heutige Spezialist für Alterszahnmedizin kritisiert nicht nur mangelnde Mundpflege-Konzepte für Patienten im Alter, vor allem in Senioreneinrichtungen, sondern hob mit dem eigenen Unternehmen Seniodent vor drei Jahren ein spezielles Angebot aus der Taufe: Sein Team fährt derzeit 17 Kölner Senioren-Zentren für regelmäßige wöchentliche Schmerz- und Vor-

* (Name von der Redaktion geändert)

sorgetermine an und bietet kostenlose professionelle Reinigungen der Prothesen an.

Chefanliegen ist die Schulung des Pflegepersonals, die angeboten wird, wenn sich genügend Interessenten im Haus dafür anmelden. Marcel Frank, seit vier Jahren Altenpfleger im Theo-Burauen-Haus, klingt überzeugt: „Dass das Zahnarztteam seit zwei Jahren ins Haus kommt, ist nicht nur ein Service, der wöchentlich von mehr als zehn gehbehinderten Bewohnern dankbar genutzt wird. Es erleichtert auch vielen von ihnen erheblich das Essen und Trinken. Wir Pflegekräfte haben dank der Schulung den Umgang mit der heutigen Vielfalt modernen Zahnersatzes kennengelernt.“

Dubravko Pusic ist seit knapp einem Jahr im Seniodent-Team. Im Gepäck des Assistenzarztes befindet

sich die vollwertige Zahnarztpraxis in vier Koffern: der Vorsorge-, der Prothetik-, der chirurgische und allgemeine Behandlungskoffer, und sogar eine mobile Zahnarztliege kann vor Ort aufgebaut werden. Er kennt noch einen anderen Vorteil des mobilen Einsatzes: „Selbst altersverwirrte Leute lassen sich in ihrer gewohnten Umgebung, mit Zuspruch und Zeit, viel eher dazu bewegen, den Mund zu öffnen und werden insgesamt kooperativer.“

Zahnmedizin im Umfeld von Seniorinnen und Senioren erfordert genaue Absprachen mit Angehörigen, gesetzlichen Betreuern, Hausarzt, behandelnden Fachärzten und Pflegefachkräften, weil vieles bedacht werden muss, erklärt sein Chef, Bernhard Schulte.

Geringe Erstattungskosten der Krankenkassen, insbesondere bei den Fahrtkosten, führen seiner

Informationen:

Abgesehen von der Praxisgebühr ist für gesetzlich Versicherte der mobile Zahnarztbesuch kostenlos. Die Fahrtkosten-Abrechnung des Zahnarztes mit der Krankenkasse erfolgt auf der Basis von Verträgen mit der kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein.

Die Patientenhotline der Zahnärztekammer Nordrhein, Bezirksstelle Köln, berät Sie, welcher Zahnarzt in ihrer Nähe Hausbesuche anbietet: **(02 21) 9 40 53 10**.

Meinung nach jedoch dazu, dass sich dieser Aufwand für viele Zahnärzte, auch wegen der hohen Anschaffungskosten einer mobilen Zahnarztanlage, nicht lohnt. Dennoch bleibt für die Patienten zu hoffen, sagen Schulte und Schürholz, dass der mobile Zahnarzt Schule macht. [in](#)

Kaffeefahrten – wer sich verlocken lässt, verliert

Das Angebot klingt attraktiv: eine Busreise für wenig Geld, die Geselligkeit und Abwechslung verspricht. Eine Verkaufsveranstaltung steht zwar auch noch auf dem Programm – aber man wird sich schon keinen unnützen Plunder andrehen lassen. Oder doch?

Unseriöse Veranstalter von Kaffeefahrten gehen heute raffiniert zu Werke. Sie verschicken persönliche Einladungen und lassen die Empfänger glauben, einen Preis gewonnen zu haben. Der Gewinn kann dann angeblich nur bei einem Ausflug entgegengenommen werden. „Meist dient diese Gewinnbenachrichtigung jedoch nur als Lockvogel für den Kauf von überteuerter Ware auf der Fahrt“, erklärt Annette Bobbert von der Verbraucherzentrale in Köln. Ist in dem Anschreiben nur eine Postfachadresse angegeben, so ist dies ein untrügliches Zeichen – der Brief gehört in den Mülleimer. Die Fahrt ins Grüne fängt zwar entspannt an, entpuppt sich aber sehr bald als krumme Tour. Denn nach dem gemeinsamen Mittagessen wird der Speisesaal zum Basar: Geschulte Verkäufer bieten ihre Waren an und überreden die Ausflügler zum Ein-

kaufen. Das Angebot reicht von Decken und Pfannen über Kochtöpfe bis zu Vitaminpillen. Doch die vermeintlichen „Schnäppchen“, die man angeblich im normalen Handel nicht erwerben kann, entlarven sich durchweg als mindere Qualität oder erweisen sich als nutzlos. Und das bei viel zu hohen Preisen.

„Man sollte solche Reiseangebote einfach ignorieren“ ist der Rat der Verbraucherschützerin Bobbert. Einige Veranstalter drohen für den Fall, dass man die Reise nicht antritt, sogar mit Stornogebühren. Aber davon sollte sich niemand einschüchtern lassen. „Denn dieser Drohgebärde folgen in aller Regel keine Taten. Es fehlt einfach die Rechtsgrundlage – und die Veranstalter wissen das“, so Bobbert.

Wer dennoch eine Kaffeefahrt bucht, muss wissen, dass es keinen Zwang zur Teilnahme an der oft bis zu fünf Stunden dauernden Verkaufsveranstaltung gibt. Spazieren gehen ist eine Alternative und das gute Recht des Reisenden.

Folgende Tipps sollten auf jeden Fall unbedingt beachtet werden:

- ! Dem Gruppendruck konsequent widerstehen. Häufig sind die ersten Käufer handverlesene „Lockvögel“, die die Kauflust der übrigen Reisenden anreizen sollen. Am besten macht man sich noch mal ganz klar bewusst: Es geht um die Reise, nicht ums Einkaufen. Und die Leute, sowohl Mitreisende als auch Veranstalter, sieht man vermutlich nie wieder.

So gemütlich wird es nicht lange bleiben.
Bis zu fünf Stunden kann die leidige
Verkaufsveranstaltung dauern.

- ! Wenn schon Kaffeefahrt, dann am Besten in der Gruppe mit Freunden. So kann man gemeinsam besser widerstehen. Nicht alleine reisen!
- ! Nicht überrumpeln lassen! Am besten keine der angebotenen Waren kaufen. Wer dennoch einen Kaufvertrag abgeschlossen hat, kann innerhalb von 14 Tagen ohne Begründung den Kaufvertrag widerrufen. Den Widerruf aus Beweisgründen immer so verschicken, dass die Einhaltung der Frist nachgewiesen werden kann. Hierzu eignet sich ein Einschreiben mit Rückschein. Der Versuch, die Sache telefonisch zu regeln ist nutzlos. Achten Sie beim Abschluss von Verträgen unbedingt auf das richtige Datum. Unseriöse Anbieter versuchen immer wieder, das Widerrufsrecht durch Zurückdatieren des Vertrages zu umgehen.
- ! Nicht in bar zahlen, nichts anzahlen. Wer den Kaufvertrag widerruft, bekommt sonst womöglich nur äußerst schwer sein Geld wieder zurück. Am besten nur wenig Bargeld mitnehmen. Auch die EC-Karte bleibt zu Hause. Auf keinen Fall irgendetwas unterschreiben, vor allem keine Überweisungsformulare.
- ! Unbedingt das Handy mitnehmen! Wer sich bedroht oder zu arg in die Ecke gedrängt fühlt, sollte nicht zögern die Polizei anzurufen. hk

Informationen:

Verbraucherzentrale Köln, Neue Weyerstraße 2
(Ecke Mauritiussteinweg 1), 50676 Köln,
Tel.: (02 21) 2 40 74 02 und 240 75 59.
www.vz-nrw.de

Schwarze Liste unseriöser Kaffeefahrt- und
Gewinnspielbetreiber:
www.vzhh.de/recht/31488/
Gewinnspiele-Liste.pdf



Lautlos durch den Winterwald

Foto: Krüger

Unwiderstehlich lockt die unberührte Schneelandschaft. Wie schön wäre es draußen den Winter mit allen Sinnen zu erleben! Doch wenn man mit jedem Schritt knietief einsinkt, dann wird Fortbewegung zur Schwerstarbeit. Das muss nicht sein: Mit Schneeschuhen kann man kräfteschonend auch im Tiefschnee wandern. Sabine Krüger hat es mit einer Freundin ausprobiert.

Mein Blick schweift über die weißen Hügel des Sauerlands. Der Schnee liegt meterhoch hinterm Ferienhaus, die Wanderwege starten vor der Tür und der Wald ist nur einen Steinwurf entfernt. Es ist knackig kalt und die Luft richtig schön winterlich frisch. Erstmal kräftig durchatmen: Herrlich! Zu zweit schnallen wir unsere Schneeschuhe unter die Wanderstiefel. Ohne sie wäre es unmöglich, durch den tiefen Schnee zu stapfen. Die Sportgeräte, die man von kanadischen Trappern oder Eskimos kennt, verteilen das Körpergewicht auf eine größere Fläche. Sie verhindern so, dass man zu tief einsinkt. Die Schneeschuhe an die Wanderstiefel anzupassen braucht etwas Geduld, aber dann wagen wir unsere ersten Schritte.

Geführte Touren erleichtern den Einstieg

Noch leichter haben es diejenigen, die sich für ihren ersten Schneeschuhausflug einer geführten Wanderung anschließen – zum Beispiel mit Heidi Dickel. Die zertifizierte Gesundheitswanderführerin bietet Schneeschuh-Touren rund um Bad Berleburg im Sauerland an. Sie hilft beim Anlegen der Schneeschuhe und der neuen Gangart: „In den ersten fünf Minuten schauen die meisten ständig auf ihre Füße. Ich empfehle dann, den Blick zu heben und nicht nachzudenken. Und spätestens nach einer Viertelstunde bemerken die Teilnehmer ihre Schneeschuhe gar nicht

mehr.“ Die anfängliche Sorge zu rutschen oder zu fallen ist schnell vergessen. Und die Stöcke bieten zusätzlichen Halt.

Heidi Dickel ist mit ihren Gruppen auf Wanderwegen unterwegs. Ihre Lieblingstour ist die zum Waldskulpturenweg. Verschneit gefällt ihr der sogenannte Steinzeitmensch, eine Skulptur aus dicken Fichtenstämmen mit einem riesigen Quarzitstein in der Mitte, noch besser als im Sommer. Aber auch die Strecke durch den Wald mit dem Blick auf Schloss Berleburg sei sehr reizvoll. Mit der Geschwindigkeit, den Pausen und der Länge der Tour - eine bis drei Stunden - richtet sie sich ganz nach ihren Gästen. Die Anforderungen sind gering: „Wer drei bis vier Stunden wandern kann, kann auch Schneeschuhwandern“, so Dickel.

