

**MENS SANA IN CORPORE SANO**

**"EIN GESUNDER  
GEIST IN EINEM  
GESUNDEN  
KÖRPER"**

**XTRAFIT™**

**PREMIUM FITNESS - DISCOUNT PREIS**

**Die  
WUNDERBARE  
WELT** **des Cornel Wachter**  
*WACHTER & FREUNDE FÜR DIE DARMKREBSVORSORGE*

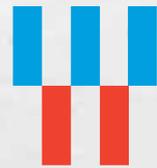
**ROBERT WILSON  
LADY GAGA**

**BEITRÄGE:**

Toni Kroos  
Anna Netrebko  
Ingo Froböse  
Udo Lindenberg  
Konstantin Wecker  
Cornelia Scheel  
Frank Schätzing  
Dietrich Grönemeyer  
UND VIELE MEHR ...

**DARMKREBS-  
RISIKO-TEST:  
FELIX BURDA  
STIFTUNG**

**SPECIAL:  
MEIN ERSTES  
MUSIK- &  
MEIN ERSTES  
KUNSTERLEBNIS**



NetCologne

# Wir lieben euch mit jeder Glasfaser.

Erlebe dein Zuhause in schnell.  
Mit glasfaserschnellem Internet aus der Region.



www.netcologne.de

Uns verbindet mehr.

## Männern und Frauen gibt Vorsorge Sicherheit!

Das Titelbild zeigt meinen Freund und Theaterkünstler Robert „Bob“ Wilson mit Lady Gaga.

Vor Jahren rief die „Lady“ Bob an und bat ihn mit ihr zu arbeiten. Bob meldete mir, dass Lady Gaga größtes Talent beweise und ein außergewöhnlicher Popstar wird. Heute wissen alle, dass Bob recht behalten sollte.

Wilson entwarf ihren Auftritt zu den MTV Video Music Awards 2013 und nahm sie in seine Reihe von Videoporträts auf, in denen u.a. Brad Pitt, Winona Ryder oder Robert Downey Jr. bereits mitwirkten. Als Gastkurator im Louvre wählte Bob Themen aus der Sammlung aus, die sich alle mit dem Tod befassen und interpretierte diese mit seinen prominenten Modellen neu. Hier im Magazin erscheinen Bob und Lady Gaga als Freunde der Kampagne und rufen aus: **“Colon cancer screening saves lives. We both strongly recommend that you get screened. Do it!”**



© Christof Belka

## Herzlich willkommen

„Auf der Suche nach dem Wunderbarem“ titelte Konstantin Wecker eines seiner Gedichte. Im Februar 2010 suchte ich nicht nach Wunderbarem, nicht nach einem Wunder, erlebte es aber, mein blaues und mein heiliges Wunder. Mich überraschte die Diagnose Darmkrebs. Bis dato galt: Ich bin jung, sportlich, habe mit Krankheit oder Vorsorge nix am Hut. Doch „plötzlich“ hing mein Leben am seidenen Faden. Nur OP, lange, beschwerliche Chemotherapie, sehr gute Ärzte, liebe Verwandte und richtig gute Freunde halfen und ich bin meinen Rettern sehr dankbar für die Begleitung, für die Heilung.

Mit meinem Freund, dem Kommunikationsdesigner Timo Belger entwickelte ich fortan immer neue Pläne für Kampagnen zur Darmkrebsvorsorge-Motivation und wir konnten zahlreiche Menschen mit der guten Nachricht erreichen, dass Darmkrebs zwar weit verbreitet ist, jedoch früh erkannt gute Heilungschancen hat. Timo hatte die Idee zu dieser Art Magazin – ihr haltet hier schon das dritte in den Händen. Kein erhobener Zeigefinger, kein reines medizinisches Infoblatt, Freunde schrieben kurzweilige, besinnliche, ernste und auch heitere Geschichten, dazwischen gestreut die wichtigen Fachinformationen über Darmkrebs und Darmkrebsvorsorge, der Darmkrebs-

Risikotest der „Felix Burda Stiftung“ und Erlebnisberichte rund um die Vorsorge, die den Leser innehalten und nachdenken lassen sollen.

Mein Freund, der Maler Sigmar Polke, sagte mal: „Cornel, du hast dieses Talent, gute Typen in deine Aktionen zu ziehen, deren Kraft für die eine große, dir wichtige Sache zu nutzen“. Polke starb 2010 an Krebs, als ich überleben durfte und das Leben seitdem als „Wunderbare Welt“ empfinden darf, eine Welt mit vielen Freunden, die, wenn sie alle an einem Strang ziehen, viel bewirken können: die Welt schöner, lebenswerter, gemeinschaftlicher, freundlicher machen. Das Leben ist schön, schützen wir es, wo wir können, auch durch die vielen Angebote der Vorsorge.

Für das 1. Magazin wurde Timo Belger und ich mit dem „Felix Burda Award 2017“ ausgezeichnet. Ansporn, mit einem 2. Magazin noch mal mehr Menschen mit der guten Nachricht zu erreichen. Ich wünsche viel Freude an diesem 3. Künstlermagazin der Freunde für die Darmkrebsvorsorge! Schickt bitte euch, eure Freundinnen und Freunde zur Darmkrebsvorsorge, tut mir den Gefallen!

Euer Cornel Wachter,  
Herausgeber

**Ge-sund-heit, Substantiv, feminin [die]**, wird laut WHO folgendermaßen definiert:

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

Immer mehr erkennt auch die Wissenschaft ganzheitliche Zusammenhänge; dies auszuführen und darzustellen ist jedoch nicht unser Anliegen. Mit einer kleinen, feinen Auswahl abzubilden, was zum Wohlbefinden beitragen kann, aber schon: Musik und Kunst, Literatur und Comedy, Bewegung und Ernährung, Natur und Lifestyle ...

Sollte der Versuch gelingen, Menschen zu motivieren, *für sich zu sorgen*, dann wird dadurch für alle(s) gesorgt; ein wenig. Die Wunderbare Welt der Schwerkraft – sie darf auch leicht sein.

Et hätt noch emmer joot jejeange, („Es ist bisher noch immer gut gegangen.“) möchte man allen wünschen ..., und mit einer sehr großen Wahrscheinlichkeit gilt das Zitat aus dem kölschen Grundgesetz auch für die meisten von uns – wenn man denn auch gegangen ist: zur Vorsorgeuntersuchung oder zumindest zur Beratung. Do it, Mach et, Loss jonn!

Viel Vergnügen; wünscht:  
Timo Belger

**Dr. med. Dagmar Mainz, für den Vorstand des BnG – Berufsverband niedergelassener Gastroenterologen Deutschland e.V.**

Liebe Leserinnen und Leser, Sie halten gerade etwas Tolles in Händen! Ein kurzweiliges Magazin über ein vermeintlich langweiliges Thema. Ist ja nichts Neues: „Darmkrebsvorsorge“. Und darüber schon wieder eine Information. Ja – aber nicht langweilig! Und das haben wir Cornel Wachter und seinen Mitstreitern zu verdanken! Als Magen-Darm-Ärztin untersuche ich jede Woche Frauen und (etwas seltener) auch Männer, die zur Darmspiegelung im Rahmen der Früherkennung zu mir in die Praxis kommen. Ich frage immer, wer sie denn ermutigt hat, die Untersuchung durchführen zu lassen. Bei den Männern ist es in den allermeisten Fällen die Ehefrau. Wissenschaftliche Studien belegen, dass verheiratete Männer meist gesünder und länger leben als alleinstehende. Na ja. Man muß ja nicht gleich heiraten. Wenn Sie dieses Magazin gelesen haben und die richtigen Schlüsse ziehen, leben Sie – egal ob Mann oder Frau – vielleicht auch länger!

Seit Oktober 2002 gibt es die Vorsorge-Darmspiegelung und die Erfolge sind eindeutig belegt. In diesem Jahr hat es zwei Neuerungen gegeben. Männer, die nachweislich früher erkranken als Frauen, dürfen jetzt schon mit 50 Jahren eine Darmspiegelung zur Früherkennung in Anspruch nehmen. Und die Krankenkassen sollen ihre Versicherten, zur Darmkrebsvorsorge einladen. Leider ist die Teilnahme rate immer noch viel zu gering. Deshalb ist das großartige Engagement von Cornel Wachter und Timo Belger, das Thema aus der Tabu-Zone in das Bewußtsein aller zu holen, so wichtig! Ich erlebe oft, dass an Darmkrebs Erkrankte sich stigmatisiert fühlen, obwohl sie doch gar nichts für die Erkrankung können. Sie haben Angst, darüber zu reden. Leider gefährden sie so ihre Liebsten. Denn erstgradig Verwandte haben ein erhöhtes Risiko, selbst auch zu erkranken. Ihnen werden bereits in jüngerem Lebensalter regelmäßige

Darmuntersuchungen empfohlen. Sie müssen informiert werden! Warum ist die Darmspiegelung so unbeliebt, alles was mit dem Darm, Stuhlgang, Po zu tun hat, tabu? Die Meinung, dass die Darmspiegelung eine für alle Beteiligten unangenehme Untersuchung sein muß, ist bedauerlicherweise weit verbreitet. Selbst Freunde und Bekannte fragen mich oft, warum ich mir gerade diesen Beruf ausgesucht habe. „Hättest Du denn nichts Ordentliches lernen können?“ Dabei weist ein gut gereinigter Darm eine ästhetisch schöne spiegelnd glatte Schleimhaut auf! Auch das Trinken der Abföhlösung ist lange nicht mehr so unangenehm. Die Untersuchung selbst kann man in der Regel verschlafen. Und für eine Ärztin oder einen Arzt kann es doch nichts Schöneres geben, als eine Erkrankung zu verhindern! Also: Nutzen Sie Ihre Chance! Ihre Dagmar Mainz

Infos unter: [www.magen-darm-aerzte.de](http://www.magen-darm-aerzte.de)

# INHALT

03	EDITORIAL	20	BLÄCK FÖÖSS/ LUKAS PODOLSKI
04	GRUSSWORT BNG	21	JÜRGEN BERGENER
05	INHALT/ KONSTANTIN WECKER	22	MILDRED SCHEEL
06	AXEL LANKES & PROF. DR. INGO FROBÖSE	24	HANDY-VIDEO-KETTE
08	HANS-ULRICH JÖRGES	26	DAVID LACHAPELLE
09	MAX DIETLEIN	28	PROF. THEO B. PAGEL
10	MEIN ERSTES MUSIKERLEBNIS	29	BRUNO WENN
12	VORSORGE-INFORMATION	31	TONI KROOS
14	MEIN ERSTES KUNSTERLEBNIS	32	HEDWIG NEVEN DUMONT, WOLFGANG OELSNER & HARTMUT PRIESS
15	PROF. DR. DIETRICH GRÖNEMEYER	34	DR. CHRISTA MAAR
16	FRANK SCHÄTZING	36	RÜCKBLICK – FELIX BURDA AWARD
18	TONY WOODCOCK & HANS LÖRING	38	IMPRESSUM
19	REINER CALMUND		



© Thomas Karsten

Aus: *Ohne Warum*, 2015  
Von Konstantin Wecker

**Auf der Suche nach dem Wunderbaren**

Auf der Suche nach dem Wunderbaren war ich meistens aller Wunder bar, und ich musste schmerzhaft oft erfahren, dass nur selten etwas Wunder war. Meistens schon am nächsten schweren Morgen, schweren Kopfes, schwer verwirrt, wusste ich, beschwert von Sorgen: Hab' mich wieder mal in dunkler Nacht verirrt. Später dann, nach viel durchlebten Toden, hab' ich mich dem Wunder ganz versagt. Bin erklärbaren Modellen und auch Moden ohne Tiefe hinterhergejagt. Aber tief im Inner'n war etwas verborgen, was sich nicht betäuben und verstecken ließ, eine Hoffnung auf ein unerhörtes Morgen, auf ein unerschloss'nes Paradies, so als würd' etwas im Inner'n thronen, was sich außen niemals offenbart, nicht in Diademen, nicht in Königskronen, eine Schönheit völlig anderer Art. Auf der Suche nach dem Wunderbaren ließ ich mich oft auf Verblendung ein, manchmal aber durfte ich erfahren, diesem Wunderbaren eins zu sein. Und es ist kein Traum und auch kein Ort und schon gar kein Taschenspielertrick, es ist Klang und Ton, gelebtes Wort, es ist einzig deine Sicht. dein Blick! Ja - es ist der unbekannte Morgen und das unerschloss'ne Paradies, nicht zu kaufen und nicht mal zu borgen, dieser Schlüssel zu dem dunkelsten Verlies, das dein Herz und deine ungesung'nen Lieder fest gefangen hält durch Wahn und Zwang. Wenn du ihn gefunden hast - nie wieder wirst du fremd dir sein. Dann bist du dein Gesang. Wenn du ihn gefunden hast - nie wieder wirst du fremd dir sein. Dann bist du dein Gesang.

**Fööss un Föttche beim Dr. Pillemann**



© Timo Belger

**Erry:** Isch jon ja regelmäßig zor Vorsorgeuntersuchung. Zuletzt wor isch beim Gastroenterologen zor Darmspiegelung.  
**Gus:** Gastro? Wat? Jit et do wat ze drinke? Oberjarijes? Isch trinke aber keine Schabau.  
**Erry:** Ja drinke es allt richtig, ävver dat es net esu kollich wie der meinsten emme sagen. De trinkst e Flüssigkeit öm Deinen Därm ze entleeren un dann kann d'r Gastroenterologe, d'r Doktor Pillemann met enem Endoskop staats kicke, ov do bei Dir em Därm et gewachsen es wat do nötzer net sien sullt, Polypen.  
**Gus:** Polypen? Wat hät de Polizei domet ze dun?  
**Erry:** Nix Polizei, obwohl, d'r Doktor fährt do dörch ding Därm wie de Autobahnpolizei, un wann hä en Deinem Därm e Jeschwols, esu e Polypen sueht hält hä direktemang der ruute Schepp rus, nimp hä sing kleene Streck un driecht däm Polymen dat Leech af, holt dat kleene Dinge dat später jeddich Ton maache künnt rus.  
**Gus:** Erry, dat klingk ävver brutäns net kollich, würdest De mich bejliche, wann Isch zom Doktor jon.  
**Erry:** Klor Gus, Isch halte Ding Hängsche.  
**Gus:** Erry, Isch maach Disch.



*Erhard Schäfers Landhaus Kuckuck und sein Sternerestaurant Maître sind beste Adressen in Köln. Dort traf ich mich mit Prof. Ingo Froböse und Axel Lankes von XTRAFIT zu einem guten Mittagessen und einem interessanten Gespräch.*



## ... DEN WEG ZU ENDE GEHEN

*Prof. Ingo Froböse gibt unter: [www.formel-froboese.de/mehr-lebensqualitaet](http://www.formel-froboese.de/mehr-lebensqualitaet) Tipps für mehr Lebensqualität mit der 6-Punkte-Formel. Mehr Lebensqualität verspricht auch Axel Lankes und seine XTRAFIT-Premium-Fitnessstudios. Ich kenne beide, schätze ihren Einsatz für die Gesundheit der Menschen und wollte mal wissen was Axel und Ingo sich zum Thema Fitness zu sagen haben.*

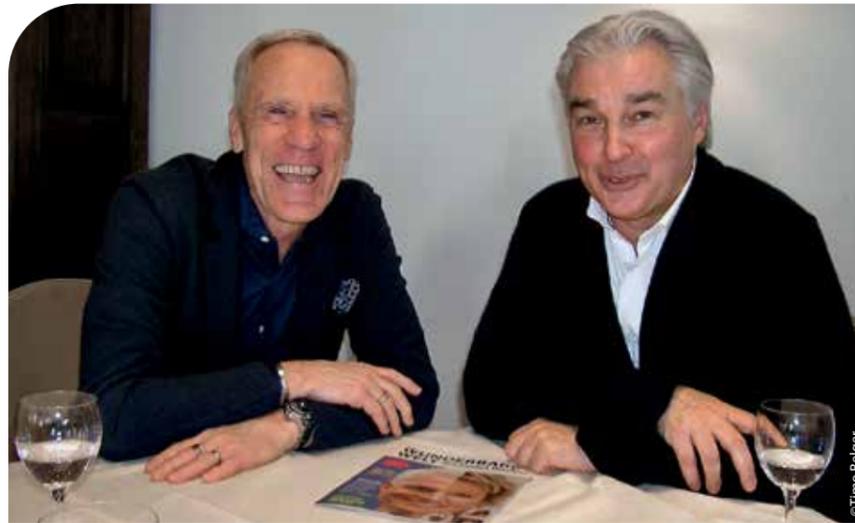
**Cornel:** Nach meiner Erkrankung gilt für mich „Das Leben ist kurz, nutze die Zeit.“ Kann man es durch Fitness-Sport verlängern?

**Axel Lankes:** Ich hatte zwei Bandscheibenvorfälle und seitdem gezielt Rückenmuskeln aufgebaut und habe keine Beschwerden mehr. Nur durch Muskelaufbau konnte ich eine mögliche OP verhindern. Aber Ingo hat sicher mehr Beispiele wie man durch Sport sein Leben verbessern und damit verlängern kann.

**Ingo Froböse:** Im Spaß heißt es ja, „Langläufer leben nicht länger, die sterben gesünder“. Nein, sie leben natürlich eher länger und wenn man sich das mal auf der Zunge zergehen lässt, dann ist es ja genau das, was Sport letztendlich macht, es lässt Dich länger gut und gesund leben! Vor allem länger; wir wissen, dass durch Herz-Kreislauf-Training im Durchschnitt 6-7 Jahre dabei herauskommen. Aber auf der anderen Seite geht es ja um Lebensqualität. Das ist das was Axel ja gerade gesagt hat, über Muskulatur erhältst Du ganz viel Deiner Qualität, du bekommst viele Dinge in den Griff. Und wenn du sie im Griff hast, dann hast du einfach ein besseres Leben. Genau das ist es, was sportliche Qualität ausmacht – Lebensqualität erhöhen.