Der leicht breitbeinige Gang mit Stockeinsatz beansprucht vor allem Oberschenkel, Po und Arme. Sollte hinterher jemand Muskelkater bekommen, empfiehlt die Wanderführerin ein warmes Bad und Sauna. Ihr geht es nicht um sportlichen Ehrgeiz, sondern um genussvolles Naturerleben. Eine Kanne heißen Tee hat sie immer dabei und „zum Schluss gibt es im Landgasthaus, wo man auch die Schneeschuhe leiht, Kuchen und heißen Kakao. Oder ein erfrischendes Radler, wenn wir ins Schwitzen gekommen sind.“ Sie wandert mit zwei bis zehn Personen, oft Ehepaare oder Frauengruppen. Die meisten sind 50 Jahre und älter. Heidi Dickel zeigt gerne, wie gut es tut, im Winter

nicht nur drin zu hocken. Am schönsten findet sie es, wenn ihre Gäste die kindliche Freude am Schnee wiederentdecken. „Manche spielen spontan Schneengel“, erzählt sie lachend.

Spuren ziehen und Spuren lesen

„Wer ohne Führer losgeht und das Gelände nicht kennt, der sollte sich allerdings an die Wanderwege halten“, warnt Lars Brandenburger, „sonst riskiert man, sich zu verlaufen, in Schneelöcher oder über Wurzelwerk zu fallen. Zudem schadet man eventuell der Natur: Leicht hat man einen jungen Buchentrieb kaputt getreten, der unter der Schneedecke versteckt war.“ Lars Brandenburger leitet mit seiner Ehefrau Ramona die Agentur „Waldfitness“ in Schmallenberg. Beide sind ehemalige Spitzensportler. In Gruppen ab drei Personen startet er von der Skihütte in Westfeld. Seine Lieblingstouren führen rund um den Kahlen Asten oder über die offenen Felder zum Heidfeld, wo man in der Bauernschänke einkehren kann.

„Schneeschuhwandern ist generationsübergreifend, bei mir gehen Leute mit von 25 bis 75 Jahren“, so Brandenburger. Er selbst genießt es, intensiv das Winterwetter zu erleben: „Das ist viel variabler als im Sommer. Es ist toll, in der Wintersonne über den Wolken zu gehen, aber auch im Nebel. Und es ist ein Superausgleich zum Alltag. Beim Schneeschuhwandern kann ich prima abschalten.“ Er rät, erstmal Schneeschuhe zu leihen. Wer später welche kaufen möchte, müsse für ein gutes Paar aus Kunststoff circa 150 Euro investieren. Das muss zum eigenen Körpergewicht und der Wanderregion passen. „Am besten im Fachgeschäft beraten lassen“, empfiehlt Brandenburger. Auch ohne geführte Tour lässt sich der unkomplizierte Sport testen. Wir haben zu zweit eine große Runde ums Ferienhaus gedreht. Nach zwei Stunden auf Wanderwegen bin ich angenehm erschöpft. Den Wald habe ich ganz neu erfahren: Im hohen Pulver-

schnee konnte ich mich lautlos bewegen und habe so viel Wild gesehen wie nie. Unsere Spuren mischten sich mit denen von Wildtieren. Für mich steht fest: Ich bleibe dran! Und ein kleines Bestimmungsbuch für Tierspuren muss auch her. Aber erstmal: ab in die Wanne! sk

Informationen:

Schneeschuhwandern im Sauerland:

Touren mit Heidi Dickel

Start: Landhaus Wittgenstein, Bad Berleburg

Kosten: 8 € / Person, inklusive Leihgebühr

Wanderagentur Bad Berleburg,

57319 Bad Berleburg

Telefon: (0 27 51) / 46 96 15

www.wanderwelt-am-rothhaarsteig.de

Schneeschuhtouren mit Lars Brandenburger

Start: Skilanglaufz. in Schmallenberg-Westfeld

Kosten: 30 bis 40 € / Person, inklusive Leihgebühr

Agentur Waldfitness, Astenbergstrasse 15,

57392 Schmallenberg

Telefon: (0 29 75) 80 98 03

www.waldfitness.de

Wintersportarena Sauerland

Am Waltenberg 23 (Sparkasse), 59955 Winterberg

Telefon: (0 29 81) 82 06 33

www.wintersport-arena.de

Schneeschuhwandern in der belgischen Eifel:

Zum Beispiel in Manderfeld, Baraque Michel,

am Mont Rigi und Mont Spinette. Infos dazu beim

Fremdenverkehrsamt: Mühlenbachstraße 2,

B-4780 St.Vith, Tel.: (00 32) 080 – 22 76 64

www.eastbelgium.com



Filmreise in das alte Köln

Auf der DVD sieht man die ursprüngliche Kölner Altstadt in vielen fast vergessenen Ansichten mit ihren Märkten, Gassen und Straßenmusikanten. Seltene bis nie gesehene Bilder von Seitenstraßen, Hinterhöfen und Wohnquartieren der kölschen Stadtviertel. Dies alles eingerahmt in besondere Ereignisse der damaligen Stadtgeschichte. So

lassen die Eröffnung des Kölner Stadions 1923 oder die Anfänge von Ford in Köln 1930 den Zuschauer staunen. Man begibt sich in eine wahre Zeitkapsel des unzerstörten Kölns der Vorkriegszeit. Ein beeindruckendes und fesselndes Zeugnis unserer Stadtgeschichte. Wessen Herz im lokalpatriotischen Takt schlägt, will auf diese Filmreise sicher nicht verzichten. **hk**

Hermann Rheindorf, *Filmreise in das alte Köln*.
Verlag: Kölnprogramm, 14,80 Euro.
ISBN978-3-9813237-8-8. www.rheindvd.de.

www.sichere-narkose.de

Die neue Website **www.sichere-narkose.de** klärt Patienten und Angehörige allgemein verständlich über das Thema Anästhesie auf. Die vom Berufsverband Deutscher Anästhesisten e. V. (BDA) ins Leben gerufene Seite gibt hilfreiche Tipps zur Vorbereitung auf eine Narkose. Häufig vor einer Operation gestellte Fragen wie zum Beispiel: „Welche Verfahren zur Anästhesie gibt es?“, „Wie läuft eine Narkose ab?“ oder „Was muss ich vor einer Operation beachten?“ werden umfassend beantwortet. „Viele Patienten haben solche Angst vor einer Operation, dass sie in der Nacht zuvor buchstäblich kein Auge zu ma-

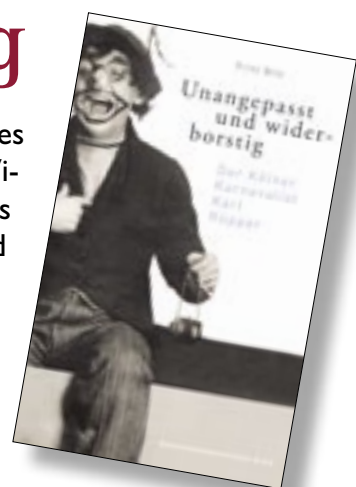
chen“, schreibt Professor Dr. Alexander Schleppers, ärztlicher Geschäftsführer des BDA. „Mit fundierten Informationen wollen wir den Menschen einen Teil ihrer Sorgen nehmen und sie gleichzeitig auf das Gespräch mit ihrem Anästhesisten vorbereiten.“ Ergänzt wird der Online-Auftritt durch eine Facebook-Seite des BDA: Diese bietet eine Plattform zum Dialog, stellt vertiefende Informationen bereit und gibt Veranstaltungshinweise zum Thema Anästhesie. Eine übersichtliche und gelungene Webseite, die nicht nur im Falle der Besorgnis einen Besuch wert ist. **hk**

Unangepasst und widerborstig

Karl Küpper war eine Ausnahme. Wie kein anderer beanspruchte der Kölner Karnevalist die Narrenfreiheit für seine Büttenreden. Er knüpfte an die verschüttete Tradition eines „Karnevals der Kritik an den Oberen“ an. Mit seinen politischen Spitzen, seiner Ironie und seinem feinen Wortwitz machte er sich sowohl bei den Machthabern der Nazi-Diktatur als auch, lang über den Krieg hinaus, bei den Granden des Kölner Karnevals unbeliebt. Das Buch erzählt die Geschichte eines Mannes, der Rückgrat und Schläue bewies, während andere sich wegduckten. Es erzählt von Drohungen durch die Gestapo und vom lebenslangen Redeverbot. Auch davon, wie knapp er dem KZ ent-

ging, und räumt mit der Legende des Kölner Karnevals als Hort des Widerstandes auf. Angereichert wird es durch seltene Bilddokumente und die Reden, Gedichte und Lieder von Karl Küpper. Dem Historiker Fritz Bilz ist es mit diesem Buch gelungen, Ehre einzulegen für einen Mann, den man schon zu Lebzeiten hätte würdigen müssen. **hk**

Fritz Bilz, *Unangepasst und widerborstig*.
Edition Kalk, 19,95 Euro. ISBN: 978-3-935735-08-7.
www.buecher-jederzeit.de



En der Flora

Jetzt fängk de schönste Zick en der Flora an! Wann et langsam widder jrön weed, de eeschte Blöte erusspingkse, wann et Fröhjohr weed.

Wa'mer jot oppass, ka'mer et ald em deefste Winter beobachte, em Janewar, em Februar, wie de Temperatore un et Wedder et zolöbe. Bäum un Strücher sin kahl, de Blädder lijje brung un krünkelich am Boddem, selvs et Jras un de immerjröne Flanze han kein Kraff mih, för ehr Färv leuchte zo löße. Do bletz jih jet Jäles op. Wa'mer nöher kütt, süht mer Blöte, die zaate, spierije Fäddem zo sin schinge, he un do zweschen dä ahle, drüjje Blädder erusloore. Dat es der Hamamelis us Japan, och Zaubernoss jenannt, dä denne verfrore Spazeerjänger en jäl un mänchmol och en dunkelrut verzällt, dat et Fröhjohr nit mih wick es.

Em Spürkel, wie der Februar jenannt weed, zeich och de Eller ald ehr Kätzjer, un de Hungerblömcher stippe ehr klitzeklein Blöte us dem Boddem erus. Jetzt frocht nit, wat Hungerblömcher sin! Denn he am Rhing nemme de Minsche et nit esu genau met der Botanik un sage för en ganze Reih klein Blömcher „Hungerblömche“.



Foto: www.fotolia.com

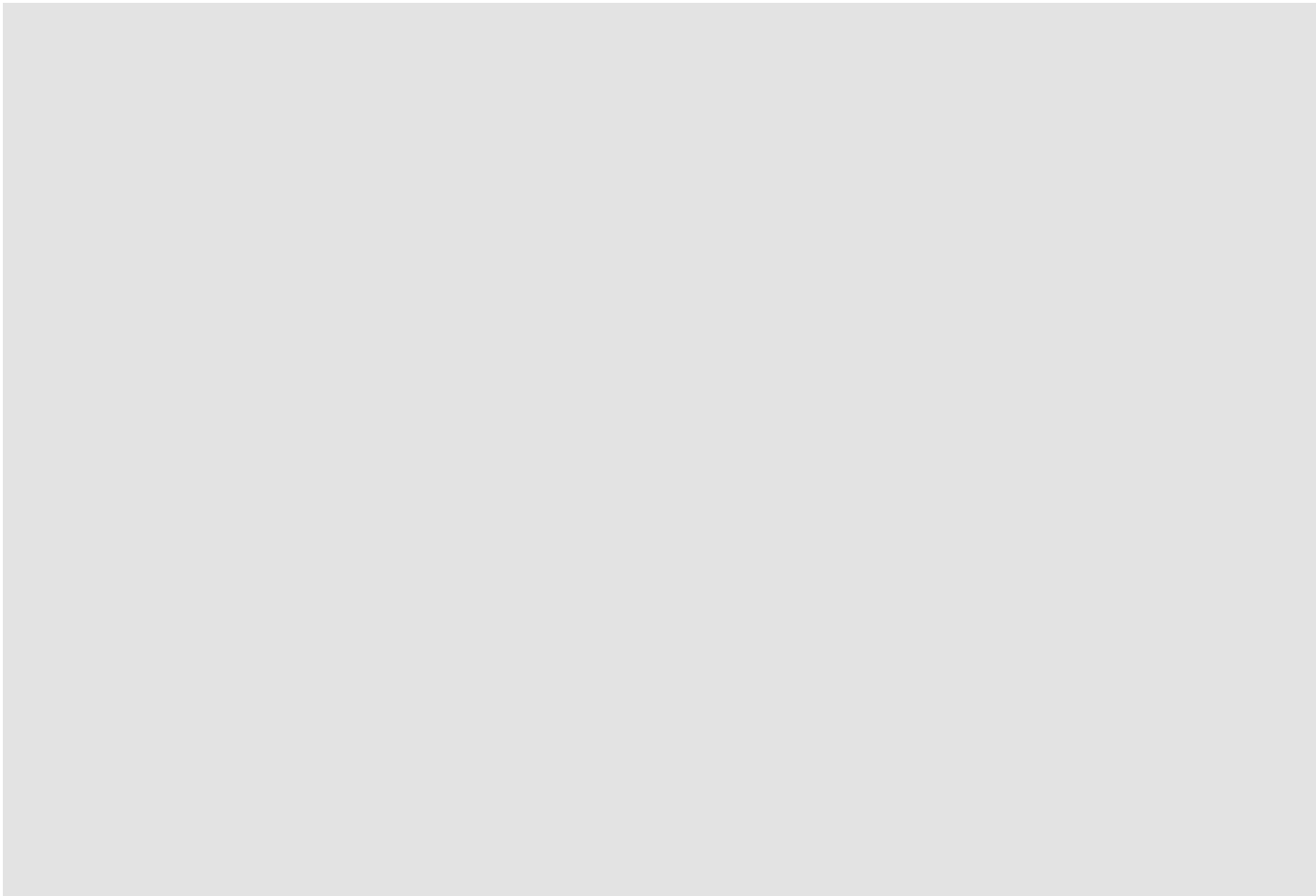
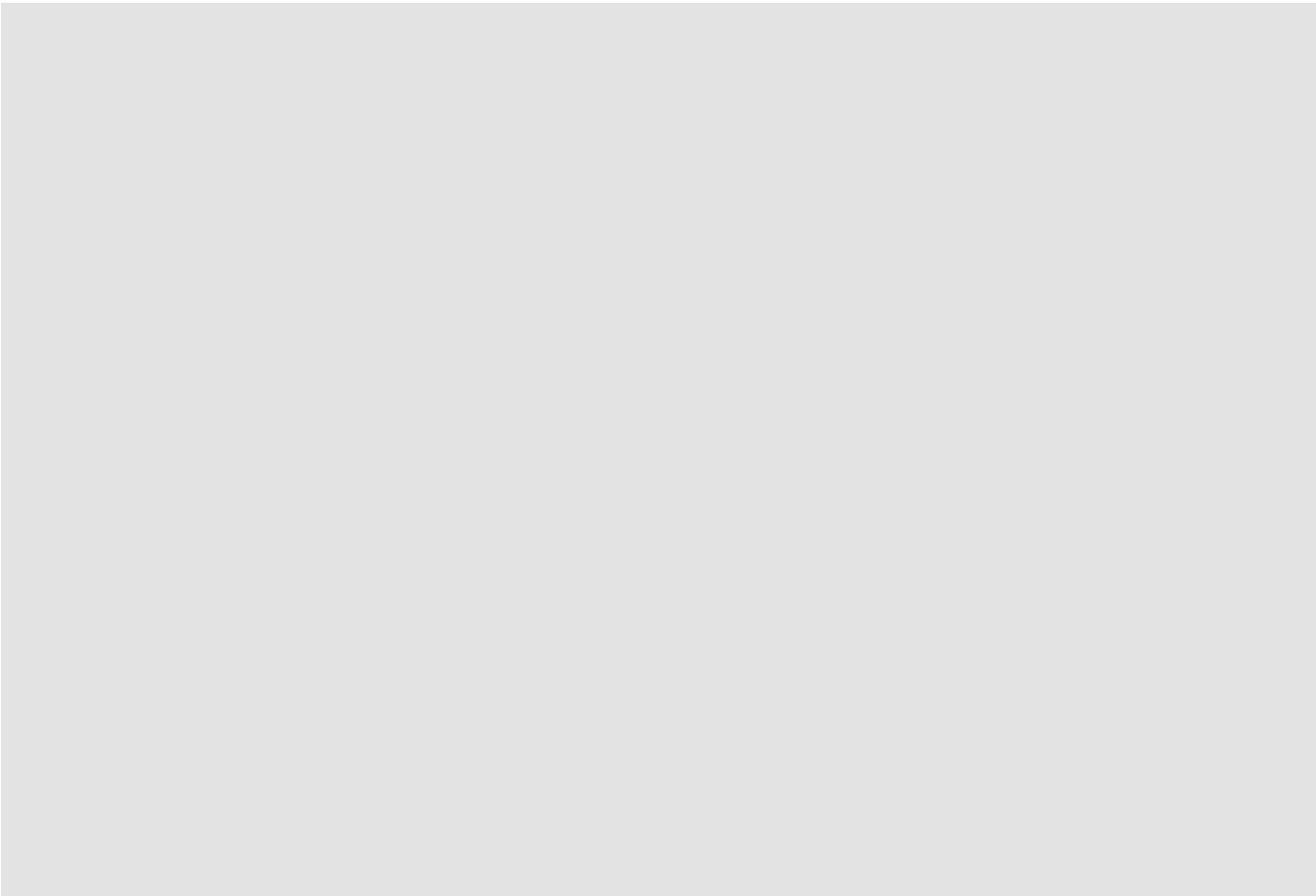
Op jede Fall jitt et hellije Dorothea sich ärch vill Möh, dat uselije Winterwedder met jröne un bungkte Fleckelcher zo verdrieue. Se es jo och de Patrunin vun all denne Lück, die sich öm Flanze kömmere, wie för e Beispill de Jädener. Dat et ehr nit immer esu ganz jelingk, bewies dä ahle Sproch: „Zint Dor kütt jän em wieße Flor“.

Ävver en denne nökste Woche jeit et dann richtich los. En Wies medden en der Flora leuch esu jäl wie de Sonn vun ener ganze Häd Winterlinge. Lila, wieß un jäl strohlt der Zaffron durch et Jras un de Schneijlöckcher sin überall am blöhe. Opjepass, doot se nit met de Määzbechere verwäßele, die sin jrößer un han jröne Punkte op ehre wieße Blötcher. He looren de Spetze vun de Kircheschlösse-

le, Tulpe un de Schlüsselblömcher us der Äd, do spingksen all Zoote vun Knöppcher an de Äss erus. De eeschte Blättcher zeije sich, noch helljrön, zaat un off met klein Höörcher üvvertrocke. Üvver Naach, su schingk et einem, es op eimol alles am jröne un am blöhe!

Ene ganz besondersch deefe Endrock maache de Magnolie op de Spazeerjänger. Zwei Wiese jitt et, op denn die Bäum waaße. Se han noch kein einzich Blatt, sin ävver voll vun Blöte. Et mihts sin se wieß ov rusa, manche och jäl, lila un dunkelrut. Leider es die Praach flöck vörüvver. Dröm treckt üch wärm an un maat üch op. De Flora ka'mer em Fröhjohr janit off jeno och besöke.

Ingeborg Nitt ist seit 1988 Mitarbeiterin der Akademie für uns kölsche Sproch. Sie ist verantwortlich für die Bibliothek und das Archiv.



Kartenspiel	↘	nicht ausgewachsen	Kurzform von Maria	↘	süddt.-österr.: Kuss	EDV-Anwender	↘	griech. Buchstabe	↘	Hauptstadt Jemens	↘	Aas fressendes Raubtier
Haufenwolke	→		↘					Zufluchtsort	↻ 2			
Kuchengewürz	→		↻ 10		geistiger Gehalt	→	↻ 13			einprägsame Tonfolge		Stadt und Staat der USA (2W.)
↖		↻ 3					komisch, humorvoll	Gebetschlusswort	→		↻ 12	↘
Verkehrsweg	kleines Abhörgerät		Ruhegeld, Pension		Südosteuropäer	↻ 4						↻ 9
durcheinander	→		↘		Hauptstadt Österreichs	Laubbaum		Utensil der Fischer	bulgarische Währung	→		
↖		↻ 7				↘	↻ 5		Abk.: Nordrhein-Westfalen		Fragewort	
Getränk bei Tisch		ugs.: sowieso		an unbestimmtem Ort	→				↻ 6			
Stück Papier	→	↘	↻ 14				Stadt an der Mosel	→				
Lebensgemeinschaft	→	↻ 11		miteinander verbundene Computer	↻ 1						↻ 8	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Auflösung Heft 6/2011: „Schneeflocke“. Wir gratulieren den Gewinnern Arnold Dormann, Ludwig Kaiser und Gisela Körfer.

Ein Füllhorn schöner Geschichten

Die Caritas Hörbuch-Edition richtet sich bewusst an ältere Menschen. Vier ungewöhnliche Titel – vielseitig, reizvoll und professionell gesprochen, die sowohl für Frauen als auch Männer interessant sind. Die Geschichte „Zwei alte Frauen“ erzählt vom Überlebenskampf zweier vom Stamm zum Sterben zurückgelassener Indianerinnen und deren Überlebenskampf in der Wildnis. Auch „Novecento“, die Geschichte vom Ozeanpianisten, der die Welt versteht, ohne das Festland jemals betreten zu haben, schlägt den Zuhörer in ihren Bann.

Verlag Steinbach – Sprechende Bücher.
 Die Caritas Hörbuchedition,
 39,99 Euro.
 ISBN: 978-3-86974-082-9.
www.sprechendebuecher.de

KölnerLeben velost zehn Exemplare. Postkarte mit Lösungswort an: KölnerLeben, Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln. Einsendeschluss: 29. Februar 2012. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Stadt Köln und von Kölner-Leben sind von der Teilnahme ausgeschlossen.