**Axel Lankes:** Ja. Oder noch ein Beispiel von mir. Ich spiel ja noch Tennis, Herren 55. Ich hatte einen Knorpel auf der Sehne in der Schulter, ich konnte nicht mehr aufschlagen, konnte nicht mehr werfen, nichts mehr. Da habe ich Stoßwellen bekommen, Akkupunktur und Cortison-spritzen.

Erst seitdem ich Muskeltraining für die Schulter gemacht habe konnte ich wieder schmerzfrei spielen.



**Ingo Froböse:** Viele Menschen äußern ja, z.B. zu Silvester das Bedürfnis, dass sie mal etwas an sich tun müssten, aber der Weg ist ja oft der entscheidende, den finden sie nicht. Da haben die meisten Menschen einfach viel zu schlechte Erfahrungen, sie wissen nicht wie man es beginnt, wo man anfängt, wie man weiter macht. Viele haben Gesundheit gar nicht auf der Agenda, außer es wird zu einer Krankheit, aber das ist erst das letzte Ende. Das heißt, wir reagieren in der Regel immer erst viel zu spät. Aber ich treibe Bewegung unter einem anderen Motto, ich mache es so, dass erst gar keine Probleme auftauchen. Sport hilft in der Rehabilitation aber es hilft auch besonders in der Prävention, es hilft in der Fitness jedes Einzelnen. Ich mache ja immer so eine Studie, „Wie gesund lebt Deutschland“ und die Bewegung der Menschen lässt ja immer mehr nach, es wird ja immer weniger, leider, obwohl ihr in euren Fitnessstudios immer mehr Mitglieder habt, das boomt ja richtig in den letzten Jahren. Aber trotz allem die anderen Menschen da draußen bewegen sich immer weniger, weil sie nicht erkannt haben das es sich lohnt frühzeitig zu investieren, sie reagieren immer erst wenn es zu spät ist.

**Axel Lankes:** Das wusste ich nicht. Da musst Du aber aufklären! Komischerweise ist es aber so, dass wir in Deutschland eine Marktpenetration von knapp über 12 % haben, in angelsächsischen Ländern über 15 % und in Skandinavien mehr als 20% und die sind ja eigentlich nicht schlauer als wir?!

**Ingo Froböse:** Ja, wenn Du nach Skandinavien rüber schaust, da hat die körperliche Aktivität in der Schule eine ganz andere Dimension. Das heißt diese hat eine ganz andere und mehr Bedeutung dort. Dort gibt es den „Friluftsdag“, also den Freilufttag, das heißt man geht einmal in der Woche raus und macht dort draussen etwas und das haben die meisten Menschen hier in Deutschland nicht. Ganz im Gegenteil, man hat z.B. in der Schule eine schlechte Erfahrung mit Sport gemacht ...

**Axel Lankes:** Ja das ist oft das Grundproblem.

**Ingo Froböse:** Also insofern ist körperliche Aktivität leider oft bei den meisten Menschen negativ belegt.

**Cornel:** Wenn ich an Schulsport denke fällt mir ein, ich hatte einen Colabauch und wurde immer als letzter gewählt.

**Ingo Froböse:** Ja, ist das nicht furchtbar, schlimm. Und da ist Sport doch grausam. Und so ist es, dass die meisten Menschen ein Bedürfnis hätten, aber sie tun es nicht, sie schaffen den ersten Schritt nicht.

Oder hier bei Axel im Studio gibt es ja auch viele, die kommen mal und dann sind sie wieder wochenlang weg, weil sie es niemals in den Rhythmus hineinbekommen, weil sie es nicht verinnerlichen. Oder unterschreiben Verträge für lange Zeit, zahlen Geld und gehen trotzdem nicht hin, das ist ja auch manchmal absurd.

**Axel Lankes:** Aber diese Menschen haben zumindest den ersten Schritt gemacht.

**Ingo Froböse:** Ja für Euch gut, ist schon klar...

**Axel Lankes:** Nein, die haben aber auch den ersten Schritt für sich selber gemacht, es sind ja nicht alle die dann wegbleiben, und der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

**Ingo Froböse:** Klar, logisch.

**Axel Lankes:** Umso niedriger der Preis ist umso eher machst Du das ja und Du meldest Dich ja nicht gleich wieder ab, kannst den Einstieg wieder problemlos versuchen, Du willst ja Deinen Körper nicht aufgeben.

Ich will Dich, Ingo ja heute ein bisschen bekehren, ich habe Dich mal im Frühstücksfenster gesehen und da hast Du gegen Discount-Fitness gewettert. Aber ich finde, es ist besser es gibt Discount-fitness mit Kursprogramm. Wir haben übrigens 200 Kurse im Monat wo die Leute Spaß am Sport haben. Mit Spaß fällt es leichter dabei zu bleiben.

**Ingo Froböse:** Das ist toll. Aber wir dürfen die Fitness und die Gesundheit nicht verramschen. Diesen Trend sehe ich aber gerade bei anderen, dass es verramscht wird, dass eines der wichtigsten Güter die der Mensch ja letztendlich hat, für sich selber etwas zu tun, in der Regel von den Menschen nicht wertgeschätzt wird. Die Menschen benötigen eine gute Beratung, deshalb bin ich sehr bei Dir, Axel, dass wir Studios brauchen, wo die Menschen gute Beratung haben. Aber wir brauchen auch Studios ohne Beratung, weil die Menschen selber kompetent sind es allein auszuführen was ihnen guttut! Ich laufe ja viel und dann sehe ich immer wieder Menschen da weiß ich die halten das nicht lange durch. Die machen das ein Jahr oder zwei Jahre dann sind sie aber kaputt und haben bald keinen Bock mehr, weil sie es alles falsch machen. Sie haben den falschen Laufstil, sie dosieren völlig falsch, sie überfordern sich oder unterfordern sich. Sie haben keinen Effekt. So jetzt übertrage ich das mal ins Fitness-Studio. Wenn ich davon ausgehe das die Menschen keine Kompetenz haben, wie trainiere ich eigentlich richtig, nicht was, sondern wie tue ich es, dann fehlt das den Menschen.

Und die meisten Menschen verlierst Du deswegen, weil sie entweder keinen Effekt haben oder sich total schlecht fühlen nach dem Training. Kaputt auf der Couch liegen und sagen, mir tut alles weh, meine Gelenke schmerzen und diese Menschen würde ich gerne schützen.

**Axel Lankes:** Vielleicht sollten wir mal eine Umfrage anstreben, evaluieren wie das Training bei verschiedenen Menschen wirkt.

Ich glaube das 10 % es verkehrt angehen und dann über Schmerzen klagen, diese Menschen müssen wir auch schützen.

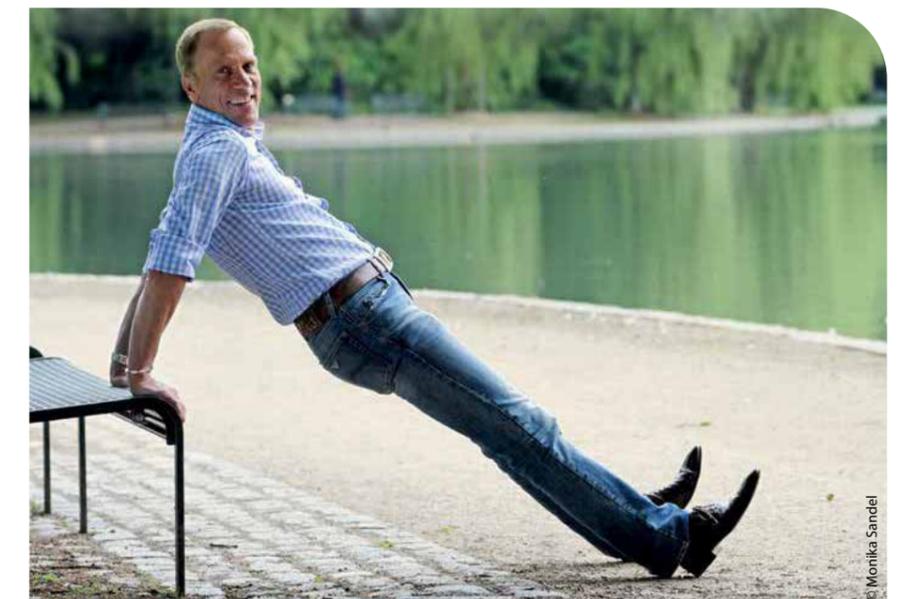
**Ingo Froböse:** Wie viele XTRAFIT Studios gibt es schon?

**Axel Lankes:** Jetzt sind 7 offen, es machen aber dieses Jahr noch weitere 5 auf, Frankfurt, Wiesbaden, Langenfeld auch noch eines in Köln.

**Ingo Froböse:** Ja viel Erfolg wünsche ich Euch auch.

**Axel Lankes:** Und Ingo, da sind wir uns doch einig: Sport hilft! Angefangen ist besser als nicht zu beginnen.

Und wir müssen beide daran arbeiten, dass die die den ersten Schritt gemacht haben, den Weg zu Ende gehen, also mit Spaß beim Sport bleiben.





© STERN

# VOLL AUF DROGE

[ Hans-Ulrich Jörges ]

*Hans-Ulrich Jörges, Mitglied der Chefredaktion des „Stern“, seine Kolumne „Zwischenruf“ ist für mich Pflicht, ich war auch schon Fan seiner Zeitung „Die Woche“. Jörges kenne ich über Innenminister a.D. Gerhart Baum – ein guter Verbündeter im Vringseedel.*

Michael Jackson und ich. Ja, Verzeihung, das ist kein Anfall von Größenwahn – uns verbindet wirklich etwas. Für immer, was meine Erinnerung angeht. Und das hat folgenden Grund: Im Dezember 2006, einen Tag vor meinem Geburtstag, überwand ich meine männliche Feigheit vor Ärzten und Kliniken und entschloss mich zu einer Darmspiegelung. Ermattet vom zehrenden Widerstand gegen meine unablässig drängende Frau.

Das war eine schwierige Selbstüberwindung, denn ich hatte noch nie im Krankenhaus gelegen, nie eine Vollnarkose verpasst bekommen – und alles, was von Geburt an nun mal zu einem Menschen gehört, befand sich noch an Ort und Stelle: Blinddarm, Mandeln, Prostata ... Aber eine Darmspiegelung, dagegen war am Ende nichts mehr einzuwenden, war eben einfach vernünftig.

Also meldete ich mich bei einem Professor in einer Berliner Klinik an, den mir ein Freund als mitfühlende Koryphäe empfohlen hatte. Die Vorbereitung indes war schwierig. Der Darm ist ja zu leeren vor der Spiegelung, gründlich zu spülen und dann leer zu halten, damit die Sonne durchscheinen kann zur Sonde. Spülung

über Spülung. Eine zweifelhafte Flüssigkeit, literweise. Und das mir, der ich doch ohnehin notorisch zu wenig trinke.

Lebte ich in Köln, wäre das einfacher. Kölsch! Damit würde ich gerne spülen, täglich. Aber Pils? Wasser gar? Wasser bitte nur mit Handtuch und Seife!

Erschwerend, im Wortsinn, kam hinzu, dass ich als letzte Stärkung vor dem Akt noch genüsslich ein Eisbein verspeist hatte, mit Sauerkraut. Am Tag zuvor. Das aber war, vorsichtig formuliert, ziemlich blöde. Denn das Bein musste wieder raus, unbedingt. Was das im Detail bedeutete, überlasse ich der Fantasie.

Dann aber folgte, in der Klinik, einer der gefühlten Höhepunkte meines Lebens. Die Entschädigung für alle Qualen. Denn der Professor verabreichte mir eine Narkose, wie gesagt: die erste meines Lebens, deren Freuden, ja deren Genuss, kaum zu beschreiben ist. Süß beim Einschlafen, süß beim Träumen, süß beim Aufwachen. Umwerfend leicht und süß. Wie ein Sprung in den Jungbrunnen. Was war das, fragte ich, beschwingt von der Droge, anschließend den Professor. Propofol. Verteufelt gut.

Drei Jahre später war ich wie elektrisiert, als die Nachricht vom Tod Michael Jacksons um die Welt ging. Er war an einer Überdosis eines Narkosemittels gestorben. Propofol. Ich konnte ihn so gut verstehen, den notorisch schlaflosen, gesundheitlich zerrütteten Popstar. Bei den späteren Untersuchungen sagte eine Ärztin aus, er habe das Teufelszeug mindestens ein Jahrzehnt lang regelmäßig gespritzt. Kennengelernt hatte er es bei einer Zahnbehandlung. „Ich sagte ihm“, so die Ärztin, „dass der Schlaf, den er mit einem Narkosemittel findet, kein wirklicher Schlaf sei, kein erholsamer.“ Und sie erinnerte sich auch daran, was Jackson antwortete: „Unter Narkose habe ich den besten Schlaf gefunden, den ich je hatte.“ Unter Narkose? Unter Propofol! Mir musste das niemand erklären.

Jetzt bitte keine Missverständnisse, Herrschaften! Propofol nur zur Darmspiegelung, und dann streng unter ärztlicher Aufsicht. Für Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



*Mein Großvater Dr. Max Dietlein war 50 Jahre im Krankenhaus der Augustinerinnen tätig und noch heute erinnern sich mit mir im Gespräch ältere Menschen in der Kölner Südstadt gerne an den Chefarzt, der seinen unverkennbaren Allgäuer Dialekt nie verlor und die Herzen vieler Kölner gewann.*

# ET VRINGSDOKTÖRCHEN

[ Philipp Haaser ]

*Vor mehr als 100 Jahren begann „et Vringseedel“ Max Dietlein seinen Dienst bei den Augustinerinnen im Vringseedel in der Kölner Südstadt.*

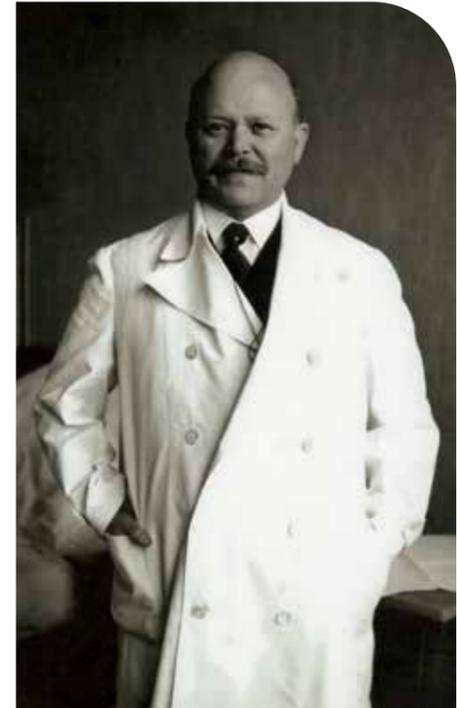
Und hat das Severinsklösterchen ein halbes Jahrhundert später als Chefarzt wieder verlassen. Mittlerweile gibt es 71 Nachkommen von Max Dietlein, der Kölner Künstler Cornel Wachter ist einer davon. Im Laufe seiner Tätigkeit erwarb „et Vringseedel“, wie Dietlein schon bald nur noch genannt wurde, größte Beliebtheit im ganzen Eedel. Heute noch trifft Wachter oft Menschen, die ihn auf seinen Großvater ansprechen.

An seinem ersten Arbeitstag hingegen hatte dieser, glaubt man der Überlieferung, Schwierigkeiten, von der Pförtnerin ernst genommen zu werden. „Nä, Ärzte han mer jenoach“, beschied sie knapp und schlug ihm die Klappe vor der Nase zu. Eingelassen wurde Dietlein dann allerdings doch, und so durfte er in den darauffolgenden Jahren den Um- und Ausbau des altherwürdigen „Spidölchens“ zu einem der „modernsten Krankenhäuser Westdeutschlands“ („Kölner Stadt-Anzeiger“ im Dezember 1962) miterleben.

Stadtweit bekannt wurde er, als er 1920 einen Mann mit Stichverletzung am Herzen erfolgreich operierte - lange bevor die Herzchirurgie fest etabliert war. Seine Tochter, die heute 83 Jahre alte Maria Wachter, berichtet von den näheren Umständen: „Den

Stich durch den Herzbeutel erlitt der kölsche Nebenbuhler eines britischen Besatzungssoldaten, der mit dem Bajonett seinen Anspruch auf ein kölsches Mädchen verteidigen wollte.“ 1923 beförderte die Krankenhausleitung Dietlein zum Chefarzt. 40 000 Operationen nahm er insgesamt während seiner Dienstzeit vor. Dem NS-Regime galt er als missliebig. Einen von den Nazis angebotenen Professorentitel lehnte er ab, mit den Worten: „Verschieben Sie das doch auf nach dem Endsieg“. Konsequenzen hatte seine Aufmüpfigkeit nicht, dank seines Rückhaltes in der Bevölkerung. Enkel Wachter berichtet von der im Familienkreis oft erzählten Geschichte einer jüdischen Patientin, die mit Hilfe eingeweihter Nonnen mal als Frau Müller, mal als „Gräfin von und zu“ und mal als „Elsa Zippelmann aus der Achterstraße“ immer wieder von einer Station zur anderen verlegt wurde, um sie vor der Deportation zu retten. Einen zwangsweise sterilisierten Mann operierte Dietlein 1946, um seine Zeugungsfähigkeit wiederherzustellen.

Ein Routinevorgehen für eine derartige Operation war damals nicht entwickelt. Angeblich verwendete er dafür Haupthaare der OP-Schwester, da anderes Nähmaterial nicht zur Hand war.



© Dr. Heinz Wachter

Auch als der Schrecken des Krieges Köln längst erreicht hatte, arbeitete Dietlein weiter im Klösterchen. In vielen Zeitungsartikeln zu Geburtstagen und Dienstjubiläen findet sein Einsatz während der Bombennächte besondere Erwähnung. „Dr. Dietlein hat seinen Patienten nicht nur durch ärztliches Können, sondern ebenso durch Herzensgüte und Heiterkeit geholfen. Unvergessen ist im Vringseedel der furcht- und selbstlose Einsatz während der Bombennächte“, schreibt etwa der „Kölner Stadt-Anzeiger“ 1952. Dietlein entwickelte in dieser Zeit eine Salbe zur Behandlung von Phosphorverbrennungen. 1944 kämpfte er in der fast völlig zerstörten Stadt außerdem gegen eine Fleckfieber-Epidemie, die im Krankenhaus zahlreiche Pfleger und Patienten das Leben kostete. 1953 überreichte ihm Oberbürgermeister Theo Burauen dafür das Bundesverdienstkreuz Erster Klasse.

Dietlein starb am 11. Juli 1964 und wurde auf dem Südfriedhof beigesetzt. Der jüngste Ururenkel erblickte am 24. Dezember 2012 das Licht der Welt - natürlich im Severinsklösterchen.



**ANNA NETREBKO**  
OPERNSÄNGERIN

Ich habe als Zehnjährige in Krasnodar im „Palast der Pioniere“ Songs von Abba im Chor gesungen. Mein Traum war es, Operetten- oder Musicalstar zu werden. Ich wollte tanzen und Spaß haben. Opernsänger waren für mich singende Brokatvorhänge. Wenn im Radio eine Oper kam, habe ich sofort einen anderen Sender gesucht. Das änderte sich erst, als ich mit 17 Verdis „Othello“ sah. Das war wie ein Schock. Als der Vorhang fiel, hatte ich Tränen in den Augen. Die Oper hatte mich!“

**ANNE RIXMANN**  
SÄNGERIN

Mein erstes Musikerlebnis wird meine singende Mutter, mit einer sehr schönen Stimme beschenkt, gewesen sein. Ich hatte auch einen singenden Vater. Zu seinem Repertoire gehörten „Die Caprifischer“ und „Ich schieß den Hirsch im den Forst.“ Wenn uns Kindern auf der Autobahn, zwei Kinder saßen auf der Rückbank des VW Käfers und eines steckte hinter der Rückbank in der Hutablage, langweilig wurde, dachte



er sich singend Geschichten für uns aus. Meinen ersten Auftritt hatte ich mit sechs Jahren als Verkündigungengel in einem Krippenspiel. „Ave Maria, gratia plena“, so grüßte der Engel die Jungfrau Maria.“ Ich trug ein Nachthemd und selbstgebastelte, goldene Flügel, die dauernd zu einer Seite klappten. Zum Sternsingen am 6.1. trugen wir wieder die Nachthemden unserer Mutter und goldene Pappkronen. In Ermangelung von Schminke malte uns mein Vater mit Erdbeermarmelade die Wangen rot. Wäre das Sternsingen im Sommer gewesen, wären uns wahrscheinlich Heerscharen von Bienen und Wespen hinterher geflogen. Stattdessen begleiteten uns die himmlischen Heerscharen und mit unseren Marmeladegesichtern spuln wir vor jeder Haustür unser Repertoire, bestehend aus zwei Liedern ab. Wir kamen mit Taschen voller Süßigkeiten, Mandarinen und sogar 50-Pfennigstücken nach Hause. Diese musikalische Früherziehung wurde begleitet von der gewaltigen Kirchenorgel des Artländer Domes, James Last, und Caterina



Valente. Und ich hörte Musicalplatten aus Amerika, die eine Schwester meiner Mutter per Schiff zu uns auf den niedersächsischen Bauernhof schickte. Ich bin in einem Dorf aufgewachsen, wo der Bürgermeister die Neujahrsansprache auf der vierten Stufe der Dorfkneipe hielt und so waren auch die Auftritte des dörflichen Spielmannszuges, der „Blauen Wolke“ immer ein Großereignis. Bis heute zieht mich der Klang der dicken Trumm magisch an. Wie gut, dass ich in Köln wohne.



**CAROLIN KEBEKUS**  
KOMIKERIN, SÄNGERIN,  
SCHAUSPIELERIN,  
SYNCHRONSPRECHERIN

Ich bin früher jedes Jahr mit meiner Familie im Auto in die Bretagne gefahren. Die Länge der Fahrten variierten zwischen 8 und 13 Stunden und mein Vater hatte vier Kassetten dabei. BAP – für usszeschnigge! Queen – Greatest Hits I und II Bläck Föös – Mir klääve am Lääve The Carpenters - Close to you Das war alles. Jeder Song hat sich mir seit frühester Kindheit ins

Nach meinem Buch „Ich fand Kunst doof und gemein - Mein erstes Kunsterlebnis“ fragte ich Freunde, wie die Musik in ihr Leben kam und so entstand das Buch „Als Paul McCartney mich anrief - Mein erstes Musikerlebnis“. Hier ein paar ausgewählte Antworten.

Unterbewusstsein gefräst. Da wir damals weder DVDs noch Gameboys hatten, hab ich zu der Musik die vorbeirauschende Landschaft angeschaut und davon geträumt, irgendwann mal mit Freddy Mercury oder Tommy Engel einen Kakao trinken zu gehen. Bis heute kann ich jeden einzelnen Song in- und auswendig und mittlerweile glaube ich, mein Vater hat uns einen ganz guten Musikgeschmack vermittelt. Mit Tommy Engel hab ich inzwischen übrigens tatsächlich mal einen Kakao getrunken.

**UDO LINDENBERG**  
ROCKMUSIKER,  
SCHRIFTSTELLER UND  
KUNSTMALER

Der kleine Udo wusste, wie er seine Eltern verwöhnte. Sie liebten es, wenn ich sonntags früh aus dem Bett kroch, die kleine, aber feine Sammlung Schellackplatten durchsuchte und sie z.B. sanft mit dem „Ave Maria“ weckte. Wunderschöne Musik, die ich noch heute manchmal im Ohr habe, unvergessenes erstes und gelungenes „Auflegen“ für meine Fans. Die Schlager dieser Zeit und deren Fernwehgeorgel sagten mir nichts. Aber da war plötzlich der holländische Sender „Radio Hilversum“, der ein Fenster zur weiten Welt des Rock & Roll aufschlug, ja aufschlug, und ich war begeistert von den schnellen und rhythmischen Liedern eines Elvis, Paul Anka oder Bill Haley. Das war bedeutend, es bewegte mich, meinen ganzen Körper, die Finger konnte



ich nicht mehr still halten, musste ständig auf allem rumklopfen, keine OMO-Tonne war mehr vor dem kleinen Udo und seiner Trommelleidenschaft sicher. Dann legte Erich, mein Bruder Jazz auf, Glenn Millers „Chattanooga Choo Choo“ oder auch Benny Goodman, Gene Krupa, Teddy Wilson mit „Gotta Right to Sing the Blues“ und „Sing Sing Sing“. Wie sollte ich da ruhig bleiben, die Musik hatte mich längst in ihrem Bann.

Als ich elf Jahre alt war, nahm mich Erich am 17. Mai 1957 mit in den „Schützenhof“, weil dort die BORDER-TOWN-JAZZBAND spielte und er der Meinung war, das der kleine Udo mal ein echtes Schlagzeug sehen müsste. Erich kannte die Musiker, die alle um die zehn Jahre älter als ich waren, und fragte die Jungs, ob ich mal trommeln dürfte. Ich habe mich einfach an die Schießbude gesetzt und losgetrommelt, als gäb es kein Morgen mehr – „Yeah, ein Naturtalent“, riefen die Musiker und da deren Drummer fehlte, war ich, war der kleine Udo von da an ihr Trommler. Plötzlich stand ich im Rampenlicht, denn das fiel natürlich auf, so ein Milchbubi an der Donnerbude. Das gefiel mir und den Mädchen gefiel das auch. Ab da wollte ich nicht mehr aus dem Lichtkegel treten, der Rest ist Geschichte.

**TESTEN SIE IHR PERSÖNLICHES  
DARMKREBSRISIKO**

Der neue Schnell-Check Darmkrebs sagt Ihnen, ob und wann Sie zur Vorsorge gehen sollten. Dieser Risikotest wurde zwar von der Felix Burda Stiftung gemeinsam mit Humangenetikern und Magen-Darm-Ärzten entwickelt. Er ersetzt allerdings nicht das Arztgespräch. Logisch, oder?



Ist bei einem direkten Verwandten (Eltern, Geschwister, Kinder) eine Darmkrebserkrankung aufgetreten?

Ja  Nein

Nächste Frage auf Seite 21



Liebe LeserInnen,  
ich drückte mich um die Vorsorge und 2010 war ich plötzlich an Darmkrebs erkrankt. Plötzlich? Nee, der „Drecksack“ hatte sich schon Jahre bei mir eingerichtet, nahm mir zunehmend Konzentration und Kraft, aber ich spürte keine Schmerzen durch den Tumor. Wäre ich doch mal zur Vorsorge und auch zur Darmspiegelung gegangen - Ihr könnt es besser machen, euch Sicherheit holen, sprecht mit eurem Arzt, fragt nach der Darmkrebsvorsorge! Der folgende Text der Felix Burda Stiftung erklärt, was so ein Darmkrebs ist. Weitere Infos auch unter: [felix-burda-stiftung.de](http://felix-burda-stiftung.de)

Vor Jahrzehnten hatte ich die Idee das Sponsorenlogo auf Spielertrikots der Bundesliga durch die Vorstellung eines Kunst-, Sozial- oder Gesundheitsprojekts für ein Spiel auszutauschen. Nach Verhandlungen mit DFB, DFL und Vereinen setzte der BVB das Konzept 2006/7 mit dem Künstler Otmar Alt für „Ruhr 2010“ um. 2018 fand die Aktion bei meinem SC Fortuna Köln statt. HIT stiftete den Platz auf der Brust für die Kampagne der AOK „VORSORGE VOLL OKAY!“. Carolin Kebekus zeigt hier mit mir das Vorsorge-Trikot.



© Timo Beiger

## WIE KANN ICH VORSORGEN?

Ihre Felix Burda Stiftung-Vorsorge-Informationen

**D**armkrebs? Wie kann ich vorsorgen?  
Darmkrebs ist eine „stille“ Krankheit. In den meisten Fällen gibt es keine Warnzeichen. Im Gegensatz zu anderen Krebsarten entsteht Darmkrebs aus Vorstufen, den Polypen. Diese sind lange gutartig, bevor sie zu Krebs entarten. Man schätzt, dass dieser Vorgang etwa zehn Jahre dauert – viel Zeit, um die Krebserkrankung zu verhindern. Die Früherkennung ist deshalb eine der wichtigsten Waffen gegen den Krebs. Mithilfe von Vorsorgeuntersuchungen können diese Vorstufen entdeckt und entfernt werden – noch bevor sie zu Krebs werden.  
Es gibt verschiedene Untersuchungsmethoden, um Darmkrebs(-vorstufen) zu erkennen. Die sicherste Methode ist die Darmspiegelung, die Koloskopie. Personen ab einem Alter von 50 Jahren haben einen gesetzlichen Anspruch auf die Durchführung der Vorsorgekoloskopie, d.h. die Untersuchung wird von den Krankenkassen übernommen. Bei negativem Befund muss die

Darmspiegelung in der Regel erst nach zehn Jahren wiederholt werden. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin oder einem Magen-Darm-Arzt über Darmkrebs und lassen Sie sich über mögliche Vorsorgemaßnahmen beraten!

Die effektivste Methode zur Darmkrebsfrüherkennung ist die Darmspiegelung (Koloskopie). Sie ist sicher, sauber und schmerzfrei und die Vorbereitung dazu ist einfach und kaum zeitaufwendig. Dank dieser Untersuchung kann Darmkrebs früh erkannt und damit bei den meisten Menschen zu 100% geheilt werden. Deutliche Vorteile also! Trotzdem zögern immer noch zu viele Menschen, diese lebenswichtige Untersuchung vornehmen zu lassen.

Personen ab einem Alter von 50 Jahren haben alle zehn Jahre gesetzlichen Anspruch auf eine Darmspiegelung, d.h. die Krankenkassen übernehmen ab diesem Alter die Kosten für die Untersuchung. Ist der Befund unauffällig, muss die Untersuchung erst nach 7–10 Jahren wiederholt werden. Wenn Sie ein familiär erhöhtes Risiko haben, sollten Sie bereits früher mit der Darmspiegelung beginnen.

Was passiert bei einer Darmspiegelung?

Die Koloskopie wird in spezialisierten Arztpraxen, zumeist beim Gastroenterologen (Arzt für Magen-Darm-Krankheiten) oder ambulant im Krankenhaus vorgenommen. Auf Wunsch können Sie zur Untersuchung ein Beruhigungsmittel bekommen, das Sie in einen Dämmer Schlaf versetzt, wodurch Sie von der Untersuchungen und irgendwelchen Unannehmlichkeiten gar nichts mitbekommen. Damit der Arzt das Darminnere richtig sehen kann, muß der Darm zuvor gut gereinigt und von Speise- und Stuhlresten befreit sein.

Mit einem speziellen Instrument, dem Endoskop, betrachtet der Arzt das Innere des Darms und untersucht die Darmschleimhaut nach Auffälligkeiten. Mit Hilfe des Endoskops können eventuelle Wucherungen der Darmschleimhaut (Darmpolypen) sogar direkt entfernt werden – bevor sie zu Krebs entarten. Die gesamte Darmspiegelung dauert nur etwa 20 Minuten.

## SO LÄUFT DIE DARMSPIEGELUNG:

1



Am Nachmittag vor der Untersuchung geht es los: Sie nehmen zum ersten Mal die Darmspüllösung ein, die Sie von Ihrem Arzt erhalten haben.

Ab jetzt:  
Keine feste Nahrung mehr!

2



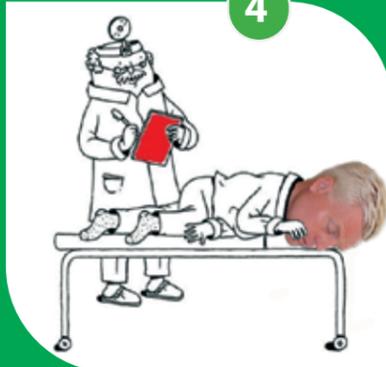
Bleiben Sie anschließend immer in der Nähe einer freien Toilette.

3



Vier Stunden vor der Untersuchung nehmen Sie die letzte Spüllösung ein.

4



Dank einer leichten Narkose werden Sie von der Untersuchung beim Arzt so gut wie nichts bemerken.

Der Magen-Darm-Arzt untersucht den Darm und entfernt mögliche Vorstufen von Krebs sofort.

Das alles verläuft sicher und schmerzfrei.

5



GLÜCKWUNSCH!

Sie haben Ihre Untersuchung hinter sich und nun Gewissheit. Nehmen Sie jetzt ein Taxi oder lassen Sie sich doch einfach abholen.

Denn jetzt haben Sie wieder Zeit für die schönen Dinge des Lebens ...

Anlässlich meiner Ausstellung im Wallraf-Richartz-Museum „Mein erstes Kunsterlebnis“ fragte ich Freunde, wie Kunst in ihr Leben kam. Gab es ein Aha-Erlebnis oder mehrere? Wie hat es angefangen oder war Kunst einfach schon immer da?



**RALF RICHTER**  
**SCHAUSPIELER**

Die erste Kunst habe ich erlebt, da muss ich so zwischen zweieinhalb und drei Jahre alt gewesen sein – hab gerade so rumgebrabbelt. Unsere große Familie hat in Bochum gelebt und meine Eltern, meine Geschwister und ich sind nach Essen in ein Theaterhaus gefahren, um ein Weihnachtsmärchen zu erleben. Da gab es einen Igel, der mich beeindruckt hat: Er hatte eine Hose an, aber nur einen Hosenträger, so von vorne links nach hinten rechts. Dieses Bild habe ich nie vergessen.

Alles auf der Bühne war stärker als in der Realität, obwohl es für mich ja auch alles völlig real war, die Landschaft, die Figuren – ich dachte wirklich, die leben dort auf der Bühne, die gibt es wirklich. Und doch war alles anders, intensiver als in der Realität, die ich bisher kannte. Der Schnee sah aus wie Schnee im Traum, die vielen bunten Farben, die verschieden gesetzten Lichter, alle Charaktere waren sehr lustig und das fand ich damals äußerst erstrebenswert und das finde ich auch heute noch.

**MARIETTA SLOMKA**  
**JOURNALISTIN & FERNSEHMODERATORIN**

Wann habe ich das erste Mal bewusst entdeckt, dass es Kunst gibt? Die Frage ist gar nicht leicht zu beantworten, denn an das eine, große, entscheidende „Erweckungserlebnis“ kann ich mich nicht erinnern. Eigentlich war Kunst immer irgendwie da. Ich komme zwar nicht aus einer Künstlerfamilie, aber meine Eltern waren an Kunst sehr interessiert, meine Mutter arbeitet selbst im sogenannten „Kulturbetrieb“. Sie haben mich nicht zwanghaft durch Museen geschleift, aber dass das interessante Orte sind, die gerne aufgesucht wurden, war etwas Selbstverständliches. So selbstverständlich wie bei uns zu Hause eben auch Bilder an der Wand hingen, die „nichts darstellten“.

Meine Eltern waren mit einem polnisch-jüdischen Maler befreundet, Ber Warzager hieß er, von dem sie einige Arbeiten besaßen. Als Kind habe ich versucht, in diesen abstrakten Formen und Farben etwas Gegenständliches zu sehen, also etwas was ich benennen konnte. Ein Bild sah aus wie eine Art Sonnensystem, mit diversen Planeten. Auf meine Frage gab meine Mutter eine Antwort, die ungefähr so war: „Das kannst du so sehen. Man kann es aber auch anders sehen“. Dass man Dinge so oder so sehen kann, fand ich erstaunlich aber zugleich absolut akzeptabel!

Gut erinnere ich mich auch daran, wie ich mit meinen Eltern bei einer Berlin-Reise in das Museum „Die Brücke“ ging, da muss ich so zwölf gewesen sein.