BESTATTUNGSHAUS

KORTE GMBH

Rat und Hilfe in ganz Köln

Ruth Maria Korte Trauerhalle (Klimatisiert)
 Oranienstr. 1 Frankfurter Str. 308
 51103 Köln-Vingst 51103 Köln-Höhenberg

www.kortebestattungen.de

TAG + NACHT

Telefon 02 21 / 870 860 2



Foto: ecila_85 - Fotolia.com

Bis 15. April: Kamelienausstellung

Mehr als 270 Arten und Sorten der blühenden „Königin der Winterblumen“ sind täglich von 10:00 bis 16:00 Uhr im Botanischen Garten zu bewundern. Eintritt frei. Infos: (02 21) 56 08 90. Flora und Botanischer Garten, Amsterdamer Straße 34.

Februar

Mittwoch, 1.2.

14:00 – 16:00 Uhr: Literaturcafé (jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat)

Entspannen – Zuhören – Genießen. Für Menschen, die gerne unterhaltende und nachdenkliche Geschichten hören. Eintritt frei. Infos: (02 21) 94 38 14 - 0. Kölner Seniorengemeinschaft, Zülpicher Str. 273 B, Sülz. www.koelner-senioren.de

20:00 Uhr: wehrtheater: Altersfragen

Ein Stück in zwei Teilen: In „Spiegelungen“ geht es um Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Alt und Jung. Im zweiten Teil „Weis(s)heit“ treffen sich zwei weißhaarige Menschen. Jeder bringt seine eigene Geschichte mit. 18 €. Infos und Karten: (02 21) 88 87 72 22. Comedia, Vondelstr. 4-8. www.comedia-koeln.de

Donnerstag, 2.2.

KölnTag (auch am 3.1.2012)

Heute können wieder alle Kölnerinnen und Kölner mit Wohnsitz in der Domstadt kostenlos bis 22 Uhr die ständigen Sammlungen der städtischen Museen besuchen. Infotel.: (02 21) 221 - 2 40 33. www.museenkoeln.de

Freitag, 3.2.

11:00 – 17:00 Uhr: Architektenmöbel (bis 22.4)

Exklusive Architektenmöbel der letzten 100 Jahre zeigt das Museum für Angewandte Kunst Köln (MAKK) in einer Sonderausstellung. 5 €. Infos: (02 21) 221 – 2 38 60. An der Rechtschule, Altstadt/Nord. www.museenkoeln.de

Samstag, 4.2.

14:00 Uhr: Führung – Bäckerin oder Gladiatorin

Der Kölner Frauengeschichtsverein führt durch das Römisch-Germanische Museum (Männer sind auch willkommen). 8 €, zzgl. Museumseintritt. Römisch-Germanischen-Museums, Roncalliplatz. Treffpunkt: Vor der Kasse. www.frauengeschichtsverein.de

Sonntag, 5.2.

11:00 – 15:00 Uhr: Brunch im Bergardenhof

In gemütlicher Atmosphäre zusammensitzen, brunchen und mit Familie und Freunden gemeinsam genießen. Das Restaurant ist barrierefrei zu erreichen. 21,50 € p.P. Infotel. (02 21) 9 85 47 10. Hotel Bergardenhof, Brückenstr. 41, Köln Rodenkirchen. www.bergardenhof.de

20:00 Uhr: Udo Jürgens Konzert

Auf seiner „Der ganz normale Wahnsinn“-Tour 2012 spielt Udo Jürgens auch seine 13 brandneuen Kompositionen des gleichnamigen Albums. 58,50 bis 123,50 €. Kartentel.: (02 21) 20 80. LANXESS arena, Willy-Brandt-Platz. www.lanxess-arena.de

Montag, 6.2.

17:00 bis 18:30 Uhr: Wissenschaft im Rathaus

Durch die Errungenschaft modernster Technik können heute innovative Werkstoffe an großen Rechnern kreiert und getestet werden. Prof. Trottenberg und Dr. Hamaekers verdeutlichen die Potenziale. Eintritt frei. Rathaus Spanischer Bau, Ratsaal, Rathausplatz. www.koelner-wissenschaftsrunde.de

Dienstag, 7.2.

19:00 Uhr: Filmforum im Museum Ludwig

Zum ersten Mal hat der Internationale Strafgerichtshof einem Filmteam genehmigt, eine Ermittler-Crew auf ihrer Mission zu begleiten. Filmemacherin Heidi Specogna porträtiert in der Dokumentation „Carte Blanche“ die Arbeit des Gerichtshofs im Fall des kongolesischen Befehlshabers Jean-Pierre Bemba. Eintritt frei. Infos: (02 21) 221 – 2 44 98 Kino im Museum Ludwig, Bischofsgartenstraße 1. www.filmforumnrw.de / www.museenkoeln.de

Mittwoch, 8.2.

17:00 Uhr: Gesprächsrunde

Unter dem Motto „Wenn die Eltern älter werden...“ wird Betroffenen Eltern und „Kindern alter Eltern“ die Möglichkeit zur Diskussion und des Austauschs von Erfahrungen gegeben. Eintritt frei. Anmeldung: (02 21) 99 11 08 14. Bürgerhaus Stollwerck, Dreikönigenstr. 23. www.buergerhausstollwerck.de

Donnerstag, 9.2.**19:00 Uhr: „Nacht über Köln“ – Lesung**

Paul Kohl hat seinen Kriminalfall im Köln der Nachkriegszeit (1955) angesiedelt, die vom Wirtschaftswunder und Nachwirken der NS-Zeit gleichzeitig geprägt war.

4,20 €. Infos: (02 21) 221 -2 63 32. EL-DE-Haus, Appellhofplatz 23-25. www.nsdok.de

Freitag, 10.2.**19:00 Uhr: Cafe Impuls Special**

„Mit 50 hat man noch Träume...“ - Musikalische Lesung mit Autorin Bärbel Böker, Musikerin Anne Heesen und Humanmedizinerin Dr. Marion Neumann mit dem Thema „Wechseljahre.“ 6€. Infos: (02 21) 99 11 08 14. Bürgerhaus Stollwerck, Raum 416, Dreikönigenstr. 23. www.buergerhaus-stollwerck.de

**SO 5.2. | 11.30 – 15:00 Uhr**

Sockenkonzert: „Modern times“ oder wie bastelt man eine Noten speyende Maschine? Ein Mehrgenerationen-Konzert von „Der Hahn ist tot...“ bis zu Bach's Goldberg-variationen. Eintritt frei. Im Rahmen des Tags der offenen Tür zur Eröffnung des Zentrums für Alte Musik Köln, Heliosstr. 15. www.sockenkonzerte.de / www.zamus.de

Samstag, 11.2.**13:00 Uhr: Fastelovend – Führung**

Die Geschichte der einzig wahren Jahreszeit. 9 €. Infos: (02 21) 732 51 13. Treffpunkt: Kreuzblume / Domplatte.

www.stattreisen-koeln.de

**Sonntag, 12.2.****10:30 – 12:45 Uhr: „Melote Alaaf“ – Führung**

Auf dem Friedhof Melaten ruhen bekannte Redner, Musiker und Komponisten des Kölner Karnevals – von ihrem Leben und Wirken erfährt man bei diesem Rundgang in kölscher Sprache. 9 €. L-123040. VHS Köln. Anmeldung: (02 21) 221 – 2 59 90. Treffpunkt: Melatenfriedhof, Trauerhalle, Eingang Piusstraße.



Biotop für Bekloppte. Das Ensemble der Ziegenbartsitzung stellt seine erste Produktion als Jugendkabarett vor. Eine unterhaltsame, schräge und zugleich lehrreiche Rallye durch die Kölner Stadtgeschichte - ein Remake des Erfolgsprogramms von Jürgen Becker. 13 €. Kartentelefon (02 21) 32 78 17. Südkunst E.V. im Freien Werkstatt Theater, Zugweg 10. www.fwt-koeln.de

11:11 und 18:11 Uhr: Immisitzung (auch am 15. und 19.2. ab 18:11 Uhr)

„Jede Jeck is von woanders“- Kölns erste multikulturelle Karnevalsshow für Kölner, Immis und Lück wie ich und du. Ab 19 € zuzüglich Gebühr. Kartentel.: (02 21) 28 01. Bürgerhaus Stollwerck, Dreikönigenstr. 23. www.immisitzung.de/
www.buergerhausstollwerck.de

Montag, 13.2.

14:00 – 17:00 Uhr: AWO-Seniorentreff (jeden Montag und Mittwoch)

Die Arbeiterwohlfahrt lädt ein zu gemütlichem Zusammensein bei Kaffee und Kuchen. Gemeinsam Feiern und Spielen, sowie Fahrten ins Kölner Umland. Eintritt frei. Infos: (02 21) 88 18 12. Bürgerzentrum Deutz, Tempelstr. 41-43. www.buergerzentrum-deutz.de

Dienstag, 14.2.

20:00 Uhr: Junge Philharmonie

40 Jahre junge Philharmonie werden gefeiert mit Stücken von Strauß, Liszt, Ravel und Brahms. 16 bis 47 €. Infos: (02 21) 28 02 80. Philharmonie, Bischofsgartenstr. 1. www.philharmonie-koeln.de

Mittwoch, 15.2.

14:00 – 16:00 Uhr: Literaturcafé (jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat)

Entspannen - Zuhören – Genießen. Für Menschen, die gerne unterhaltsame und nachdenkliche Geschichten hören und sich darüber austauschen möchten. Eintritt frei. Infos: (02 21) 94 38 14 - 0. Kölner Seniorengemeinschaft, Zülpicher Str. 273 B, Sülz. www.koelner-senioren.de

Donnerstag, 16.2.

10:00 Uhr: Weiberfastnachtsparty

Im Partykeller des Barceló Hotels werden nicht nur jeck reduzierte Preise geboten, hier darf auch richtig laut gesungen werden. Eintritt frei, Kölsch 1 €, Snacks zu 1,50 €. Barceló Cologne City Center, Habsburgerring 9 – 13. www.barcelocolognecitycenter.com

Freitag, 17.2.

18:00 Uhr: Sternmarsch der Veedelsvereine

Beim Sternmarsch nehmen 44 Gruppen der Kölner Veedelszöch teil. Von vier Plätzen aus (Heumarkt, Eisenmarkt, Laurenzplatz und Bollwerk) ziehen die Jecken auf den Alter Markt, wo sie vom Dreigestirn begrüßt werden. www.koelnisches-brauchtum.de

Samstag, 18.2.

14:00 und 17:00 Uhr: 1. Pfannekuchensitzung

Die neue Mehrgenerationen-Familien-sitzung sich an alle, die Lust auf ausgelassenes Feiern haben, sich gerne verkleiden, ausgiebig mitsingen und mitlachen wollen. 12 €/ Kinder 8 €. Quäker Nachbarschaftsheim Kreuzer Str. 5-9. www.quaeker-nbh.de

Sonntag, 19.2.

15:30 Uhr: „Heinzelmännchen“

Ein Karnevals-Theaterstück für Klein und Groß. Anschließend Kinder-Karnevals-Kostümparty mit vielen Überraschungen, Preisen und natürlich Kamelle. 8 €. Infos: (02 21) 32 17 92. Metropol Theater, Eifelstr. 33. www.metropol-theater-koeln.de

Montag, 20.2. Rosenmontag

Zum Höhepunkt des Straßenkarnevals schlängelt sich am Rosenmontag „dr Zoch“ durch die Kölner Innenstadt. Bis zu einer Million Zuschauer säumen die Straßen, wenn sich über 10.000 Teilnehmer und um die 100 Prunk- und Persiflagewagen unter dem Motto „Jedem Jeck sing Pappnas“ in Bewegung setzen. KölnerLeben wünscht seinen Leserinnen und Lesern ein „jeckes“ Karnevalsfest.



Dienstag, 21.2.

10:00 – 18:00 Uhr: Kölle Alaaf unterm Hakenkreuz (bis 4.3.)

Die Ausstellung zeigt, wie es den Nationalsozialisten nach und nach unter Anwendung von Gewalt gelang, die Karnevalisten in Gleichschritt zu bringen. 4,20 €.

Infos: (02 21) 221 - 2 63 32. NS-Dokumentationszentrum im EL-DE-Haus, Appellhofplatz 23-25. www.ns-dok.de

Mittwoch, 22.2. Aschermittwoch

18:00 Uhr: Fischessen im Begardenhof

Feine und abwechslungsreiche Fischspezialitäten trösten über das Ende der tollen Tage hinweg. Das Restaurant ist barrierefrei zu erreichen. Infotel. (02 21) 9 85 47 10. Hotel Begardenhof, Brückenstr. 41, Köln Rodenkirchen. www.bergardenhof.de

Donnerstag, 23.2.

12:30 Uhr: PhilharmonieLunch

Das Gürzenich-Orchester präsentiert kostenlos sein Können. Eine halbe Stunde vom Alltag abschalten. Philharmonie, Bischofsgartenstr.1. www.philharmonie-koeln.de.

Freitag, 24.2.

14:30 – 15:30 Uhr: Demenzsprechstunde (immer freitags)

Für alle Fragen rund um die Demenz-Erkrankung bietet das Malteser Krankenhaus St. Hildegardis eine spezielle Beratungsmöglichkeit an. Anmeldung unbedingt erforderlich: (02 21) 40 03 82 48. Malteser Krankenhaus St. Hildegardis, Bachemer Str. 29-33. www.malteser-sthildegardis.de

Samstag, 25.2.

14:00 – 19:00 Uhr: Im Angesicht der Moderne (bis 12.8.)

Ausstellung: In den Jahren 1900 bis 1932 brach eine junge Generation von Tänzerinnen, Tänzern, auf, sich weg vom tradierten Tanz, hin zu neuen, avantgardistischen Tanzformen zu bewegen. 4,50 €. Infos: (02 21) 88 89 50. SK Stiftung Kultur - Tanzarchiv/Tanzmuseum, Im Mediapark 7. www.sk-kultur.de

Sonntag, 26.2.

18:00 Uhr Frühlingsfest der Überraschungen

In der großen Frühlingsfest-Jubiläumsshow wird Florian Silbereisen mit vielen großen Stars auf 20 Jahre seiner Karriere zurückblicken. 39,50 bis 68,70 €. Kartentel.: (02 21) 20 80. LANXESS arena, Willy-Brandt-Platz. www.lanxess-arena.de



Montag, 27.2.

19:00 Uhr: Bürgerbeteiligung Einzelhandelskonzept

Die Stadt Köln hat ein Einzelhandels- und Zentrenkonzept für das Kölner Stadtgebiet erstellt. An diesem Abend können sich Bürgerinnen und Bürger zum Stadtbezirk Mülheim informieren und äußern.
 Infos: 0221 / 4744530.
 Genoveva Gymnasium – Aula,
 Genovevastraße 58-62.
 www.stadt-koeln.de

Dienstag, 28.2.

15:00 Uhr: Demenz-Cafe (auch am 27.3.)

Der Maria-Pflegedienst veranstaltet für demenzerkrankte Menschen, ihre Angehörigen und interessierte Senioren einen bunten Nachmittag. Es wird erzählt, gesungen, gespielt und gebastelt. Eintritt frei.
 Info: (02 21) 88 33 66.
 Bürgerzentrum Deutz,
 Tempelstr. 41-43.
 www.buergerzentrum-deutz.de

CASTING MODE
„Fünfzig plus“
 28.02.12, 14.00 Uhr
 Bürgerhaus Stollwerck
 www.buergerhaus-stollwerck.de
 Tel.: 0221/991108-0

Mittwoch, 29.2.

20:00 Uhr: Tanztheater

Die Tanzkompanie „MichelDouglas Kollektiv“ bringt in Kooperation mit dem Schauspiel Köln ihre neueste Produktion „Serenade Me“ in der Halle Kalk zur Premiere. 22 €.
 Kartentel.: (02 21) 221 – 2 84 00.
 Halle Kalk, Neuerburgstraße.
 www.schauspiel-koeln.de

März

Donnerstag, 1.3. Köln-Tag

9:30 bis 18:00 Uhr:

5. Kölner Vorsorge-Tag

Einen Tag lang können sich Kölnerinnen und Kölner an einem Ort rund um das Thema Vorsorge für das Alter informieren. Eintritt frei.
 Weitere Infos S. 11. Park Inn Hotel Köln City-West, Innere Kanalstr. 15.
Tel. (08 00) 777 67 89.
 www.vorsorgetag-koeln.de

Freitag, 23.

16:00 Uhr: „Langostino & Gamba“ Buffet

Das Barceló Hotel bietet seinen Gästen ein Buffet mit den köstlichsten Variationen feiner Schalentiere. 34 € pro Person. Barceló Cologne City Center, Habsburgerring 9 – 13.
 www.barcelocolognecitycenter.com

Samstag, 3.3.

19:00 Uhr: Oldie-Night Fever-Party

Party für die Generation 50 Plus mit Musik aus den 60er bis 80er Jahren. 3 €. Infos: (02 21) 5 50 78 44.
 Gaststätte Em Klamoettche,
 Hauptstr.128, Rodenkirchen.

Sonntag, 4.3.

14:00 Uhr: Nippes per pedes

Wussten Sie, dass Nippes früher ein verbotener Ort war, wohin kein Kölner „zum Saufen auslaufen“ durfte? Nein? Da sehen Sie es! Nippes ist eben nicht nur Kappes, sondern eine Führung wert. 8 €.
 Anmeldung: (02 21) 52 19 77. inside Cologne GmbH. Treffpunkt: Altenberger Hof, Mauenerstraße 92, vor dem Tor.
 www.insidecologne.de

Montag, 5.3.

17:00 bis 18:30 Uhr: Wissenschaft im Rathaus

Ärzte unter Qualitätskontrolle - Prof. Thielscher zeigt auf, wie Qualität im Gesundheitswesen gemessen wird und wo seiner Meinung nach Verbesserungspotenziale liegen. Eintritt frei. Rathaus Spanischer Bau, Ratssaal, Rathausplatz.
 www.koelner-wissenschaftsrunde.de





Urban Priol – Kabarett: „Wie im Film“ - Deutschland im Jahr 2012: Ein Land ohne Agenda, eine Regierung ohne Kompass. Ein Regierungsprogramm mit dem Motto: „Scheitern als Chance.“ Priol durchleuchtet das Dunkel- bis man verwundert den Kopf schüttelt: Wie im Film. 26 €. Infos: (02 21) 221 – 9 63 30. Karten unter: 0180 5040300 oder www.adticket.de. Bürgerzentrum Chorweiler, Pariser Platz 1. www.buergerzentrum-chorweiler.de.

KölnerLeben verlost 3x2 Karten. Bitte senden sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Priol“ an: Redaktion KölnerLeben, Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln. Einsendeschluss: 15.02.2012

**15:00 - 17:00 Uhr:
Kölsche Klaaf-Grupp
(an jedem 1. und
3. Montag im Monat)**

Ein Treffen im Kreise Gleichgesinnter, denen Herzlichkeit, Heimatverbundenheit und die Pflege der Mundart wichtig sind. Eintritt frei. Infos: (02 21) 9 43 81 4-0. Kölner Seniorengemeinschaft- Treff, Zülpicher Str. 273 B. www.koelner-senioren.de

Dienstag, 6.3.

**19:00 Uhr:
Elisa-Gitarrenkonzert**

Ihom Jimenez spielt Barock- und Renaissancemusik sowie venezolanische Weisen. Eintritt frei. Elisa Seniorenstift Köln, Dülkenstr. 18, Köln-Porz. Infotel.: (0 22 03) 59 40 26. www.elisa-seniorenstift.de

Mittwoch, 7.3.

**19:30 Uhr: Batman Live
(täglich bis zum 11.3.)**

Der erfolgreichste Comic-Held aller Zeiten, Batman, kommt auf die Bühne. Gezeigt wird ein Abenteuer das außergewöhnliche Theatereffekte, verblüffende Bühnenillusionen sowie atemberaubende Akrobatik vereint. 40,30 bis 65 €. Kartentel.: (02 21) 20 80. LANXESS arena, Willy-Brandt-Platz. www.lanxess-arena.de

Donnerstag, 8.3.

**20:00 Uhr:
ONKeL fISCH – Comedy**

Schluss mit dem Gejammere, hier kommen die AllzweckAffen und helfen, wo sie können. Sie lösen die Finanzkrise (leicht) und erklären den Stau (schwer). 17 €. Infos und Reservierung: (02 21) 99 11 08-0. Bürgerhaus Stollwerck, Dreikönigenstraße 23. www.buergerhausstollwerck.de

Freitag, 9.3.

18:30 Uhr: Schlafen Fische nachts?

Der Kölner Zoo bietet Abendführungen im Aquarium an. Bei ausgeschaltetem Licht tragen nur die Zöobegleiter Taschenlampen mit sich und präsentieren die nachtaktiven und in Dunkelheit lebenden Tiere. 25 €/Kinder 18 €. Anmeldung erforderlich: (02 21) 778 51 21. Treffpunkt: Haupteingang des Zoos. Riehler Straße 173. www.koelnerzoo.de

Samstag, 10.3.