Zu den Bildern von Kandinsky gab es die Erklärung, dass er manchmal Musik in Gemälde umgesetzt habe. Ich stellte mir also vor, wie Herr Kandinsky vor seiner Staffelei stand, laut Musik hörte und dabei malte, was er hörte.

Ich stand mit zusammengekniffenen Augen vor den Bildern und versuchte zu erkennen, wie wohl die Musik klang, die ihn zu diesem oder jenem Gemälde inspiriert hatte. Dass man Musik sehen oder Farben hören kann, hat mich völlig fasziniert. Überhaupt gefielen mir als Kind die Expressionisten. Ich begriff ihre Kunst natürlich nicht intellektuell, sondern nur über die Gefühle, die ihre Bilder auslösten. Pferde blau zu malen – was für eine herrliche Idee! Das gefiel mir. Vielleicht weil es mir gefiel, dass man die Dinge „so oder so sehen kann“. Welche Freiheit!



**GERD KÖSTER**  
**SÄNGER KÖLSCHER MUNDART**

Mein erstes Kunstereignis war der sogenannte Phantomschlag Muhammad Alis im Rückkampf gegen Sonny Liston am 25. Mai 1965. Ich war acht Jahre alt und mein Vater hatte mich um 6 Uhr morgens aus dem Bett gezerrt, weil ich mir das „unbedingt ansehen“ müsse. Als ich wach war, lag Sonny Liston auf dem Boden und der Kampf war vorbei. Es schien kein harter Schlag gewesen zu sein, denn Muhammad Ali war nicht gerade ein „One punch knock out“ und viele sprachen von Betrug. Die Wahrheit ist: Es war ein Kunstschlag.

# „WELTMEDIZIN: AUF DEM WEG ZU EINER GANZHEITLICHEN HEILKUNST“

*Weltmedizin – das ist das Lebensprojekt von Dietrich Grönemeyer. Seit Jahrzehnten geht er der Frage nach, ob und wie alternative Heilmethoden unsere Schulmedizin bereichern können.*



*Dietrich Grönemeyer, sein Motto „Lebe mit Herz und Seele“ gefällt mir. Anna Henkel-Grönemeyer, seine Schwägerin stand 1984 in Köln mit Herz und Seele auf der Bühne in Robert Wilsons „Civil WarS“. Ich spielte einen Soldaten Friedrich des Großen und verehrte die Schauspielerin Anna.*



© Claudio di Lucia, Düsseldorf

ich hatte das Erlebnis einer Weltmedizin, die bei aller Vielgestaltigkeit doch auch sehr viele Ähnlichkeiten aufweist. Das gilt vor allem für das humanistische Grundverständnis, für die Überzeugung, dass dem Menschen nur zu helfen ist, wenn man ihn ganzheitlich betrachtet, als das Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist. Auf dieser Grundlage haben die alten Ägypter, die Griechen und die Römer ebenso behandelt wie die Chinesen, die Inder und Tibeter, die Inder oder die Medizinmänner der Indianer – und, nicht zu vergessen die Hausärzte alter Schule. Der Arzt der Zukunft sollte offen sein für alles, was heilt, egal, auf welche Kulturen und Epochen die Behandlungsmethoden zurückgehen mögen. Er muss ein undogmatischer Netzwerker sein, der mit anderen Therapeuten und Fachdisziplinen solidarisch zusammenarbeitet. Und vor allem muss er versuchen, die Menschen zu verstehen und ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. „So wenig wie möglich, so viel wie gerade nötig“ sollte die medizinische Devise sein. Er sollte nicht im Dienst irgendeiner Schule stehen, sondern sich auf jeden Fall individuell und persönlich einlassen. Dazu verpflichtet uns der Hippokratische Eid. Worum es mir letztlich geht: Die Sprachlosigkeit zwischen den verschiedenen Ebenen zu überwinden. Gemeinsames Handeln ist überfällig. Mein Wunsch seit langer Zeit ist: eine kultur- und fächerübergreifende humane Weltmedizin.

**Dietrich Grönemeyer**  
Weltmedizin - Auf dem Weg zu einer ganzheitlichen Heilkunst  
S. Fischer Verlag, ISBN 978-3-10-027306-2

Unser Gesundheitswesen, rein fachärztlich betrachtet, genügt höchsten Ansprüchen. Es gibt bestens ausgerüstete Kliniken und Praxen, die Technik ist meist auf dem neusten Stand. Herzspezialisten, Augenärzte, Radiologen, Internisten, Operateure, Psychologen und Psychiater – alle Fachdisziplinen sind hoch qualifiziert. Aber allzu oft auch ausschließlich auf ihre jeweilige Disziplin konzentriert. Wer in einem Bereich exzellent sein will, kann nicht alles überblicken. Was uns fehlt, ist ein stärkeres Bewusstsein für die Notwendigkeit des Zusammenwirkens, auch über die Grenzen der Schulmedizin hinaus. Das schulden wir unseren Patienten. In ihrem Interesse müssen wir uns zusammenraufen, Schulmediziner, Psychologen und naturheilkundliche Heiler. Es fehlt nicht an Rosstäuschern und Schwindlern, die im Bereich der Alternativmedizin ihr Unwesen treiben und Kranke mit esoterischem Humbug davon abhalten, sich in fachärztliche Behand-

lung zu begeben, auf der anderen Seite wird zu viel operiert und zu wenig die Psyche berücksichtigt. Als Schulmediziner haben wir uns in den letzten 100 bis 150 Jahren ganz auf die Seite der Naturwissenschaft geschlagen. Die Erfolge, der Sieg über die Epidemien, die Fortschritte der Radiologie, die grandiosen Möglichkeiten der Transplantationschirurgie und anderes mehr, gaben uns Recht. Was sich nicht rational erklären ließ, galt als Unsinn. Von diesem Denken wieder abzurücken, braucht Zeit. Nur, was spricht dagegen, auf den Erfahrungsschatz der Naturheilkunde und anderen traditionellen Heilweisen zurückzugreifen und alternative Verfahren anzuwenden, wenn sie helfen. Ich bin viel unterwegs gewesen, Hawaii, Sri Lanka, Indien, aber längst noch nicht in allen Ecken der Welt. Wer könnte das von sich behaupten? Doch wo immer ich war, hab ich Überraschendes erlebt, Erfahrungen gemacht, die beeindruckten. Ob bei den Schamanen auf Hawaii oder im Gespräch mit dem Dalai Lama,

© Sebastian Mölleken

© Axel Schulten

# DER WITZ UND DER TOD

[ Frank Schätzing ]



Aber ich entstand im Kopf eines Mannes, der, kaum dass er mich erdacht hatte, so gleich verstarb. Jetzt gibt es mich, ohne dass ich je ein paar Lippen passieren durfte, ist das nicht ein Elend? Es sei allerdings, fuhr er fort, kaum zu erwarten, dass ihn ein anderer Kopf neu erfinde und erzähle. Die Menschen wären nämlich so beschäftigt, ihr Leben zu planen, dass sie darüber das Lachen vergessen hätten, und so sitze er nun da, ein nicht erzählter Witz, der nicht gefragt sei, weil ihn niemand kenne. Der Tod pflichtete ihm bei, das sei in der Tat ein hartes Schicksal.

Auch ich bin nicht mehr gefragt, sagte er. Die Menschen haben mir die Sense aus der Hand genommen, sie wollen nicht mehr sterben. Dabei war ich immer gut zu ihnen. Jetzt aber scheint es, dass sie mich nicht mehr brauchen. Natürlich leiden sie dafür umso mehr, aber sie wollen es nicht wahrhaben. Sie sehnen sich nach ewigem Leben, als sei das etwas Erstrebenswertes. Lange Zeit schwiegen sie. Kannst du dich nicht selber erzählen, meinte schließlich der Tod, damit ich was zu lachen habe?

Der Witz genierte sich ein bisschen, denn er hatte Ehrfurcht vor dem mächtigen Tod und Angst, ihn zu enttäuschen. Dann fasste er sich ein Herz und erzählte sich, und der Tod lachte, bis ihm die Tränen herunter liefen. Er konnte gar nicht mehr aufhören zu lachen, und am Ende lachte er sich tot. Weil der Tod aber schon tot war, machte das nichts.

Du bist ein verdammt guter Witz, kicherte er. Und du bist ein verdammt guter Tod, sagte der Witz. Lachend zu sterben, was kann einem besseres passieren? Ist es vielleicht so, meinte der Tod nach einer Pause, dass die Menschen ohne das Lachen gar nicht richtig leben? Und wer nicht richtig lebt, kann auch nicht richtig sterben. Man müsste also die Menschen

zum Lachen bringen. Sie würden wieder richtig leben und hätten jede Menge Spaß, womit ihnen durchaus gedient wäre. Wenn ich so darüber nachdenke, scheint mir der beste Weg, dich ihnen zu erzählen. Sie werden aufleben und sich totlachen. Das dient mir, dem Tod, dann ebenso wie dir, und alles kommt wieder in Ordnung. Der Witz fand den Gedanken gar nicht übel. Allerdings, gab er zu bedenken, müsste man einen finden, der mich erzählt. Und das geht ja nun mal nicht. Mich kennt ja keiner. Und er fing wieder an zu weinen.

## GLÜCK VERDOPPELT SICH DURCH TEILEN!



Der Vringstreff kann täglich rund 100 Gästen ein frisch zubereitetes Mittagessen, Beratung und weitere Angebote zur gesellschaftlichen Teilhabe anbieten. Damit das Team des Vringstreffs helfen kann, braucht es Unterstützung. Auch Sie können Teil davon werden. Helfen Sie mit einer Spende, diesen wichtigen Raum für Begegnung, Kultur und Integration im Veedel am Leben zu halten.

**Mer zusamme, mer sin Eins! Bastian Campmann, Sänger „Kasalla“.**

**Weitere Infos:**  
www.vringstreff.de  
www.facebook.com/vringstreff

**Spendenkonto** des Vringstreff e.V.  
bei der Sparkasse Köln-Bonn:  
IBAN: DE34 3705 0198 0005 0520 48  
BIC: COLSDE33



Frank Schätzing, er und seine Sabina sind meine Nachbarn. Frank, ein Weltstar, der aber auch immer lokal mitdenkt. Im Veedel setzen sich beide z.B. für den Vringstreff, die Begegnungsstätte für Menschen mit und ohne Wohnung ein und sind sich so meiner besonderen Sympathie sicher.

Das kriegen wir schon hin, meinte der Tod. Ich vermag mich den Menschen mitzuteilen. Wir suchen uns einen bekannten Humoristen, und dem werde ich dich eingeben, so dass er dich sofort in alle Welt weitererzählen kann. Diese Taktik leuchtete dem Witz ein, und er bewunderte den Tod für seine Weisheit. Sie brachen auf und kamen schon nach kurzer Zeit zu einem berühmten Komiker, der gerade auf der Bühne stand. Der Tod freute sich, huschte in den Kopf des Mannes und erzählte ihm den Witz. Aber anstatt den Witz weiterzuerzählen, stieß der Komiker ein brüllendes Lachen aus, fasste sich ans Herz und starb auf der Stelle. Gut für dich, meinte der Witz zum Tod, aber was habe ich davon? Es ist offenbar unmöglich, dass ich ein menschliches Hirn verlasse. Alleine, mich zu denken, bringt dir sofortige Ernte, mir aber keinerlei Ruhm. Sag das nicht, frohlockte der Tod. Die Menschen müssen dich gar nicht erzählen, Hauptsache, sie denken dich. Erst lachen sie, dann sterben sie, da haben wir doch beide, was wir wollten. Du bist eben weise, gab der Witz zurück, und hast natürlich recht.

Und so begann der Tod nun, all denen, die ihm schwer genug fürs Grab erschienen, den Witz zu erzählen. Von da an starben die Menschen mit einem Lachen auf ihren Gesichtern und in ihren Herzen, und der Witz wurde unerzählterweise doch noch eine richtige Berühmtheit. Dennoch war er traurig. Was denn, mein Freund, rief der Tod, immer noch missvergnügt? Sind wir nicht ein gutes Gespann? Was stimmt dich so melancholisch? Ach, entgegnete der Witz, sicherlich haben wir Erfolg. Es ist nur so, daß ich die Menschen um ihr Lachen beneide, das mir selber verwehrt bleibt. Dann als Witz wird man zwar erzählt. Aber leider wird dem Witz als einzigem nie ein Witz erzählt. Als Witz bist du ein Clown, du erzeugst Lachen, ohne selber lachen zu können, und das stimmt mich eben traurig. Der Tod nickte verständnisvoll und dachte im folgenden nach, wie er seinem Freund helfen könne. Leider kannte er außer diesem einen Witz keinen weiteren, denn so witzig ist der Tod von Haus aus eigentlich nicht. Vor lauter Nachdenken warf er sogar seine Knochenstirn in Falten. Endlich hatte er eine Idee! Schau, ich habe dich Millionen

Mal erzählt, sagte er zum Witz, und du selber hast dich mir erzählt. Das hat mir und meiner Sense gut getan. Zum Dank werde ich dich also zum Lachen bringen, indem ich dich dir selber erzähle, denn das hat noch keiner getan. Begeistert stimmte der Witz zu. Was für eine feine, köstliche Idee. Wie überaus klug war doch der Tod! Endlich bekäme er einen Witz erzählt, und sogar sich selber. Er machte es sich bequem, lauschte, und der Tod erzählte dem Witz den Witz. Na, ist der nicht gut? rief der Tod vergnügt, will sagen, bist du nicht gut? Wie findest du dich? Aber der Witz gab keine Antwort. Er konnte nicht mehr antworten, denn er hatte sich über sich selber totgelacht. Da weinte der Tod um seinen Freund, der sein Opfer geworden war, warf die Sense von sich und schwieg. Nun, da der Witz tot war, konnte er ihn niemandem mehr erzählen. Und er schüttelte den Kopf und wünschte sich, die Menschen würden aus der Geschichte lernen. Denn erst, wer lacht, kann richtig leben. Und wer über sich selber lachen kann, der kann auch sterben.

**BUNDESVERBAND Kinderhospiz e.V.**

[www.bundesverband-kinderhospiz.de](http://www.bundesverband-kinderhospiz.de)



Trainer Tony Woodcock, Co-Trainer Dieter Epstein und Hans Löring beim Spiel Fortuna gegen Mainz 05 (3:1)



Spielertrainer Hans Geuenich, "de Pief" und Hans "Schäng" Löring.

## „LA VITA“

**Cornel:** Während Deiner Zeit beim 1 FC Köln hast Du da Schäng Löring schon wahrgenommen?

**Tony:** Natürlich, er war schon eine lebende Legende und als ich überlegte 1987 vielleicht nach England zurückzugehen hat er mich überzeugt doch auch wegen der zwei kleinen Kinder die sich in Köln heimisch fühlten hier zu bleiben und zu ihm zur Fortuna zu wechseln. Dann habe ich ihn so richtig kennen gelernt, er war ein super Typ, wir haben uns beide sehr gut verstanden.

**Cornel:** Sein Charakter?

**Tony:** Er war geradeaus, ehrlich, wenn er was gesagt hat, dann konntest Du dich zu 100% verlassen das wird gemacht. Ein guter Typ, ein guter Geschäftsmann, man konnte von ihm lernen. Er war Fußballfanatiker und er hat es verstanden beides zu verbinden, Fußball und Geschäft, deshalb blieb Fortuna so lange in der 2.Liga am Leben, das war sein Verdienst.

**Cornel:** Konnte er stur sein?

**Tony:** Ich habe das gehört, aber ich habe es nicht erlebt. Wenn er sich etwas in den Kopf gesetzt hatte, dann wollte er es durchsetzen, sicher.

So rief er eines Tages bei mir an und sagte, "Du musst mir helfen, Du bist jetzt Fortunatrainer", da sagte man nicht nein. Ich habe dann in der Zeit mich mal über etwas in der Presse aufgeregt und er sagte, das war nicht gut. Ich war jung, wild, unerfahren, er hatte recht und wir haben das ausdiskutieren können. Ich denke er war fair, er konnte beiden Seiten sehen und sich in sein Gegenüber reindenken.

**Cornel:** Katharina?

**Tony:** Oooh ja Katharina! Ich habe Käthchen Löring lange Zeit nicht gesehen, ich denke oft an sie, Du und ich müssen sie mal besuchen, wenn ich mal wieder in Köln bin, bitte.

**Cornel:** Löring hat dich ja sehr geliebt. Ich habe mit Hartmut Priess (Ex Bläck Fööss) oft bei Löring in seinem prächtig mit Stuck und reichlich antiken Möbeln ausgestatteten Büro zum Kaffee und Erzählen gesessen und da hat Löring auch gerne von Dir und gut von Dir gesprochen, während Deiner aktiven Zeiten bei der Fortuna und auch später. Es gab aber andere Spieler oder Trainer über die wurde nach deren Zeit nie wieder geredet und keiner „durfte“ über diese reden. Der Filmemacher Dieter Oeckl und ich sollten 1998 beispielweise Bernd Schuster nicht in unseren Vereinsfilm zum 50.Jubiläum des Vereins aufnehmen, ihn wollte Löring enttäuscht über Bernd und seine damaligen Frau Gaby nicht im Film sehen. Wir haben Bernd dann doch über ein Interview mit Lörings legendärer Sekretärin Hannelore Renner über einen Kameraschwenk auf eine an die Wand gepinnte Expressschlagseite „Sensation - Schuster wird Fortunatrainer“ in den Film reingebracht, diese Personalie gehörte einfach zu einer seriösen Geschichtsschreibung dazu.

Er hat dich als Spieler sehr geschätzt, wusste alles über Deine Zeit in der englischen Nationalmannschaft zu berichten, ich denke er war unheimlich Stolz dich dabei gehabt zu haben.