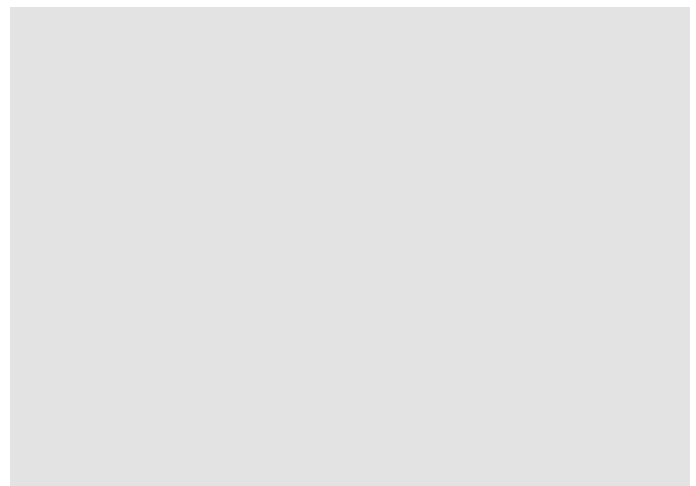
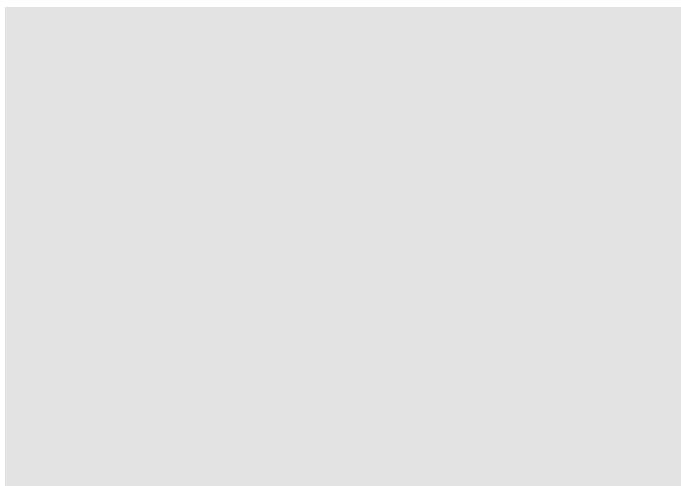
**10:00 Uhr: Cyclopedia
(auch am 11.3.)**

Rund 120 Aussteller und Aktive stellen Innovationen rund um das Rad vor. 9,50 €. Infos: (02 21) 71 99 15 20. EXPO XXI, Gladbacher Wall 5. www.cyclopedia.de

Sonntag, 11.3.

**10:00 – 15:00 Uhr:
Finkens Garten**

Beim heutigen Tag der offenen Tür präsentieren sich die Kölner Imkerinnen und Imker und beantworten Fragen zur Bienenhaltung, der Honiggewinnung und dem damit verbundenem Naturschutz. Mit Honigverkostung! Eintritt frei. Infos: (02 21) 3 55 67 51. Finkens Garten, Friedrich-Ebert-Str. 49. www.stadt-koeln.de



Montag, 12.3.

18:00 Uhr: Sprachclub

Der Sprachclub Köln ist offen für alle, die ihre Sprachkenntnisse anwenden oder verbessern wollen. Treffen finden jeden Montag im Restaurant Consilium im Rathaus statt. Infos: (02 21) 16 87 07 27. Rathausplatz 1. www.sprach-club-koeln.de

Dienstag, 13.3.

14:00 – 16:30 Uhr: Tanz 55+

Ob Paar oder Solist – jeder ab 55 Jahren ist herzlich eingeladen. Erfrischungen zum kleinen Preis. 4 €. Infos: (02 21) 221- 9 66 79. Saal des Bürgerzentrums Chorweiler, Pariser Platz 1. www.buergerzentrum-chorweiler.de.

Mittwoch, 14.3.

8:00 – 12:30 Uhr: Versteigerung

Das Fundbüro versteigert wieder Fundsachen, die in den letzten Monaten in der Stadt Köln oder in den Bussen und Bahnen der Kölner Verkehrs-Betriebe AG verloren und gefunden wurden. Nur Barzahlung. Infos: (02 21) 221 – 0. Bezirksratshaus Kalk, Kalker Hauptstraße 247-273. www.stadt-koeln.de

Donnerstag, 15.3.

12:30 Uhr: PhilharmonieLunch

Das WDR Sinfonieorchester präsentiert kostenlos sein Können. Eine halbe Stunde vom Alltag abschalten. Philharmonie, Bischofsgartenstr.1. www.philharmonie-koeln.de.

Freitag, 16.3.

19:00 Uhr: Kennenlern-Treff

In gemütlicher Atmosphäre können sich Senioren hier kennenlernen und gemeinsame Aktivitäten planen. Infos: (02 21) 5 50 78 44. Gaststätte Em Klamoettche, Hauptstr.128, Rodenkirchen

20:00 Uhr: Oldies-Party

Unter dem Motto "Sympathy for the devil" wird zu Stücken von Pink Floyd und Dire Straits getanzt. Eintritt frei. Büze Ehrenfeld, Venloer Str. 429. www.eschtkabarett.de

PARTY
„Fünfzig plus“
17.03.12, 20.00 Uhr
Bürgerhaus Stollwerck

www.buergerhaus-stollwerck.de
Tel.: 0221/991108-0

Sonntag, 18.3.

10:00 Uhr: „Zur Sache Schätzchen“ (bis 10.6.)

Das Depot des Kölnischen Stadtmuseums mit fast 3900m² war bis heute noch nie öffentlich einsehbar. Jetzt werden viele der herausragenden Schätze – oft Schenkungen von Kölner Bürgern - einmal jährlich in einer Sonderausstellung präsentiert. 6,50 €. Info: (02 21) 221 2 57 89. Zeughausstraße 1-3. www.museen-koeln.de



MI 14.3. | lit.COLOGNE

Mit bis zu 175 Veranstaltungen und einem eigenen Programm für Kinder (lit.kid.COLOGNE) ist die lit.COLOGNE eines der größten Literaturfestivals in Europa. Die Veranstaltungen finden bis zum 24.03. in Theatern und Spielorten im gesamten Kölner Stadtgebiet statt.

Die einzelnen Veranstaltungshinweise und das Programm finden Sie in der Tagespresse oder unter www.litcologne.de





Tanz-Party- 50Plus: Der 50Plus-Bereich des Bürgerhauses Stollwerck lädt ein zu „Saturday Night Fever“, der Partyreihe für die „Aktive Generation 50Plus“. Getanzt wird zu Musik der 60er, 70er und 80er Jahre. 10 € Infos: (02 21) 221 – 9 63 30. Bürgerhaus Stollwerck Dreikönigenstr. 23. www.buergerhaus-stollwerck.de

Montag, 19.3.

15:00 – 17:00 Uhr: Kölsche Klaaf-Grupp

Ein Treffen im Kreise Gleichgesinnter, denen Herzlichkeit, Heimatverbundenheit und die Pflege der Mundart wichtig sind. Eintritt frei. Infos: (02 21) 9 43 81 4-0. Kölner Seniorengemeinschaft-Treff, Zülpicher Str. 273 B. www.koelner-senioren.de

Dienstag, 20.3.

20:00 Uhr: Rubbel die Katz

Eine musikalische Zeitreise durch Köln ganz ohne Kölschtümelei. 10 €. Infos: (02 21) 16 89 74 30. Käazmann's – Bickendorfer Brauhaus, Subbelrather Str. 543. www.kaeaezmanns.de

Mittwoch, 21.3.

15:00 – 18:00 Uhr: Büchercafé der Beginen

Schmökern bei Kaffee und Tee. Eintritt frei. Anmeldung: (02 21) 9 65 58 20. Beginnenfenster, Markmannsgasse 7, Köln-Altstadt.

Donnerstag, 22.3.

20:00 Uhr: Politisches Kabarett

Anny Hartmann, zeigt in ihrem kabarettistischen Soloprogramm wie lustig Politik und Gesellschaft sein können. Aufklärung mit hohem Unterhaltungswert. Kritisch, weiblich, charmant! 17 €. Infos: (02 21) 9 91 10 80. Bürgerhaus Stollwerck, Dreikönigenstr. 23. www.buergerhausstollwerck.de



Freitag, 23.3.

15:30 Uhr: In Köln verliebt ...

... und um Köln verdient. In diesem Jahr wird der Heimatverein Alt-Köln 110 Jahre alt. Ein Nachmittag voller kölscher Geschichten und Lieder. Eintritt frei. Anmeldung: (02 21) 24 22 70. Dr. Ernst Schwing-Haus, Blankenheimer Str. 51, Sülz. www.heimatverein-alt-koeln.de

Samstag, 24.3.

15:00 – 16:30 Uhr: Seniorentanz – Club Agilando

Hier treffen sich Tanzbegeisterte mit Erfahrung. Zum Schnuppern Eintritt frei/Monatsbeitrag 25 €. Infos: (02 21) 21 61 61. Tanzschule Breuer, Mauritiussteinweg 90-92. www.tanzbreuer.de

MODENSCHAU
„Fünfzig plus“
25.03.12, 19.00 Uhr
Bürgerhaus Stollwerck

www.buergerhaus-stollwerck.de
Tel.: 0221/991108-0

Sonntag, 25.3.

14:00 – 16.15 Uhr: Besuch der Synagogen-Gemeinde Köln

Ein Vertreter der Gemeinde erzählt von der Geschichte, der Architektur und dem jüdischen Alltagsleben. Vorlage des Personalausweises erforderlich. Männliche Besucher werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. 11 €. A-122070. VHS Köln. Anmeldung: (02 21) 221 – 2 59 90. Treffpunkt: Synagogen-Gemeinde, Eingangsportal, Roonstr. 50.

Montag, 26.3.**9:00 – 18:00 Uhr:
Montag ist Zootag!**

Ein Erlebnis ist die „Fütterung der Raubtiere“ ab 10.45 Uhr. Montagspreise 11,50/ 4 €. Kölner Zoo, Riehler Str. 173. Infos. (0 18 05) 28 01 01. www.koelnerzoo.de

Dienstag, 27.3.**14:00 – 16:15 Uhr: In den Dächern des Doms**

Eine neue Perspektive mit Blick in die beeindruckenden Turmhallen des Domes. 16 €. A-122100. VHS Köln. Anmeldung: (02 21) 221 – 2 59 90. Treffpunkt: Dom, Hauptportal Domkloster 4

Mittwoch, 28.3.**20:00 Uhr: lit.COLOGNE – Harry Belafonte**

Harry Belafonte wird seine Autobiografie „My Song“ vorstellen. 15,50 bis 21,50 €. Kartentel.: (02 21) 28 01. Theater am Tanzbrunnen, Rheinparkweg 1. www.koelnkongress.com / www.litcologne.de



Modenschau 50+: Acht Damen und vier Herren die am 28.2. „gecastet“ wurden zeigen Mode der ausstattenden Modefirmen. Siehe Meldung S. 11. Großer Saal des Bürgerhauses Stollwerck, Dreikönigenstr. 23. www.buergerhausstollwerck.de

Donnerstag, 29.3.**17:00 – 18:00 Uhr:
Kurzführung und Kölsch**

Die Polit-Gaststätte „Ständige Vertretung Köln“ zeigt über 200 Exponate zur deutschen politischen Nachkriegsgeschichte. Eintritt frei. Infos: (02 21) 66 99 02 21. Frankenwerft 31-33, (Ecke Fischmarkt). www.staev-koeln.de

Freitag, 30.3.**19:30 Uhr: Dinnershow**

Die Gewürzinsel Sansibar ist das historische und kulturelle Herz der Suaheli-Kultur. Ein kulinarisches Abenteuer, mit Bildern Ostafrikas. 59,90 €. Infos: (02 21) 71 99 15 15. Restaurant Ludwig im Museum, Heinrich-Böll-Platz. www.grenzgang.de

Samstag, 31.3**19:30 Uhr: Dinner Krimi**

Gezeigt wird die Kriminalkomödie „Requiem für Onkel Knut“, die von einem ausgesuchten 4-Gang-Menü umrahmt wird. Der Gast kann tatkräftig zur Überführung des Mörders beitragen. Frühzeitige Reservierung erforderlich. 75 €. Kartentel.: 06151/98009-12. Cologne Dinner Krimi. Spielstätte: Hotel Mondial am Dom, Kurt-Hackenberg-Platz 1. www.krimidinner.de

Veranstaltungskalender

Redaktion KölnerLeben

Hermann Koch

Ottmar-Pohl-Platz 1

51103 Köln

Telefon: (02 21) 2 21 - 2 86 94

Fax: (02 21) 2 21 - 2 70 19

hermann.koch@stadt-koeln.de

sozialamt.koelnerleben@stadt-koeln.de

Vorwahl 0221**Beratung und Hilfen der Stadt Köln**

Zentrales Beratungstelefon für
Senioren und Menschen mit
Behinderung
Tel. 2 21-2 74 00

Bürgerberatung
Tel. 2 21-240 00

Schnelle Hilfe für vernachlässigte
oder verwahrloste Personen
Tel. 2 21-2 44 44

SBK, Sozialbetriebe Köln
Tel. 77 75-5 21

Heimaufsicht
**Tel. 2 21-2 74 04,
2 21-2 65 80, 2 21-2 75 72**

Alzheimer Forum
Beratung für Angehörige
Tel. 77 75-5 22

Volkshochschule
Angebote für die 2. Lebenshälfte
Tel. 2 21-9 53 04
horst.grundmann@stadt-koeln.de

Sozialpsychiatrischer Dienst
beim Gesundheitsamt
Tel. 2 21-2 47 10

Seniorenvertretung

auf Stadtebene
Telefon 2 21-2 75 15, E-Mail:
seniorenvertretung@stadt-koeln.de

STADTBEZIRK 1
Innenstadt, Laurenzplatz 1-3
50667 Köln, jeden Dienstag von
10 bis 12 Uhr, **Tel. 2 21-9 14 64**,
E-Mail: seniorenvertretung.
innenstadt@stadt-koeln.de

STADTBEZIRK 2
Bezirksrathaus Rodenkirchen,
Hauptstr. 85, Raum 105,
Jeden 1. Dienstag von 14-16 Uhr
in der Meldehalle.
Tel. 37 32 26,
Köln-Raderberg, Rheinsteinstr. 4
und im Bürgerhaus Zollstock,
Rosenzweigweg

STADTBEZIRK 3
Bezirksrathaus Lindenthal,
Aachener Str. 220, Raum 234
jeden 1. und 3. Montag
im Monat von 10 bis 12 Uhr,
Tel. 2 21-9 32 54
E-Mail: seniorenvertretung.
lindenthal@stadt-koeln.de

STADTBEZIRK 4
Bezirksrathaus Ehrenfeld,
Venloer Str. 419-421
jeden 2. und 4. Montag im Monat,
10 bis 12 Uhr
Tel. 2 21-9 42 45

STADTBEZIRK 5
Bezirksrathaus Nippes,
Neusser Str. 450
jeden 2. Donnerstag im Monat
von 10 bis 11.30 Uhr,
Tel. 2 21-9 54 99

STADTBEZIRK 6
Bezirksrathaus Chorweiler,
Pariser Platz 1, Raum 334
jeden 4. Mittwoch im Monat
von 10 bis 12 Uhr,
Tel. 2 21-9 64 50

STADTBEZIRK 7
Bezirksrathaus Porz,
Friedrich-Ebert-Ufer 64-70
Raum 249, jeden 3. Dienstag
im Monat, von 10 bis 12 Uhr,
Tel. 2 21-197341

STADTBEZIRK 8
Bezirksrathaus Kalk,
Kalker Hauptstr. 247-273, Trakt C,
1. Etage R. 144 (Eingang rechts
neben der Einfahrt zur Tiefgarage)
jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
von 10 bis 12 Uhr
Tel. 2 21-9 83 05

STADTBEZIRK 9
Bezirksrathaus Mülheim,
Wiener Platz 2a, Raum 641,
jeden Montag von 10 bis 12 Uhr,
Tel. 2 21-9 93 07

Seniengemeinschaften in den Parteien

AG 60plus
Senioren in der SPD
Magnusstr. 18 b, 50672 Köln
Vorsitzender: Friedhelm Hilgers
Tel. 9 25 98 10

SeniorenUnion
Senioren in der CDU
Vorsitzender: Bernd Ensmann
Kösliner Straße 22, 50737 Köln
Tel. 7 40 08 78

FDP/LIBERALE SENIOREN NRW
Knappstraße 40, 59558 Lippstadt
Tel. 0 29 41-2 04 95 37
Landesvorsitzender:
Günter Münzberger

Fraktion Bündnis 90/Die Grünen
Rathausplatz (Spanischer Bau)
50667 Köln
Tel. 2 21-2 59 16
Ansprechpartnerin:
Frau Kremer-Buttkereit

Beratung und Hilfen der freien Wohlfahrtsverbände

Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Köln e.V.
Rubensstraße 7-13, 50676 Köln
Tel. 20 40 70

Caritasverband
für die Stadt Köln e.V.
Bartholomäus-Schink-Straße 6
50825 Köln, **Tel. 95 57 00**

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Köln-Stadt e.V.
Oskar-Jäger-Straße 101
50825 Köln, **Tel. 5 48 70**

Synagogen-Gemeinde Köln
Ottostraße 85,
Eingang Nußbaumerstraße,
50823 Köln, **Tel. 7 16 62-0**

Der PARITÄTISCHE
Kreisgruppe Köln
Marsilstein 4-6, 50676 Köln
Tel. 95 15 42-0
Servicestelle SeniorenNetzwerke,
Frau Harrer, **Tel. 95 15 42 29**

Diakonisches Werk Köln
und Region
Brandenburger Straße 23
50668 Köln, **Tel. 16 03 80**

Polizei Köln

Kommissariat Vorbeugung
Kriminalhauptkommissar
Uwe Bredthauer
Tel. 2 29-86 15
Senioren-Info – Ansagetext
Tel. 2 29-22 99

Kommissariat
Verkehrsunfallprävention/
Verkehrssicherheit:
Hartmut Werth
Tel. 2 29-61 61

Der Oberbürgermeister

**Rufnummer für schnelle Hilfe**

Fällt Ihnen in Ihrem Umfeld jemand auf, der durch Verwirrtheit,
Vernachlässigung oder gar Verwahrlosung hilfebedürftig erscheint?
Zur schnellen Unterstützung für „hilflose Personen“
gibt es eine zentrale Anlaufstelle, die Sie unter der

Rufnummer **02 21/221-244 44**

montags bis freitags von 7.00 bis 19.00 Uhr erreichen können.
Hier können Sie über die Situation berichten,
die Ihnen bekannt geworden ist.

Gesund + Fit

Der ProLog-Verlag aus Köln entwickelt Spiele und Materialien, die auch Ihnen helfen, Gedächtnis, Konzentration und Sprache auch im Alter fit zu halten und zu verbessern. Eine große Auswahl an Materialien erwartet Sie unter www.prolog-shop.de

Die wissenschaftlich fundierte und evaluierte Neurovitalis-Programm des Kölner ProLog-Verlags bietet ein umfangreiches Training für Gedächtnis und Sprache im Alter sowie bei neurologischen Erkrankungen. Infos unter www.prolog-shop.de



AIKIDO üben. Selbstverteidigung, gesunder Sport, Meditation, Persönlichkeitstraining für alle, die etwas für ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit tun möchten. Dirk Kropp – Aikido üben, Silcherstraße 12, 50827 Köln, Tel. 0221 – 587 91 91, www.aikido-ueben.de

Reisen + erleben

Wandern und Radfahren mit GPS: Lernen Sie GPS-Outdoor-Navigation kennen. GPS-Geräte verstehen. Tourenplanung auf dem PC. Geocaching. Mit dem GPS-Gerät im Gelände unterwegs. Seminare im Übungsraum für Anfänger und Fortgeschrittene. Geländeübungen. GPS-Geocaching-Rallyes, GPS-Wanderungen in Köln, Berg. Gladbach, im Siebengebirge und in der Eifel. Info: 0221 – 860 90 15, www.uncites.de



iStock @AngiePhotos

Schwarzwald/Biobauernhof Fleighof ****, 750 m ü.M., 4 Komfort-Ferienwohnungen, 40-100 qm für 4-6 Personen, 24-37 EURO. Viele Tiere, herrliche ruhige Hochtallage am Waldrand, Grill, Wandern direkt ab Hof. 07729 – 12 62, www.fleighof.de



NATURHOTEL BALTRUM, die Sinne beleben in der Natur „Autofreie Nordseeinsel. Weißer Sandstrand. Biohotel mit hellen ruhigen Zimmern, fast fernsehfrei. Glitzerndes Meer. Frische Küche: Fisch, Fleisch, vegetarisch. Wilde Dünenlandschaft. Kleines Programmkin. Bibliothek. Sauna. Yogaraum. Sonnenterrasse mit Strandkörben. Lassen Sie sich verwöhnen und umsorgen. Tel. 04939 - 27 39 80, www.Naturhotel-Baltrum.de,

Suche sehr kleinen, günstigen Wohnwagen für Fahrten. Gerne Hymer-Eriba Pan oder ähnliches. Angebote bitte unter 0171 – 369 59 23.

Caritas Seniorenreisen - der neue Katalog ist erschienen und kann kostenlos angefordert werden bei Andrea Pogoda, Tel. 0221/95570-227.

Rat + Tat

Examinierte Pflegefachkräfte im Tag- und Nachtdienst für den stationären und ambulanten Bereich (nur im Haus) gesucht. ELISA Seniorenstift Köln, Frau Berg, Dülkenstr. 18, 51143 Köln, 02203 594-024

Der Besuchsdienst „DUO – Entlastung von Familien mit Demenzerkrankten“ sucht ehrenamtliche Mitarbeiter, die ein- oder zweimal die Woche einen demenzkranken Menschen besuchen und mit ihm erzählen, spielen, Spaziergänge machen. Wir bieten Schulung, professionelle Begleitung, kleine Aufwandsentschädigung. Wo: Innenstadt/ Kölner Süden/ Südwesten. Kölner Freiwilligen Agentur, Anke Werner, Tel. 0221 – 88 82 78-0, beratung@koeln-freiwillig.de

NEU: Kleinanzeigen in KölnerLeben

Private Kleinanzeigen sind z. B. einmalige Verkäufe von Gebrauchtgegenständen, Kontakt- oder Wohnraumgesuche. Sie haben ihren Zweck erfüllt, wenn sie nur einmal erfolgreich waren. Sie kosten 10 Euro pro Ausgabe.