**Tony:** Er hat mir mal ein Geschenk gegeben, eine riesig große Porzellanvase, er drückte sie mir mal Abends in die Arme und sagte, die musst du jetzt gleich mitnehmen, pass gut drauf auf, ich lass Dir ein Taxi rufen. Und heute steht dieses riesige Teil hier in London. Es klingt komisch, aber Du kuckst das an und meinst ist das ja ein ganz riesengroßes hässliches Stück, aber diese Hässlichkeit trägt in sich etwas ‚das wunderschön ist und so ist der Schäng immer in der Nähe von uns.

**Cornel:** Ihr habt schon mal Party gemacht, an was erinnerst Du Dich da wenn ich "La Vita" sage?

**Tony:** Das war an Sylvester. Wir waren bei Salvatore im „La Vita“ und es war spät, ich wollte gehen. Aber der Schäng rief ein Taxi und sagte, „komm, wir sitzen nicht normal im Auto, wir setzen uns in der Kofferraum des Mercedes Kombi und wir fahren durch Köln“. Er hat dann mit dem Taxifahrer geredet und du weißt wie das ist, ein Taxifahrer sagt nicht nein zu einem Herrn Löring. So sind wir dann durch Köln gefahren und Löring hat gewunken und die Leute auf den Straßen haben zurück gewunken, jedes Auto hinter uns blinkte auf, die Fahrer hupten, winkten, jubelten, ein riesiger Spaß für ihn. Und dann kam ein Polizeiwagen angerauscht aber die Polizisten haben auch nur gewunken und wahrscheinlich gedacht, okay – das ist nur der Löring und der Tony, da passiert nichts weiter – und rauschten wieder ab.

**Cornel:** Danke Toni!



*Hans Löring (\* 1934; † 2005 in Köln) starb an den Folgen von Darmkrebs. Einst "verlieh" er mir die Mitglieder-Nummer „11“, für meine positiven Ohrfeigen für den Verein, wie er sagte, ich schwor ihm und dem Sportclub ewige Treue.*

*Der „Schäng“, ein Kölsches Original, ein Fussballverrückter mit großem Herz für die Sportjugend. 80 Millionen soll er in sein „Vereinchen“ gesteckt haben, sagte sein Geschäftsführer Erwin Aretz im WDR-Interview. Der DFB verhängte mal eine Strafe und der Schäng schickte dem Chefankläger einen Blankoscheck mit den Worten, „Schriev ren wat De bekommst.. Löring erhielt Stadionverbot und stand dann als Weihnachtsmann verkleidet auf Stehplatz Mitte. Im Vereinslokal Bacchus feierten wir mit ihm die Siege und betrauten die vergebenen Chancen – das war "einmalig", wie der Fortuna-Filmer Heinz Wimmer es immer so treffend ausdrückt - einmalig!*



© SC Fortuna Köln

## POSITIV BEKLOPPTE

[ Reiner Calmund ]

**J**ean Löring verkörperte viele Jahre lang Fortuna Köln und es war ein Segen, dass mit Klaus Ulonska tatsächlich ein würdiger und ebenso "positiv Bekloppter" als Nachfolger gefunden werden konnte.

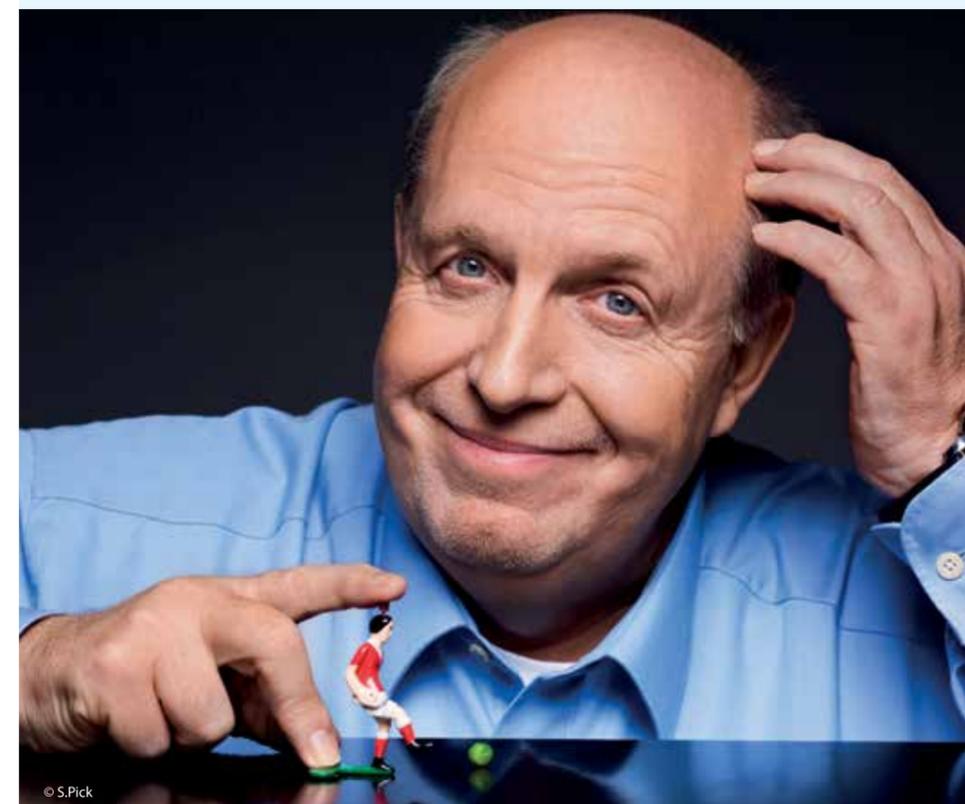
Meine Zeit mit der Fortuna beginnt in den 1970er Jahren. Der Klub war interessant, weil Löring immer wieder gute Fußballer wie Wolfgang Fahrian, Noel Campbell, Chico Baylon oder Roland Hattenberger in die Südstadt lotsen konnte. Unvergessen der Bundesliga-Aufstieg 1973, sein größter Erfolg, gefolgt vom Erreichen des „Kölschen DFB Finales“ 1983.

Zu dieser Zeit kannten wir uns schon sehr gut, und immer wenn ich im „Bacchus“ war, droschen wir einen Skat, der selten ohne lautstarke Beschimpfungen endete – aber immer mit einem Augenzwinkern.

Sowohl mit Schäng als auch mit Klaus verbinde ich jede Menge Gespräche, ernste wie lustige. Es war ein Gewinn, mit diesen beiden Originalen befreundet zu sein.

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge werden sie jetzt von irgendeiner Wolke auf ihre Fortuna blicken. Der Abstieg allerdings ändert nichts daran, dass der Klub aus der Südstadt gut aufgestellt ist.

Es geht nicht darum, ob man hinter dem übermächtigen FC die Nummer zwei oder drei in der Stadt ist. Es geht darum, eine wichtige Rolle im Veedel einzunehmen – und das schafft die Fortuna heute wie damals. Sie zeigt ein großes soziales Engagement. Was Schäng und Ulonska so sehr am Herzen lag, wurde mit großem Engagement weiter geführt und vor allem so gut strukturiert, dass es auf einem gesunden Fundament steht und nicht abhängig vom Erfolg der ersten Mannschaft ist. Fußball bedeutet auch Sozialarbeit, Integration, in erster Linie für Jugendliche, die nach Deutschland flüchten mussten und in einem Klub wie der Fortuna ein Stück Wärme und einen Hauch Willkommen spüren. Das ist die gelebte Integration und da sind Schängs Erben immer noch und immer wieder ganz weit vorne.



© S.Pick

# SULANG DÄ ADLER STEIT ...

Hartmut Priess verabschiedete sich beim Silvesterkonzert der Bläck Fööss 2018/19 als aktives Mitglied der Band mit dem Lied „Unger'm Adler“, dies mit dem wiederholten Wunsch der Adler möge dort sitzen bleiben, weil „immer wenn der Adler geflogen ist, sah es für die Welt schrecklich aus.“ Unter dem Adler im ehemaligen “Hindenburg-Park”, dem heutigen “Friedens-Park” habe ich als Kind Fußball gespielt, in der “Kuhle” jagten Kölsche, Sizilianer, Türken und Portugiesen dem Leder hinterher. Oft stand aber das Wasser knöchelhoch auf dem Platz und der Ball wollte gar nicht laufen. Das der Ball dort heute wieder ohne Probleme für Kinder verschiedener Herkunft rollt, ist auch unserem Kölschen Fußballweltmeister Lukas Podolski zu verdanken. “Poldi” weiß wie früher die „Kuhle“ ausgesehen hat, „ich wohne ja in der Nähe und habe hier öfters mit meinem Sohn gespielt“, verriet er Bezirksbürgermeister Andeas Hupke und Antje Kosubek, Fraktionsvorsitzende von Bündnis 90/Die Grünen bei einer Platzbesichtigung. Die Lukas-Podolski-Stiftung und die PSD Bank unterstützten die Sanierung des Bolzplatzes mit 300.000 Euro – das ist ein tolles Engagement und ein tolles Zeichen in die Gesellschaft, in einer Zeit wo es oft heißt: “Es ist kein Geld da!”



## UNGER'M ADLER

Musik & Text: Hans Rudolf Knipp, Hartmut Priess, Thomas Richard Engel, Ernst Stoklosa, Peter Schütten, Günter Lückeroth, Wilhelm Schnitzler  
©1986 by De Bläck Fööss Musikverlag GmbH, Bergisch Gladbach

Ungen an d'r Südröck,  
do es ene Park,  
nit wick vom Rhing.  
Do hös de Kinder  
laache, do blöhen dausend  
Ruse em Sonnesching.  
Do treffen sich die Ahle  
zom Kaate un zom Schwaade,  
un setzen do.  
Die können uns verzälle,  
wie et domols wor.  
Medden en däm Park,  
do steit ne bronze Adler  
huh op enem Stein,  
erinnert an Soldate,  
die kommen us dem Kreech nit  
mih heim.  
Do floch dä deutsche Adler  
üvver unser Jrenze,  
dat wor schon ze wick.

Die Wunden, die hä schloch,  
die spürt mir noch  
bes en unser Zick.  
Doch sulang dä Adler steit  
op däm Stein,  
sulang es et jot,  
denn als hä domols floch,  
jo do braat hä nur Elend un Nut.  
Wenn ich su vür im ston  
en singem Schatten,  
dann denk ich an dich un mich,  
un ich han nur dä eine Wunsch,  
dat hä nie widder flüch.  
An dä ahle Muure,  
do ranken sich hück Blome  
erop en de Hüh.  
Et Levve, dat jeit wigger,  
verdeck sin nur die Spüre,

verjesse darf mer't nie.  
Doch die em Kreech jefalle  
für falsche Illusione,  
han nix mih dovun.  
Manchmol han ich Angs  
un ich froch mich,  
es dat nur die Ruhe  
vor dem Sturm.  
Doch sulang dä Adler steit  
op däm Stein,  
sulang es et jot,  
denn als hä domols floch,  
jo do braat hä nur Elend un Nut.  
Wenn ich su vür im ston  
en singem Schatten,  
dann denk ich an dich un mich,  
un ich han nur dä eine Wunsch,  
dat hä nie widder flüch.

Jürgen Bergener von der ARD Sportschau ist seit Jahrzehnten mein guter Freund, nur mein Sohn Julius versteht ähnlich viel von Fußball. Ich kann Spiele nicht wirklich lesen, da kann ich Jürgen schon mal was fragen, heute über Lukas Josef Podolski, den Jürgen immer von der Seitenlinie im Blick hatte und den ich als echter Kölscher „einfach gernhaben muss“.



**JÜRGEN BERGENER**  
ARD Sportschau

**C.W.:** Sein Zuhause?  
**J.B.:** Der 1. FC Köln, aber ich würde mal behaupten, danach kam direkt die Nationalmannschaft.  
**C.W.:** Sein linker Fuß?  
**J.B.:** Ein Traum! Konnte man auch oft im Training beobachten, schnörkellos, satt und trocken.  
**C.W.:** Humor?  
**B:** Super! Das erste Interview, das ich mit ihm geführt habe, ganz trocken, „Ball, Tor“, ganz einfach, trocken, kurz schmerzlos.  
**C.W.:** Leidenschaft?  
**J.B.:** Ja natürlich der 1. FC Köln. Seine Familie ist ganz wichtig, seine Frau und seine Kinder, seine Oma in Polen, seine Eltern. Kurz gefasst, Familie ist das A&O und dann kommt schon der 1. FC Köln.  
**C.W.:** Professionalität?  
**J.B.:** Absolut! Wird oft unterschätzt, er ist immer locker, witzig, aber absolut professionell. Trinkt keinen Alkohol, raucht nicht, langt auch im Training gut hin, trainiert top, er ist ein Profi aus dem Bilderbuch.  
**C.W.:** Sportlicher Kompass?  
**J.B.:** Der frühe Wechsel zum FC Bayern war vielleicht nicht glücklich gewählt. Aber seinen sportlichen Kompass hat Poldi insgesamt nie verloren, er wusste immer genau, was er wollte.  
**C.W.:** Generation Sommermärchen?  
**J.B.:** Unbekümmertheit, Mut, Podolski hat sich immer was getraut. Zwei Tore gegen Schweden im Achtelfinale,

unbekümmert, ohne Firlefanz, „Ziel, Ball ins Tor“, wie er treffend meinte. Nicht so viel nachgedacht, das ist sicherlich eine seiner Stärken, von Anfang an. Kleine Anekdote am Rande, bei der Asienreise der Nationalmannschaft 2004 sagte ich, ich garantiere dir, du schießt heute gegen Thailand dein erstes Tor für die Nationalmannschaft, dann möchte ich aber auch dein Trikot haben. Poldi schoss sogar zwei Tore. Später kommt er zum Interview, live in der ARD, hält mir das Trikot vor die Brust, „da hast du das Trikot“, auch das ist Poldi.  
**C.W.:** 2014?  
**J.B.:** Seine Nominierung war so wichtig, gerade in Anlehnung an 2018 sieht man, wie wichtig die Ausgewogenheit im Kader ist. Das heißt nicht nur die sportlichen Stärken und Schwächen, die sich Waage halten müssen, sondern auch insgesamt das Betriebsklima. Und da hat Poldi eine ganz große Rolle gespielt, seine fast immer gute Laune steckt an, kann auch die Trübsal anderer vertreiben, er ist immer für ein Späßchen gut, nicht übertrieben, ich sage mal eine Positivbatterie für den ganzen Kader und so hat Poldi trotz seiner sportlichen Passivität, er hat ja nur wenig Einsatz gehabt, aber doch im Hinblick auf den Titelgewinn 2014 eine ganz große Rolle gespielt.  
**C.W.:** 68. Minute?  
**J.B.:** Ich vermute, Siegtreffer gegen England in seinem Abschiedsspiel?! Im Kneipenrestaurant Wicleff am

Lenauplatz hängen zwei Schals am Fernseher, Deutschland gegen Ungarn auf dem Betzenberg und Deutschland gegen England in Dortmund, das erste und das letzte Spiel von Poldi für die Nationalmannschaft, geil!  
Bei beiden Spielen interviewte ich ihn, und plötzlich steht er vor dir mit 130 Nationalspieleinsätzen, bei denen ich bei allen live dabei war. Und auch das ist Poldi, in seinem Abschiedsspiel in der 68. Minute jagt er noch das Tor des Monats raus, das ist Wahnsinn, vor allen Dingen gegen England, einfach Wahnsinn. Ja, er ist so ein Sunnyboy, der sich aber auch die Sonnenseiten seines Lebens verdient hat, verdient, weil er nicht falsch ist, überhaupt nicht falsch, authentisch, so wie er ist, er ist reifer geworden, ein toller Fußballer, ein toller Mensch und ich glaube, den muss man einfach, auch als Gladbach-Anhänger, liebhaben, einer den man gernhaben muss.  
**C.W.:** Lieber Jürgen, ich danke dir für das Interview und zitiere „Poldi“, der anlässlich seines Abschieds aus der Nationalmannschaft sagte, „Es war mir eine Ehre“.

2.  
Frage

## TESTEN SIE IHR DARMKREBSRISIKO

Ist bei einem direkten Verwandten (Eltern, Geschwister, Kinder) eine Darmpolyp (Adenom) vor dem 50. Lebensjahr aufgetreten?

Ja
 Nein

Nächste Frage auf Seite 30

# MEINE MUTTER, DIE PIONIERIN IM KAMPF GEGEN DEN KREBS

[ Cornelia Scheel ]



Es ging etwas Kühnes von ihr aus. Das zeigte sich in den Gesichtszügen, in der Mimik, in der Gestik, im Schritt und im Blick.“ So beschrieb Professor Schneider, Kuratoriumsmitglied der Deutschen Krebshilfe meine Mutter Mildred Scheel. Was mich anbe­trifft, erkannte ich bereits als Kind, dass meine Mutter sich deutlich von den Müttern meiner Altersgenossen unterschied. Nicht nur, dass sie alle anderen um einen Kopf überragte, sie strahlte eine offene Klarheit gepaart mit einem unerschütterlichen Selbstbewusstsein aus und scherte sich recht wenig um gängige Konventionen wie Etikette und Kleidervorschrift.

Wenn sie mich beispielsweise am späten Nachmittag aus dem Kindergarten abholt hat, kam sie meistens abgehetzt als eine der letzten vor dem Kindergarten an und gesellte sich zu den anderen Müttern. Diese warteten dort frisch onduliert in schicken Kostümen, während meine Mutter in der Regel vergessen hatte, sich ihres weißen Arztkittels in der Praxis zu entledigen und ihre schönen dunklen Locken täglich neue, originelle Fomat-

ionen auf ihrem Kopf bildeten. Dennoch war sie eine Erscheinung und mit ihrer unglaublichen Ausstrahlung stellte sie die anderen in den Schatten. Ich habe sie damals oft und voller Vorfreude auf unser Wiedersehen aus einem Fenster des Kindergartens beobachtet und ein warmes Gefühl des Stolzes durchströmte meinen Körper. Das ist meine Mama!