Private Chiffre-Anzeigen kosten 15 Euro pro Ausgabe. Sie haben maximal 20 Worte plus Telefonnummer oder E-Mail-Adresse. Schicken Sie Ihren Text

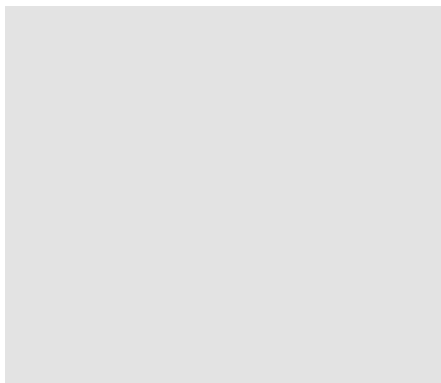
plus 10 / 15 Euro in bar an. Känguru Colonia Verlag, Kleinanzeigen, Hansemannstr. 17-21, 50823 Köln

Auf Chiffre-Anzeigen antworten: Schicken Sie Ihre Antwort in einem separaten und verschlossenen, nur mit der Chiffre-Nummer beschrifteten Umschlag an den Verlag. Dieser Umschlag wird von uns ungeöffnet weitergeleitet.

Haus + Hof

Asiatische Kunstsammlung:

Ich möchte mich von einigen Kunstgegenständen aus Asien trennen. Anzubieten habe ich Thangkas aus Nepal, Bilder aus Myanmar, Buddhas aus Teakholz von klein bis 2,50 m Höhe, Sandsteinskulpturen aus Kambojscha, thailändische Tempelwächter aus Bronze, thailändische Sonnenschirme in verschiedenen Farben und vieles mehr. Verkauf nur an Privat! Telefon ab 20 Uhr 0221 – 41 92 86

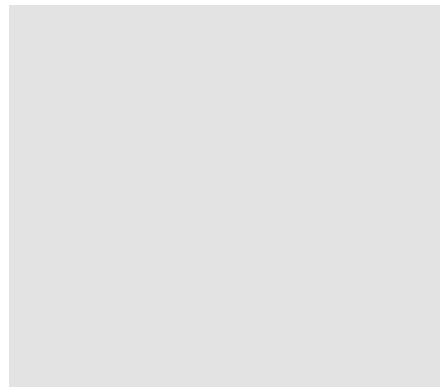


Kontakte + Hobby

Wir suchen einen netten und liebevollen Mann für unsere persische Sonnenschein-Mama (59). Sie ist warmherzig, lieb und sehr fürsorglich. Für ihre Kinder und Enkelkinder macht sie alles, jetzt ist sie endlich mal dran! Sie geht gerne ins Kino, liest viel und liebt sonn-tägliche Flohmarktbesuche. Schön wäre es, wenn es jemanden in ihrem Leben gäbe, mit dem sie das teilen kann. Zuschriften an Chiffre 011201.

Autorinnengruppe sucht Verstärkung: 14-tägig donnerstags, Köln,

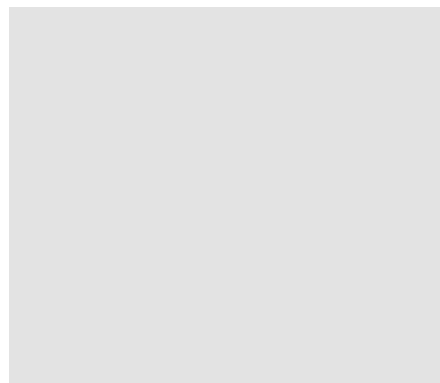
Barbarossaplatznähe, Info unter 0221 – 16 91 34 03 oder E-Mail: seagull45@gmx.de



Vermischtes

einfach böse-Krimilesung:

100 spannende & unterhaltsame Minuten. Kurzkrimis und Minithriller von und mit Isabella Archan. Termine und Infos: www.archanisabella.mynetcologne.de. Anfrage und Buchung: krimiabend@googlemail.com

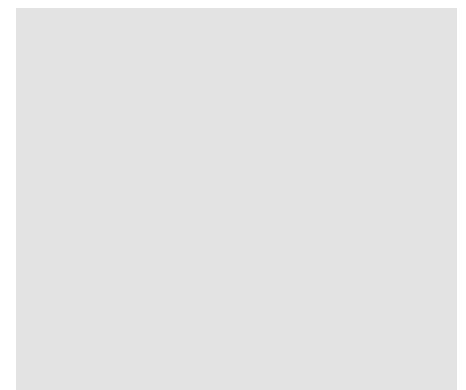


Der andere Friseurbesuch bei Ihnen zu Hause oder bei mir im Salon in Köln-Ehrenfeld. Friseurin

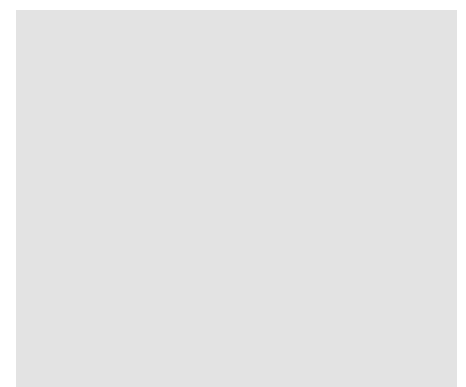
Sabine Fauß, Terminabsprache unter 0172 – 245 17 07 oder sabinefauss@web.de

In unseren stilvoll eingerichteten Räumen des Abschieds stellen wir Ihnen einen besonderen Bereich zur Verfügung, in dem Sie ohne Zeitdruck von Ihrem Verstorbenen Abschied nehmen können. Bestattungshaus Korte, Frankfurter Str. 308, 51103 Köln-Höhenberg (gegenüber dem Friedhof), 0221 - 870 86 02

Familienfeiern im Hotel Begardenhof in Köln-Rodenkirchen. Feiern Sie bei uns Ihren Geburtstag, Ihr Jubiläum, Ihren Hochzeitstag! Wir verwöhnen Sie und Ihre Gäste in stilvollem Ambiente und herzlicher Atmosphäre. 0221 – 985 47 10, www.begardenhof.de



Jubiläum Kinderklinik – Zeitzeugen gesucht: 50 Jahre Kinderkrankenhause Amsterdamer Straße - Zeitzeugen, Dokumente, Fotos gesucht. Monika Funken, 0221 - 89 07 23 43, funkenm@kliniken-koeln.de



Kölschgläser – insbesondere Brauereigläser aus der Zeit vor 1975 gesucht, ggf. auch Sammlung. Schmidt Tel. 0221 – 75 91 46 01

Gewerbliche Kleinanzeigen betreffen Immobilien- und Grundstücksangebote, Vermietungen, Ferienwohnungen, Vortrags-, Seminar-, Therapie- und Workshopangebote, wiederholbare Verkäufe und Dienstleistungen, auch wenn diese „privat“ angeboten werden.

Infos für gewerbliche Kleinanzeigenkunden beim Känguru Colonia Verlag unter Tel. 0221 – 99 88 21-11 und www.kaenguru-online.de



Foto: Alexander Hörbe

Kölner Köpfe- im Gespräch mit Annette Frier

Die Schauspielerin und Komikerin Annette Frier, bekannt auch in der Rolle der Anwältin „Danni Lowinski“, ist Patin des Ehrenamtspreises der Stadt Köln 2012. KölnerLeben sprach mit ihr.

Frau Frier, Sie sind Mutter von 3-jährigen Zwillingen. Kommen Sie in Köln gut mit dem Kinderwagen durch?

Ich bin froh, wenn ich den Zwillingswagen bald verabschiede. Das Ding hat mich viele Nerven gekostet. In große Supermärkte kommt man rein, aber an vielen Schaufensterläden kleinerer Geschäfte guckt man sich die Nase platt. Da bekommt man dann auch einen kleinen Eindruck davon, wie schwer es Rollstuhlfahrer haben müssen.

Werden Sie von Ihrer Mutter unterstützt?

Zum Glück ja! Seit neuestem ist meine Mutter nicht mehr berufstätig. Aber es ist ein Trugschluss zu denken, als Rentnerin hätte sie nun viel Zeit. Mit ihren 4 Enkelkindern hat sie ordentlich zu tun. Wir sind eher eine italienisch angehauchte Familie mit starkem Familien-Zusammenhalt. Wir wohnen alle nicht weit auseinander und sind immer zusammen, weil wir uns richtig gut verstehen.

Haben Sie eine Meinung zu Altersgrenzen und Beruf?

Das muss jeder für sich selber entscheiden. Es ist wichtig, dass man die Wahl hat, wenn man Lust hat, weiter zu arbeiten. Aber man muss auch das Recht haben, nach 40 Jahren zu sagen, ich will einfach nur noch rumsitzen, das ist eine Frage der Selbstverantwortung. Aber Schauspieler kriegt man eigentlich eh nicht runter von der Bühne (lacht).

Haben Sie gezögert, die Patenschaft über den Kölner Ehrenamtspreis 2012 zu übernehmen?

Ja, zuerst habe ich gedacht, da gibt es bestimmt bessere Beispiele als mich für die Patenschaft, aber letztendlich wurde ich überzeugt. Darüber hinaus engagiere ich mich für verschiedenste Projekte, zum Beispiel beim Kinderschutzbund und Köln kickt. Ich finde das Ehrenamt gesellschaftlich sehr wichtig.

Was gibt das Engagement Ihnen?

Ich bin ein Gruppenmensch. Ob im Arbeitsteam oder in der Familie, einfach in dem Kreis, in dem man sich aufhält. Wenn sich die Aufmerksamkeit nach außen richtet und nicht immer nur um die eigene Rübe kreist, dann fühle ich mich wohl. Jeder ist Teil einer großen Lebensgemeinschaft und wenn man dann noch einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten kann, dann ist das doch toll. Deswegen finde ich ehrenamtliches Engagement eine gute Sache.

Sprechen Sie mit Ihrer Mutter über das Thema Älterwerden und Vorsorgevollmachten?

Nein, meine Mutter steht mitten im Leben. Wenn es soweit ist, werden wir da bestimmt drüber reden. Aber natürlich sind Vollmachten sinnvoll, vielleicht hat meine Mutter auch schon so was verfasst. Aber wichtiger ist, Streit oder Missverständnisse zu klären. Da kann ich auch nur wieder sagen: Eigenverantwortung, Freunde! Wer sich darum nicht kümmert, kriegt die Quittung am Ende!

Das Gespräch führte Lydia Schneider-Benjamin

Heftvorschau April/Mai 2012

Museen und Ausstellungen



Foto: Müllenmeister

Gärten und Balkone



Foto: Schneider-Benjamin

Tanzen mit Effekt



Foto: Bormann