Seit mehr als dreißig Jahren nach ihrem Tod lebt sie in meinem Herzen und in meiner Erinnerung weiter. Ich durfte die ersten zweiundzwanzig Jahre meines Lebens als geliebte Tochter an ihrer Seite verbringen und erinnere mich gerne und oft an die unzähligen nahen Momente mit ihr. Schon als Kind habe ich es geliebt, wenn sie mir von ihrer Kindheit und ihrer spannenden Jugend erzählte. Ihr Elternhaus in Köln prägte meine Mutter stark und hatte Zeit ihres Lebens großen Einfluss auf ihr Denken und Handeln.

„Das darf dir niemals passieren, wenn du selber mal Ärztin bist!“, dachte sie damals, „dass dir ein Kind stirbt!“

Sie empfand keinen Vorwurf gegen jene Ärzte, denen aufgrund fehlender Medikamente die Hände gebunden waren. Aber Betroffenheit, dass eine Lungenentzündung in der Lage war, das Leben eines Kindes auszulöschen. Es darf keinesfalls an unzureichend vorhandener Menge von Medikamenten, beziehungsweise Therapiemaßnahmen liegen, um Leben zu retten!

Ich habe dieses grausame Erlebnis viele Male von ihr erzählt bekommen. Immer wieder fand sie neue Formulierungen, um ihrer verzweifelten Ohnmacht Ausdruck zu verleihen.

Heute wage ich zu behaupten, nein ich bin mir sogar ganz sicher, dass dieses Ereignis bei ihr maßgeblich dazu beigetragen hat, ihren Berufswunsch zu manifestieren und ihn nicht mehr aus den Augen zu verlieren.

1967 arbeitete meine Mutter für vier Wochen im Alpensanatorium Bad Wiessee. Dort sind sie und Walter Scheel sich auf ungewöhnliche Art und Weise begegnet: Sie hat ihm das Leben gerettet. Mein Papa in spe erholte sich dort von einer Nierensteinoperation und trotz intensiver ärztlicher Betreuung verschlechterte sich sein Zustand zusehends. An einem Sonntagmorgen hatte meine Mutter Dienst und als sie in sein Zimmer trat, warf sie nur einen kurzen Blick auf den Patienten und sagte: „Holt einen Rettungswagen und schafft ihn nach München in die Universitätsklinik, aber sofort!“. Mein Vater war sofort von dieser jungen Ärztin beeindruckt. Ihre Ruhe, ihre Sicherheit, ihre Bestimmtheit und ihre klaren Anweisungen gefielen ihm. Sie gefielen ihm sogar so gut, dass er kurze Zeit später um ihre Hand anhielt. Es folgte die Hochzeit am 18. Juli 1969. Von nun an begann für beide eine ausgesprochen spannende Zeit. Zwei Menschen, die unterschiedlicher nicht sein konnten, gingen das in diesem Fall große Wagnis der Ehe ein. Er der pflichtbewusste Frühaufsteher, sie die überzeugte

*Dr. Mildred Scheel war mir immer ein Begriff. In meinem Elternhaus sprach man in hohen Tönen von ihr und ihrem Engagement. Sie wollte den Krebs besiegen. Als Gattin des Bundespräsidenten und Präsidentin der Deutschen Krebshilfe zog sie alle Register, um der tödlichen Krankheit entgegenzutreten. „Helfen. Forschen. Informieren.“ war ihr Credo. Der Spruch stand bei meinem Vater Dr. Heinz Wachter, der bis 1986 als chirurgischer Oberarzt am Vringklösterchen tätig war, auf dem Schreibtisch.*



Nachteule, die erst am frühen Abend zur Tageshöchstform auflief. Walter Scheel war vom, zugegebenermaßen sehr breitem Scheitel bis zur Sohle durch und durch Diplomat, der auch zum kleinsten Anlass in perfekter Garderobe erschien. Mildred richtete sich bei der Wahl ihrer Klamotten stets in erster Linie nach dem Bequemlichkeitsfaktor. Sie wurde tatsächlich auch mal zur schlechtesten angezogenen Frau des Jahres gewählt, was sie in gewisser Weise ein wenig stolz gemacht hat. Gegensätze ziehen sich nun einmal an und die beiden verband eine auf großem Respekt basierende tiefe Liebe.

Mit der Heirat war für meine Mutter und mich der Umzug von München nach Bonn, der damaligen Bundeshauptstadt verbunden und die frisch gekürte Politikergattin hatte die feste Absicht sich zusammen mit Kollegen eine Praxis aufzubauen und auch weiterhin als Ärztin zu praktizieren. Dieser Traum war spätestens im Oktober 1969 ausgeträumt. Walter Scheel wurde zum Außenminister gewählt und die engagierte Medizinerin sieht sich plötzlich mit Repräsentationspflichten und somit den Zwängen des Terminplans ihres Mannes konfrontiert. Am 21. Juli des darauffolgenden Jahres wird die gemeinsame Tochter Andrea Gwendolyn geboren und ein Jahr später adoptieren meine Eltern meinen kleinen Bruder Simon Martin, einen indianischen Waisenjungen aus Bolivien. Meine Mutter legte trotz der unzähligen Staatsbesuche im Ausland stets allergrößten Wert auf ein intaktes und harmonisches Familienleben. Sie war egal, wo sie sich auf der Erdkugel befand, für uns erreichbar und hatte stets ein offenes Ohr für unsere mehr oder weniger kleinen Problemchen.

Die fünf Jahre als Gattin des Außenministers forderten meiner selbstbewussten Mutter eine Menge ab. Sie hatte sich stets den protokollarischen Pflichten zu unterwerfen und an der Seite des nicht

unbedeutenden Politikers in die Kameras zu lächeln. „In dieser Zeit habe ich mich wie die Petersiliengarnitur am Teller­rand gefühlt.“ beschreibt sie diese für sie harten Jahre.

Dann kommt der 15. Mai 1974! Walter Scheel wird zum Bundespräsidenten gewählt und die Familie zieht mit Sack, Pack und Hunden in die vornehme Villa Hammerschmidt ein. Meine Mutter wird zur „First Lady“, zu deren Pflichten es gehört, sich für eine soziale Aufgabe einzusetzen. Nun kann sie endlich an ihre frühen Jahre als Medizinerin anknüpfen: Die Röntgenfachärztin, die während ihrer Berufstätigkeit fast täglich und hautnah mit den Leiden der an Krebs erkrankten Patienten konfrontiert war, gründet am 25. September 1974 die DEUTSCHE KREBSHILFE e.V.. Für sie lag es auf der Hand, dass sie dieser heimtückischen Krankheit den Kampf ansagen musste. Krebs sollte mit Hilfe von Aufklärung aus der Tabuzone geholt werden. Die Forschung musste vorange­trieben und die Nachsorge der Patienten verbessert werden. Mit dem ihr bekannten Elan und ihrer ungeheuren Überzeugungskraft widmete sie sich, damals einundvierzig, dieser sinnvollen und wichtigen Aufgabe, neben all ihren anderen Pflichten als Ehefrau des deutschen Staatsoberhauptes. Sie arbeitete damals fast rund um die Uhr, um die Bürger um Spenden zu bitten, oder auch Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Ich wurde nicht selten spät abends aufgefordert, das Zimmer zu verlassen, wenn ein verzweifelter Patient oder ein Verwandter Trost und Halt in einem persönlichen Telefongespräch mit ihr gesucht hat. Ihrem unermüdlichen Einsatz ist es zu verdanken, dass die Stiftung Deutsche Krebshilfe auch heute noch all ihre Aktivitäten aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen finanziert. Die DKH ist der wichtigste private Geldgeber auf dem Gebiet der Krebsforschung in Deutschland. Dieser unermüdliche Einsatz forderte nach ungefähr sieben Jahren seinen

Preis. Wir schreiben das Jahr 1983 und ich studierte unbeschwert in Innsbruck Medizin. Wir telefonierten zwei Mal täglich miteinander. Sie war stets interessiert an meinen mehr oder weniger großen Fortschritten im Studium und berichtete immer mit Feuereifer von den steigenden Spendeneinnahmen und den vielen Verbesserungen, die bereits erreicht wurden. Irgendwann im Frühling dieses Jahres erwähnte sie immer mal wieder eigene körperliche Beschwerden, die sie in der Bauchregion verspürte. Mir gefiel das gar nicht und ich forderte sie jedes Mal auf: „Mama, gehe bitte zu einem Arzt und lass es abklären“. Aber sie verwies jedes Mal auf ihren übervollen Terminkalender, der einen Arztbesuch derzeit nicht zuließe. So ging wertvolle, lebensrettende Zeit dahin und mir steigen auch jetzt, beim Schreiben dieses Textes Tränen in die Augen. Es sind Tränen der Wut und der Verzweiflung darüber, dass meine Mutter sich für jeden Menschen und alle Belange Zeit nahm und sich selber dabei aus den Augen verloren hat. Der viel zu spät diagnostizierte Darmkrebs forderte am 13. Mai 1985 um 4.30 Uhr ihr Leben.

Es ist mir schwer gefallen, mich an diesen schweren Abschied von meiner Mutter erneut zu erinnern und in den Text mit aufzunehmen. Ich tat es, um die Leser und Leserinnen darauf aufmerksam zu machen, dass in der frühen Diagnostik besonders bei dieser Form der Krebserkrankung die absolut größtmögliche Chance auf Heilung liegt. Deshalb zögern Sie bitte nicht, wenn Sie Auffälligkeiten wie etwa Blut im Stuhl, oder andere beunruhigende Symptome bei sich feststellen, oder sogar über längere Zeit beobachten. Der rechtzeitige Gang zum Arzt kann Ihr Leben retten!

Wenn auch nur einer von Ihnen die Geschichte meiner Mutter zum Anlass nimmt, trotz verständlicher Ängste den Gang zum Arzt anzutreten, haben wir beide alles richtig gemacht.



„Darmkrebs ist häufig,  
doch – früh erkannt –  
vermeidbar!“

&

„Es gibt kein zu jung  
für Darmkrebs!  
Rede mit deiner Familie.“

Mit diesen Statements aus dem Hause  
Wachter/Belger & der Felix Burda Stiftung  
richteten sich prominente Freunde via  
kurzen Handyvideos an hunderttausende  
Menschen.

Wieder ein riesiger Erfolg,  
der Leben rettete,  
Glück hat viele Namen.

David LaChapelle, Redeeming Paradise 1999

©David LaChapelle / Courtesy Reflex Amsterdam.



Der Kölner Zoo ist nicht nur vielen Bürgerinnen und Bürgern in Köln, sondern auch im Umland bekannt. Er gehört zu den wissenschaftlich geleiteten Zoologischen Gärten Deutschlands und agiert im Natur- und Artenschutz sowie im Bildungs- und Forschungssektor in vorbildlicher Weise. Hier geht es schon lange nicht mehr um das Tier allein, sondern um Zusammenhänge, die Biodiversität, die Natur im Allgemeinen. Zudem ist der Zoo der Domstadt ein Naherholungsort für Groß und Klein.

# DENN SIE WISSEN NICHT WAS SIE TUN!

Wir leben in einer Zeit, in der die menschliche Bevölkerung stetig zunimmt. Es ist bekannt, dass derzeit mehr als sieben Milliarden Menschen auf der Erde leben. Bedenkt man, dass es 1927 erst zwei Milliarden Menschen waren, so kann man ablesen, wie dramatisch die Zunahme ist. Jedes Jahr kommen rund 83 Millionen Menschen hinzu, was ungefähr der Bevölkerungsgröße Deutschlands entspricht und bedeutet, dass jede Sekunde drei Menschen geboren werden. Dies führt natürlich zu Problemen mit der Umwelt. Nicht nur, dass wir Menschen immer mehr Fläche für uns beanspruchen, zum Wohnen, aber auch um Nahrung anzubauen. Zudem gibt es immer mehr Menschen, die in Städten leben, die den Bezug zur Natur verlieren, in virtuellen Welten leben und denen die Natur gleichgültig wird. Aber das ist kurz gedacht, denn wir sind ein Teil der Natur und von ihr abhängig.

Rund 70 Prozent der Erdoberfläche sind von Wasser bedeckt. Doch immer noch wissen nicht genügend Menschen, dass heute in jedem Quadratkilometer der Meere riesige Mengen an Plastikmüll schwimmen. Das bedeutet leider, dass viele Tiere erhebliche Probleme haben. Um es plastisch zu schildern, es gibt zahl-

lose Tiere, die daran verenden, dass sie Plastikteile fälschlicherweise als Nahrung ansehen. So füttern Seevögel ihre Jungen mit Plastikteilen oder Meeresschildkröten fressen Plastiktüten statt Quallen. Eigentlich ist es überflüssig zu erwähnen, dass diese Tiere daran elendig zugrunde gehen.

Bis zur völligen Zersetzung von Plastik, einem Material, das vielfach als genial angesehen wurde/wird, können bis zu 400 Jahre vergehen. Doch auch die kleinsten Teilchen, das sog. Mikroplastik, ist problematisch für die Umwelt.

Doch es gibt Lösungen. Wir alle können als Endverbraucher in unterschiedlichster Weise reagieren: Wir können uns an Müllsammelaktionen beteiligen und unsere Umwelt sauber halten. Werfen Sie nichts gedankenlos aus dem Auto oder auf die Strasse. Sie können Plastikverpackungen, Plastiktüten und Wegwerfartikel vermeiden. Trennen Sie den Müll richtig, das erleichtert das Sortieren und Recycling. Schauen Sie, wo Sie einkaufen. Es gibt eine Reihe von Läden, die unterschiedlichste Ware verpackungsfrei anbieten. Lesen Sie die Warenaufschriften und verzichten Sie z.B. auf Kosmetika mit Mikroplastikpartikeln. Sprechen Sie Menschen freundlich an, die anders handeln und klären Sie sie auf.

Wenn jeder Mensch und auch Geschäfte (es gibt bereits viele, die keine Plastiktüten mehr herausgeben) ihr Verhalten diesbezüglich ändern, dann hätten wir viel gewonnen. Doch man muss auch sagen, dass dies vor allem in vielen Ländern der Welt, wo Menschen existenzielle Sorgen haben, nur dann gelöst werden kann, wenn neben Wirtschaft, Industrie und Bürgern auch die Politik handelt. Es gilt aufzuklären und Anreize zu schaffen, damit Menschen ihr Verhalten ändern. Auch der Kölner Zoo versucht seinen Anteil daran beizutragen, so nutzen wir Recyclingprodukte und verzichten gänzlich auf Strohhalme. Auch in anderen Bereichen versuchen wir vorbildlich zu

sein. Im Zoo, gleich ob für Gast oder tierischen Bewohner, gibt es nur Marine Steward Ship Fisch (also nachhaltig) und wir stellen unsere Beleuchtung komplett auf LED um.

Wie für seine Umwelt, so muss man sich auch für den Erhalt seiner Gesundheit einsetzen und sollte regelmäßig entsprechende Vorsorgeuntersuchungen vornehmen lassen. Es gilt: Vorbeugen ist besser als heilen und „denn sie wissen nicht was sie tun!“ gilt es zu vermeiden.



© Kölner Zoo/Rolf Schlosser

**Zoodirektor Theo Pagel, Timo Belger und ich haben zum 150. Jubiläum des Kölner Zoos die legendäre Zoo-Lok für Monate auf den Spielplatz zurückgeholt. Ab 1959 hat jedes Kölner Kind die Lok beklettert und so entstand eine Kunstaktion des kollektiven Erinnerns. Kunst kann uns an unter der Oberfläche Liegendes, an Verdrängtes erinnern. So sehe ich auch das Foto von David LaChapelle auf der vorherigen Seite. Wir alle wissen, dass unsere Mutter Erde mit Müll zugeschüttet, dadurch bedroht wird, aber sehen wir es? Wir müssen hinschauen, für unsere Kinder, damit auch sie frei auf diesem Erdball „rumklettern“ können.**



© Thorsten Thor

**BRUNO WENN**  
Ehemaliger Sprecher der Geschäftsführung der DEG

# NÄCHSTE SPIEGELUNG STEHT SCHON IM KALENDER!

*Bruno Wenn, Sammler meiner Kunst, den seine liebe Frau Ilse zur Darmspiegelung drängen musste – und dann war es gar nicht schlimm.*

Es stimmt ja. Wir Männer sind Muffel, wenn es um gesundheitliche Vorsorge geht, warten lieber ab und dann ist es manchmal zu spät. Lange haben meine Frau und mein Hausarzt gedrängt, immer wieder, es nun mal anzugehen. Die Darmspiegelung. Ich habe es dann auch gemacht. Termin vereinbart. Vorgespräch zu Ablauf, Vorerkrankungen, Allergien und Auffälligkeiten geführt. Am Vorabend mit der Darmreinigung begonnen. Am Tag selbst war ich pünktlich um 7 Uhr in der Praxis, zog mir den Kittel mit der Öffnung nach hinten an, bekam die Narkose und wachte zwei Stunden später auf. Gespräch mit dem Arzt. Kein Befund. In zehn Jahren die nächste Untersuchung. Mache ich, bestimmt, steht schon in meinem Kalender. Ist doch alles ganz einfach und hilft, frühzeitig mögliche Gefährdungen zu erkennen. Es gibt keinen Grund, ein Muffel zu sein, die Vorsorgeuntersuchung nicht zu machen oder sie immer wieder rauszuzögern, manchmal ist es dann zu spät. Soweit sollte man es nicht kommen lassen.

Mediadruck & Kopierer Service  
E.Küpper & A.Mahdjoub GbR.



Ubierring 29  
50678 Köln  
Tel: 0221 331 86 35  
Fax: 0221 / 32 98 43  
mediadruck@netcologne.de

Mo - Fr 10° - 18°  
Sa 10° - 14°

**Malzkorn**  
SANITÄTSHAUS & ORTHOPÄDIE-TECHNIK  
LEFERANT BI SPORT

**IHR PARTNER FÜR ORTHOPÄDIE-TECHNIK IN KÖLN**

www.malzkorn.koeln

"KRANKENHAUS PORZ AM RHEIN" gGmbH

**Darmkrebs geht uns alle an!**

**KÖLNER MAGEN-DARMZENTRUM**  
IM KRANKENHAUS PORZ AM RHEIN

*Sie heiraten...*

**Über 80 Hochzeits-Sendungen für VOX TV fotografiert.**

**Erfahrener Kameramann & Fotografenmeister**

Lennart Kremser  
info@lennart-kremser.de  
www.hochzeit-und-mehr.koeln

## Sparen mit der KVB-App

Einfach mobil in Köln  
Jetzt downloaden: [kvb.koeln/app](http://kvb.koeln/app) Menschen bewegen

KVB

EinzelTicket 1b  
€ 3,00  
€ 2,70



3.  
Frage

## TESTEN SIE IHR DARMKREBSRISIKO

Ist in Ihrer Familie bei mindestens drei direkten Verwandten (Eltern, Geschwister, Kinder) eine der folgenden Krebserkrankungen dem 50. Lebensjahr aufgetreten: Darm-, Gebärmutter-, oder Magenkrebs?

Ja  Nein

Auswertung auf Seite 38

**DIE BESTE VORSORGE FÜR IHRE AUGEN:**  
**DER GRATIS SEHTEST PRO.**

JETZT ONLINE TERMIN VEREINBAREN:  
[APOLLO.DE/TERMIN](http://APOLLO.DE/TERMIN)

Ein Angebot der Apollo-Optik Holding GmbH & Co. KG,  
Wallenrodstr. 3, 91126 Schwabach.

[apollo.de](http://apollo.de)   
Über 850x in Deutschland

Apollo

**GENUSS IST IMMER IM TREND.**

**HIT ECHTE VIELFALT.**

Echte Vielfalt liegt oft näher als man denkt. Hier bei HIT gibt es frische Produkte direkt aus der Nachbarschaft. Leckere Kleinigkeiten, knackiges Obst, erntefrisches Gemüse und vielerlei Exotisches aus der ganzen Welt. Bei uns kann jeder erleben, wie viele spannende Geschichten Lebensmittel erzählen können. Lernen Sie Produkte aus Ihrer Region bei einem Besuch in unserem HIT Markt näher kennen. Entdecken Sie unsere attraktiven Angebote und die große Vielfalt des Genusses!

ICH BIN VON HIER!

www.hit.de

Tajet Garden  
Ort der Begegnung

Yoga · Atem · Meditation · Bewegung · Tanz  
Energie & Körperarbeit

Kurse · Workshops · Seminare · Yogalehrer Ausbildung · Coaching · Vorträge · Konzerte · Raumvermietung

Alteburger Str. 250 · Tel. 0221/16956060 · [tajetgarden.de](http://tajetgarden.de)

# VERDAMP VILL FRÜNDE

[ Toni Kroos ]

Mein Vater Heinz (1919-1998) trat als Jung das runde Leder beim FC Germania Dattenfeld, gemeinsam haben wir die Spiele der deutschen Nationalmannschaft im TV verfolgt, wenn nicht der „Pieper“ ging und Papa ins Klösterchen an den OP-Tisch gerufen wurde. So weiß ich, welcher Spielertyp ihm gefallen hat: einer wie Toni Kroos, neben dem Platz kein großes Aufheben, aber auf dem Rasen voll da. Isch freue mich dat hä a Kölscher Jung weed.



Eine mir oft in Interviews gestellte Frage lautet, was Heimat für mich ist. Klar, ich bin in Greifswald geboren und aufgewachsen. Kenne München aus insgesamt sieben Jahren beim FC Bayern. In Madrid wohne ich seit nunmehr fünf Jahren. Mein Lebensmittelpunkt hat sich also schon ein paar Mal verändert. Hinzu kommen mehrere hundert Hotelübernachtungen überall auf dieser Welt. Ich bin ja ständig unterwegs. Deshalb verstehe ich diese Frage der Journalisten auch gut. Heimat ist für mich aber grundsätzlich kein fester Ort. Heimat ist für mich, dort wo meine Frau und meine Kinder sind. In Madrid sind wir aktuell auch kaum in der Stadt, weil ich da nicht entspannt rumlaufen kann. Deshalb sind wir am liebsten zu Hause. Das ist unser favorisierter Platz. Köln ist für uns der Bezugsort in Deutschland.

Seit 2009 haben wir einen besonderen Bezug zu dieser Stadt. Ich bin damals von München zu Bayer Leverkusen verliehen worden und habe in Köln gewohnt. In Leverkusen habe ich fußballerisch einen großen Schritt gemacht. Ich hatte in Jupp Heynckes einen Trainer, der mir vertraut hat. Dieses Vertrauen von Heynckes hat mir ein gutes Gefühl gegeben. Auf dem Platz. In der Umkleidekabine. Im gesamten fußballerischen Umfeld. Aber ich habe dieses gute Gefühl eben auch abends mit nach Hause nach Köln genommen. Hinzu kam, dass wir in diesen eineinhalb Jahren in Köln, ehe ich wieder nach München bin, verdammt viele Freunde gefunden haben. Wir haben Menschen kennen gelernt, die noch heute zu unserem engsten Kreis gehören und in der Stadt wohnen. Und dann sind da ja auch noch Volker Struth, Sascha Breese und Dirk Hebel

von meiner Agentur SportsTotal. Die drei wohnen auch alle in Köln – und sind seit langem enge Freunde. Die Gefühle für diese Stadt mit besonderen Menschen haben vom ersten Moment an gepasst. Allerspätestens am 18. Juli werde ich auch wieder in Köln sein – in meiner Herzensheimat wegen einer Herzensangelegenheit. Dann wird in der Motorworld eine große Gala für meine Toni Kroos Stiftung stattfinden. Da geht es darum, Geld für viele schwerstkranke Kinder und deren Familien zu sammeln. Wir haben seit Stiftungsgründung schon mehr als hundert Familien mit Therapien, Hilfsmitteln oder der Erfüllung von Wünschen direkt unterstützt. Bisher haben wir 1,5 Millionen Euro in Hilfsprojekte investieren können. Diesen Weg wollen wir fortsetzen. In Köln, der Stadt mit den großartigen Menschen, meiner Deutschland-Heimat.

## ...KAPIERT, ICH MUSS WAS DAFÜR TUN.

Cornel Wachter im Gespräch über den Unterstützungsverein „wir helfen“  
von M. DuMont Schauberg

**C**ornel: Liebe Hedwig, ich erinnere die wunderbaren Ausstellungen in „deinem“ studio dumont Mitte der 80er-Jahre, etwa „Erdbeerlust“ oder „Der Kölner Dom“, zu denen ich jeweils etwas beitragen konnte. Und irgendwann kam zu Kunst und Diskussion im Studio auch „wir helfen“ dazu.

**Hedwig: Ja, und es hat angefangen, weil ich auf dem Hauptbahnhof über ein Mädchen gestolpert bin, das sich dort prostituierte und wirklich gequält war. Mir ist dann mehr und mehr aufgefallen, dass viele unsere Kinder und Jugendlichen hier in Köln Hilfe benötigen und dass wir wirklich was unternehmen müssen.**

Cornel: Dann habt ihr im studio dumont bald schon unter dem Titel „Das Leben ist schön und traurig“ eine Ausstellung mit psychisch kranken Kindern veranstaltet.

Oelsner: Das war 1993. Da haben junge Patienten aus unserer Kinder- und Jugendpsychiatrie Kunstarbeiten von sich ausgestellt. Und die haben die Menschen begeistert, nicht wegen des sozialen Hintergrunds ...

**Hedwig: ... sondern weil die Bilder so toll waren!**

Oelsner: Ja, weil die ästhetisch ansprachen. Und dann hat man gemerkt, dass die Jugendlichen nicht nur „Problemfälle“ waren, sondern auch was konnten.

**Hedwig: Sehr begabte Kinder gibt es da. Das klar zu machen und Vorurteile abzubauen – dazu hat diese erste Ausstellung wirklich beitragen können.**

Oelsner: Ich weiß noch, liebe Frau Neven DuMont, wie Ihr Mann sich durch ein Bild an die Arbeiten von A.R. Penck erinnert fühlte. Das könne man doch auch einem größeren Kreis zeigen, meinte er.

Uns kam das sehr entgegen. Stationäre Psychotherapie war in Köln noch ein neues Feld. Wir etablierten uns in der Uniklinik gerade im fünften Jahr auf engstem Raum. Wir brauchten Räume ...

**Hedwig: ... Villa Kunterbunt!**

Oelsner: Ja, die war dann das wunderbare Ergebnis dieser Kunstausstellung. Die gab im Frühjahr 1993 den Anstoß, und im Oktober 1993 begann die erste Aktion „wir helfen“. Und am Ende hatten wir eine unglaubliche Million DM für ein Therapiehaus, die Villa Kunterbunt. Finanziert allein durch die Leserschaft der Zeitung.

Priess: Und wir sind ja dann recht schnell bei dir erschienen und haben für Euch Musik gemacht.

Oelsner: Genauer gesagt, Musik mit uns gemacht. Das war die Zeit als ihr als Bläck Fööss mit euren Schulprojekten anfangt, in die Schulen gegangen seid und mit den Kindern und Jugendlichen Lieder erarbeitet und musiziert habt.

Priess: Und es war die Zeit, als die Zukunft der Jugend in NRW von der Politik kaputtgespart wurde. Die haben sich ja bis heute nicht davon erholt.

Oelsner: Dies zu kompensieren war ein Ziel der Aktion. Nicht minder aber war unser ideelles Anliegen. Wir wollten überzeugen, dass eine psychische Erkrankung in jungen Jahren nicht eine Sackgasse des Lebens bedeutet. Und dass sich frühe Hilfen lohnen. Das hat „wir helfen“ mit einer hochsensiblen Artikelserie den Menschen geradezu in Herz und Hirn geschrieben. Die war Jahre später noch ein Türöffner, etwa wenn wir Jugendliche in Betriebspraktika vermittelten.

**Hedwig: Vorurteile abbauen, daran musste gearbeitet werden.**

Oelsner: ... und immer wieder aufklären.

Auch, dass es jeden treffen kann, selbst wenn die materielle Welt völlig in Ordnung ist. Manches zerreißt uns einfach, weil wir Menschen sind. Manchmal zerreißt es uns in der Sehnsucht nach Distanz oder nach Nähe. Wir können soziale Wesen und egoistische Wesen sein. Manchmal gelingt es uns nicht so gut, das Widersprüchliche zu integrieren. Dann „laufen wir auch schon mal neben der Spur“. Das kann einen verrückt machen, aber man ist deswegen nicht „verrückt“.

Priess: Es ist auch eine Frage von Glück. Wenn mein Leben anders verlaufen wäre, wäre ich sehr unglücklich geworden. Aber ich habe das ganz große Glück gehabt, dass ich das, was ich gerne und gut mache, auch in einem Kreis machen kann, in dem sich das entfalten kann. Wenn das nicht so ist, kann ich aus einer noch so intakten Familie kommen, bin aber kreuzunglücklich. Oft ist es auch eine Frage des Zufalls.

**Hedwig: Ja, ich wache sehr oft morgens auf und frage mich, warum habe ich so viel Glück gehabt.**

**Wenn du überhaupt keine Liebe erfährst, kein Selbstbewusstsein bekommst – das ist ein Fiasko, wenn du so als kleines Wesen aufwachsen musst. Und dann bist du in der Schule erst recht der Versager, weil du Dinge nicht umsetzen kannst. Wenn du Glück hast, unterstützt dich eine engagierte Lehrerin. Ich habe aber auch das Gegenteil erlebt.**

Cornel: Ich habe mal gelesen, du, Hedwig wolltest eine Lobby für Pänz schaffen die sonst keine Lobby haben. Ist das der Kerngedanke von „wir helfen“?

**Hedwig: Ja. Eigentlich ja. Verschiedene Vereine sind daraus erwachsen. Ungeheim effektiv ist z.B. „Planet Kultur“, durch den zunächst schwierige Jugendliche echte Auftritte im Schauspielhaus erlernen. Von diesen jungen Menschen ist keiner jemals rückfällig geworden. Warum? Weil sie ein Selbstbewusstsein**

**aufbauen konnten. Sie haben aber auch kapiert, ich muss was dafür tun.**

Cornel: Ja, in so einem Theaterensemble erfahren sie, wer ist Hauptdarsteller und wer ist Nebendarsteller, wer macht das Licht, wie ist meine Position in der Gemeinschaft, wo ordne ich mich ein und bin sinnvoller Teil des Ganzen?

Oelsner: Das Stichwort dafür heißt „Selbstwirksamkeit“. Der Mensch braucht das Gefühl, dass das, was er macht, wirkt, dass es eine Resonanz findet. Ob das über den Kopf, über die Ästhetik, über die Motorik geht, ist erst mal zweitrangig. Hauptsache, es verpufft nicht einfach, ich werde wahrgenommen.

Priess: Ich muss merken, dass ich es nicht umsonst gemacht habe.

Oelsner: Da ist Sport ein wunderbares Mittel. Bewegung ist beim Menschen vor dem Sprechen da, auch vor dem Denken. Motorik bleibt ein offener Zugangskanal. Gleich danach, Hartmut, kommt dein Metier, die Musik. Wir Menschen lallen – oft schon rhythmisch und melodios – bevor wir sprechen.

**Hedwig: Musik ist ganz wichtig, da haben wir in Köln einen tollen Verein, „Il Canto“. Der übt mit alten, oft sehr vereinsamten Menschen wieder ihre alten Kinderlieder ein und tragen sie Kindern vor. Ich bin zuletzt in einer Kita gewesen, wo 23 Kinder aus aller Herren Länder, die so gerade Deutsch konnten, sich mit fünf Oldies auf dem Holzfußboden gesetzt haben und mit ihnen „Schlaf Kindchen schlaf“ sangen. Alle Kinder haben mitgesungen und waren so was von happy. Die Erzieherin hat mir gesagt, durch das Singen lernen die Kinder richtig gut Deutsch.**



**Es war rührend, das zu erleben.**

Cornel: „Wir helfen“ unterstützt ja auch den Sport im Bereich der Integration. Beispielsweise erzielt der Verein „Rheinflanke“ mit zugewanderten Jugendlichen hohe Erfolgsquoten, was die Vermittlung von Schlüsselkompetenzen angeht, also Respekt, Toleranz, Fairness, sich einordnen lernen, sich teamfähig zeigen und, was Hartmut eben sagte, auch Niederlagen aushalten lernen.

Priess: Das ist die Kernaussage in unserem Lied „Mir sind die Weltmeister vom Ring“: „Jewenne künne, künne mer nit immer, ävver jönne künne, dat künne mer joot.“

Oelsner: Da könnten wir manches Potenzial vor der Haustüre noch mehr nutzen. Es ist ja wichtig und richtig, dass Psychomotorik, Physiotherapie, Ergotherapie und, und, und verordnet werden. Doch auf der anderen Seite schätzen wir gering, was unsere heimische Kultur sehr basal und ohne Krankenschein bietet. Wir haben Jugendtanzgruppen aus dem Karneval mal ins studio dumont eingeladen. Als die tanzten, spürte jeder, dass da auch was im Kopf abläuft. Choreografie ist auch eine intellektuelle Koordinationsleistung. Und wie das mit Freude verbunden ist, mit Sozialgemeinschaft, mit Erfolg. Auch Jugendmannschaften im Sport leisten viel von dem, was wir in unseren „therapeutischen Reparaturwerkstätten“ wieder mühsam anbahnen. Muss auch sein. Wichtiger aber noch ist die Prävention!

**Hedwig: Ja das ist total wichtig. Selbstbewusstsein ist das Wichtigste, was wir unseren Kindern geben können.**

Priess: Das können gerade die vielen Tanzgruppen im Karneval den Kindern

und Jugendlichen vermitteln, Selbstbewusstsein, den eigenen Wert erkennen, sich einordnen lernen, der eine ist Vortänzerin, die andere fliegt federgleich durch die Luft (lacht). Und sie erfahren, dass das vom Publikum in den Sälen geschätzt wird.

Oelsner: Um solche Arbeit wertzuschätzen, helfen „Dolmetscher“. Etwa Musikgruppen wie ihr. Eure Bühnenpopularität strahlt auf die, die sonst nicht im Scheinwerferlicht stehen. Wenn ihr welche mit auf die Bühne holt – und das waren inzwischen Tausende von Schulkindern – dann heißt das Signal: „Mensch, wenn die Bläck Fööss die hochholen, dann muss es was sein!“ Von Autoritäten strahlt was ab auf die, mit denen sie sich einlassen. Ein gleiches Signal geht hier vom Verlagshaus aus. Wenn es Romakindern oder psychisch kranke Jugendliche einlädt, dann können die ja nicht „der letzte Dreck sein“.

Priess: Das war von Anfang an unser Bemühen, in die Stadt hinein zu wirken, da, wo die Menschen leben. Als wir 1973 das Lied „In unserem Veedel“ gemacht haben, haben wir einen Begriff ins Kölsche übersetzt, der erst sehr viel später als ein Problem der Städte erkannt wurde, nämlich dass Wohnviertel durch Sanierungsmaßnahmen unbezahlbar werden für die Leute, die seit Generationen dort gewohnt haben. Den Begriff Gentrifizierung kannte man da noch nicht.

Oelsner: Das ist auch die große Chance von Aktionen wie „wir helfen“. Medien und Prominenz helfen, dass Anliegen Beachtung finden, die sonst unbeleuchtet und stumm geblieben wären.

Priess: Es muss jemand kommen und sagen, das ist wertvoll. Und viele dürfen dann sagen, ja, das ist unser Leben, das ist wertvoll.

## Dr. Christa Maar

Felix Burda, der einzige Sohn von Christa Maar und Verleger Hubert Burda (BUNTE, Focus, InStyle), starb mit 33 Jahren an Darmkrebs.

In seinem Namen engagiert sich die Felix Burda Stiftung seit 2001 für die Prävention von Darmkrebs.

Sie ehrte Cornel Wachter und Timo Belger für ihre gemeinsame Vorsorge-Initiative „Die wunderbare Welt des Cornel Wachter“ 2017, sowie 2019 mit dem Felix Burda Award in der Kategorie „Engagement des Jahres“.



© Dr. Christa Maar / Felix Burda Stiftung

# WUT. EINE GROSSE WUT MOTIVIERT MICH!

Seit fast zwei Jahrzehnten kämpft Christa Maar für die Prävention und Früherkennung von Darmkrebs. Es ist ein Engagement, das bewegt. Vor allem, weil es begründet ist in einem sehr persönlichen Schicksal. Angesprochen auf ihre Motivationsgründe bleibt sie plötzlich auf der Straße stehen, breitet die Arme aus und sagt: „Wut! Eine große Wut motiviert mich!“ Kurzes Schweigen.

„Wissen sie, Wut kann eine unglaubliche Energie freisetzen und diese nutze ich für meine Arbeit“, sagt sie ernst und sieht dabei aber eher entschlossen als wütend aus. Seit ihr Sohn Felix Burda 2001 an Darmkrebs verstarb, trägt sie unermüdlich dieselbe Botschaft in die Welt: Darmkrebs lässt sich durch Vorsorge vollständig verhindern. Zudem ist diese Krebsart in einem frühen Stadium heilbar. Theoretisch müsste also niemand daran sterben. Dass bei all diesen Argumenten und den großen Chancen der Vorsorge und Früherkennung Darmkrebs immer noch zu der zweithäufigsten Krebserkrankung in Deutschland zählt, macht Christa Maar wütend.

### 130.000 Menschenleben

Dann erzählt sie aber von einem ihrer größten Erfolge: „Im ersten Jahr der Felix Burda Stiftung haben wir, zusammen mit unseren Partnern, den Darmkrebsmonat März in Deutschland ins Leben gerufen. Mit einer groß angelegten Aufklärungskampagne - unterstützt von Prominenten und von den Magazinen von Hubert Burda Media - haben wir versucht, das Thema zu enttabuisieren und in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken. Wenige Monate später nahm die gesetzliche Krankenversicherung tatsächlich die Darmspiegelung für Versicherte ab 55 Jahren in ihren Leistungskatalog auf. Seitdem konnten so 130.000 Todesfälle und 270.000 Erkrankungen verhindert werden.“ Ein zufriedenes Lächeln geht ihr über das Gesicht, während sie davon erzählt.

„Ich höre aber erst auf, wenn niemand mehr an Darmkrebs stirbt!“, antwortet Christa Maar bestimmt. Die gesetzliche Krankenversicherung übernehme zwar die Vorsorgedarmspiegelung für ältere Menschen,

aber bei der Altersgruppe der 20- bis 35-jährigen gäbe es auch ein erhöhtes Risiko, an Darmkrebs zu erkranken: „Für Darmkrebs gibt es kein zu jung!“, erklärt sie und führt fort: „Familienmitglieder von Menschen mit Darmkrebsvergangenheit haben ein etwa dreifach erhöhtes Erkrankungsrisiko. Man müsse in den Familien über ein etwaiges Risiko sprechen.“

Auch Ärzte müssten für dieses Thema noch stärker sensibilisiert werden. Die ersten Symptome einer Darmkrebserkrankung, zum Beispiel Blut im Stuhl, werden noch zu oft mit Hämorrhoiden verwechselt. „Auch das macht mich wütend, da vergeht für den Patienten wertvolle Zeit!“

Das Gespräch führte  
Saki Athanassios Danoglidis

Felix Burda Stiftung  
Arabellastraße 27  
81925 München

[www.felix-burda-stiftung.de](http://www.felix-burda-stiftung.de)

**Enddarmpraxis**  
Erkrankungen und Ererbtes  
für Prävention und Behandlung

## DARMKREBSVORSORGE LEICHT GEMACHT

IN DER PRAXIS FÜR ENDDARMERKRANKUNGEN  
UND ENDOSKOPIE AM NEUMARKT

Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland. Und obwohl tausende Menschen jährlich daran sterben, kümmert sich nur jeder Vierte um die medizinische Darmkrebsvorsorge.

Meist sind es Ängste der Menschen vor der Darmentleerung, weshalb sie den Anruf beim Facharzt scheuen. Auch Unsicherheiten, ob das Diagnoseverfahren mit Schmerzen verbunden ist, sind verbreitet.

Die Realität ist weitaus erfreulicher: Tatsächlich ist die Darmentleerung im Vorfeld einer Untersuchung enorm verbessert worden. Zudem sorgen verträgliche Narkosemittel für einen sicheren und schmerzfreien Untersuchungsablauf - auch bei Ihnen.

Machen Sie den ersten Schritt, wir unterstützen Sie gerne dabei.

Enddarmpraxis in der PAN Klinik am Neumarkt  
Priv. Doz. Dr. med. Hartmut Schäfer und Facharzt Carlo Vivaldi  
Zeppelinstr. 1 | 50667 Köln  
Tel.: 0221/2776-450 | Fax: 0221/2776-451 | [www.enddarmpraxis-koeln.de](http://www.enddarmpraxis-koeln.de)

**GAG**  
Immobilien AG

## Engagiert für Köln – seit über 100 Jahren.

Wir engagieren uns im Veedel – schließlich sind wir ein Teil davon. Und wenn zuhause mal was hakt, haben unsere 90 Hausmeister immer einen Hammer-Tipp parat. Auch online: [www.gag-koeln.de/hammer-tipps](http://www.gag-koeln.de/hammer-tipps)

[gag-koeln.de](http://gag-koeln.de)

## UNSICHTBAR UND TROTZDEM DA. - EIN TEST GIBT KLARHEIT.

Hören kann man noch lange.  
Als Erstes geht das Verstehen verloren.

seit 2017  
im Vringseedel

**DIE HÖRLOUNGE**  
Ihr Hörakustiker

Severinstraße 92-96  
50678 Köln  
Tel.: 0221 / 34663121  
Fax: 0221 / 34663122  
Internet: [hoerlounge.koeln](http://hoerlounge.koeln)  
E-Mail: [info@hoerlounge.koeln](mailto:info@hoerlounge.koeln)

## VORSORGE IST MÄNNERSACHE...

...SICHER DAT!

Darmkrebs ist häufig, doch -früh erkannt- vermeidbar.  
Männern & Frauen gibt Vorsorge Sicherheit!!

Eine Kampagne von Cornel Wachter & Timo Belger.  
Infos zur Darmkrebsvorsorge: [felix-burda-stiftung.de/darmkrebsvorsorge](http://felix-burda-stiftung.de/darmkrebsvorsorge)



Rolf-Rainer Riedel, Marita Wolff, Gregor Berthold



Timo Belger, Cornel Wachter, Jessica Schwarz

## PREISGEKRÖNTE KAMPAGNEN

Durch den Gewinn des Felix Burda Awards in der Kategorie: „Engagement des Jahres“ 2017 wuchs unser Förderkreis in Köln und wir konnten eine ganz besondere Kampagne der „Betrieblichen Prävention“ umsetzen. 135.000 Mitarbeiter von „Kölner Betrieben mit gut klingenden Namen“ erhielten von uns die Empfehlung sich mit ihrem Hausarzt über Darmkrebsvorsorge zu unterhalten.

Und dann konnten alle an unserem Gewinnspiel teilnehmen – Den ersten

Preis, die Teilnahme am Kölner Rosenmontagszug, stiftete die K.G. Alt-Köllen von 1883 e.V., deren Präsident Prof.Dr.Rolf-Rainer Riedel und Senatspräsident Gregor Berthold wir oben auf dem Photo mit der glücklichen Gewinnerin Marita Wolff sehen. Dank an das Festkomitee des Kölner Karnevals, die ihre Zustimmung gaben.

Diese und weitere Aktionen, das 2.Darmkrebs-Vorsorge-Magazin als Beilage zum „Kölner Wochen-

spiegel“, TV- und Radioauftritte zur Vorsorge-Motivation brachten Timo und mir das zweite Mal die Ehre des Felix Burda Awards in 2019, den uns die Schauspielerin Jessica Schwarz anlässlich der Award-Gala im Berliner Hotel Adlon feierlich übergab.

Das ist schon alles stark; ohne viele gute Freunde gar nicht möglich!

Wir sagen danke und machen weiter, heiter weiter!



### „En Theater met Hätz un Siel“

Das Kölner Hännischen-Theater von 1802 ist eine der bedeutendsten deutschen Puppenspielbühnen. Ein Stück Herz von Köln – und in jedem Kölner lebt mit Tünnes, Schäl, Hännischen und Bärbelchen ein Stück kölsche Kultur fort.

Ich unterstütze als Mitglied im „Förderverein der Freunde des Kölner Hännischen-Theaters e.V.“, die künstlerischen Projekte des Hännischens, kommt auch Ihr dazu. Euer Cornel Wachter

Alle Infos unter:

[www.haenneschen.de/foerderverein](http://www.haenneschen.de/foerderverein)  
Frau Dr. Simone Tillmann unter 0221-227 24 72  
[foerderverein@haenneschen.de](mailto:foerderverein@haenneschen.de)

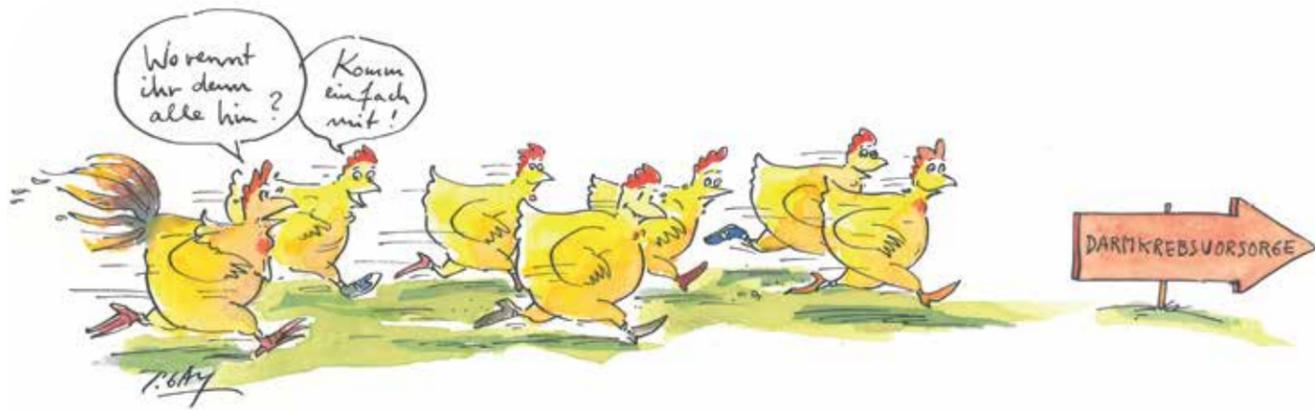
– Mitgliedsbeiträge und freiwillige Spenden sind steuerlich absetzbar –



# Gutes Zusammenspiel.

Wir engagieren uns für Sportvereine in der Region.

[rheinenergie.com](http://rheinenergie.com)



## AUSWERTUNG DER FRAGEN

1.  
Frage

Wenn Sie die **Fragen 1** oder **2** mit **JA** beantwortet haben, haben Sie ein **familiär erhöhtes Darmkrebsrisiko**. Sie sollten 10 Jahre vor dem Alter, in dem bei Ihren erkrankten Verwandten Darmkrebs oder Darmpolypen (Adenome) festgestellt wurden, spätestens jedoch mit 50 Jahren eine Vorsorgedarmspiegelung durchführen lassen.

2.  
Frage

Haben Sie **Frage 3** mit **JA** beantwortet, haben Sie ein **sehr hohes Risiko**, wesentlich **früher** als mit 50 Jahren an **Darmkrebs zu erkranken** und sollten sich unbedingt von einem Facharzt für Humangenetik über geeignete Vorsorgemaßnahmen beraten lassen. Alle Familienmitgliedern, die direkt mit den an Krebs Erkrankten verwandt sind, wird in diesem Fall geraten, bereits ab dem Alter von 25 Jahren eine Vorsorgedarmspiegelung durchführen zu lassen.

3.  
Frage

Weitere Informationen auf [www.felix-burda-stiftung.de](http://www.felix-burda-stiftung.de)

### VIELEN DANK AN ALLE „POSITIV BEKLOPPTE“, DIE DIESES MAGAZIN ERMÖGLICHT HABEN:

Udo Müller für Kölsch-Sproch-Translation, Edi Küpper & Anusch Mahdjoub von Mediadruck-Köln, Guido Cantz, Carolin Kebekus, Sabine Postel, Marielle Millowitsch, Wolfgang Niedecken, Sonja Demers, Reiner Opoku, Maria Wachter, Julius Wachter, Vera Mommertz-Schmitz, Kerstin Erle, Britta Pallada, Peter Gaymann, Sabina Valkieser-Schätzing, Sylvia Calmund, Willie Maus, Johnny Byrne, Andreas Gursky, Annette Völker & Galerie Sprueth Magers, Brigitte Fröba, Carolin Pfeil, Bruno Wenn & Ilse Bischof, Gisela Heßler Edelstein, Dr. Christa Maar & Carsten Frederik Buchert (Felix Burda Stiftung), Burda Druck, Ingo Raab & Günter Müller, Oliver Bordt, Unterstützer der Handy-Video-Kette, Volker Struth & Kai Psotta (sportstotal),

Annette Kluth & Gudrun Egold & der MVR Media Vermarktung Rheinland GmbH, KG Alt-Köllen, Bläck Fööss, Sturm & Klang Musikverlag GmbH (für Bereitstellung: Konstantin Wecker/ Auf der Suche nach Wunderbarem)  
Dank an alle Freunde und unsere Familien.  
Shout outs an David LaChapelle, Christof Belka, Viktor Vahlefeld & Volker Glasow (VVG-Köln), Tina Niedecken und Ilona Klimek, für die freundliche Bereitstellung toller Fotos.  
Dank an alle Autoren & Gesprächspartner. Dank allen ungenannten Förderern und liebsten, besonderer Dank für die Unterstützung der Kampagne durch den Berufsverband Niedergelassener Gastroenterologen Deutschlands e.V., Birgit Funck & metabolic balance, Axel Lankes & XTRAFIT.

### IMPRESSUM

V.i.S.d.P: Cornel Wachter (Hg.) / Gestaltung: Timo Belger / Copyright: Wachter, Belger 2020

## Individuelle Stoffwechselpläne

metabolic balance



### Essen? Ohne Reue! Nicole (44)

Nicole liebt essen. Bei ihr steht der Genuss an erster Stelle. Sie isst dreimal täglich, ab und an auch ein Stück Kuchen. Auch die Knabbereien zum Fernsehen dürfen manchmal einfach nicht fehlen. Sie genießt ihre Mahlzeiten, hat eine schlanke Figur und fühlt sich rundum wohl in ihrer Haut.

Dabei sah das vor Kurzem noch ganz anders aus: Nicole beschäftigte sich den ganzen Tag mit Kalorienzählen und Verzicht - dennoch scheute sie den Gang zur Waage. Sie fühlte sich einfach nicht mehr wohl.

#### Was hat Nicole geändert?

Durch ihren individuellen Ernährungsplan von Metabolic Balance hat sie es endlich geschafft: Nicole hat wieder Zugang zu den inneren Signalen ihres Körpers gefunden. Sie verspürt nicht nur wieder Hunger- und Sättigungsgefühl, sondern auch worauf sie Lust hat, also was ihr Körper benötigt.

#### Das können Sie auch!

[www.metabolic-balance.de/nicole](http://www.metabolic-balance.de/nicole)



### Schlaflos? Nicht mit mir! Sabine (56)

Sabine wacht jeden Morgen vor dem Wecker auf, fühlt sich erholt, ausgeschlafen und startet voller Kraft, Energie und Tatendrang in den Tag.

Dabei litt sie noch bis vor Kurzem unter Schlafproblemen, fühlte sich durchgehend müde, abgespannt und schlapp.

#### Was hat Sabine geholfen? Und wie hat Sabine das geschafft?

Mit ihrem individuell auf sie abgestimmten Metabolic Balance Stoffwechselplan!

Durch die Ernährungsumstellung mit echtem Wohlfühlfaktor wurde Sabines Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht gebracht. Dadurch hat sie nicht nur einige Weihnachtspfunde verloren, sondern wieder zu einem erholsamen Schlaf gefunden.

**Das können Sie auch!** Starten auch Sie das neue Jahr 2020 mit einem Ganzkörper-Reset!

[www.metabolic-balance.de/sabine](http://www.metabolic-balance.de/sabine)



### Völlegefühl? Bitte nie wieder! Daniel (34)

Daniel genießt jede Mahlzeit ohne Bedenken. Nach dem Essen fühlt er sich leicht, unbeschwert und voller Energie. Er weiß, was ihm gut bekommt und freut sich auf jede Mahlzeit.

Dabei sah das bis vor Kurzem noch ganz anders aus. Daniel klagte nach beinahe jeder Mahlzeit über ein unangenehmes Völlegefühl, das häufig mit Bauchschmerzen und Blähungen einherging.

#### Was hat Daniel geändert?

Mit dem individuellen Stoffwechselplan von Metabolic Balance hat Daniel unter ärztlicher Aufsicht seine Ernährung umgestellt. Durch rein natürliche und möglichst unverarbeitete Lebensmittel wurde Daniels Stoffwechsel ins Gleichgewicht gebracht und sein Mikrobiom regeneriert. Nun kann Daniel bedenkenlos seine Mahlzeiten genießen und fühlt sich auch nach dem Essen rund um wohl.

#### Das können Sie auch!

[www.metabolic-balance.de/daniel](http://www.metabolic-balance.de/daniel)

Mit Leichtigkeit überschüssige Pfunde verlieren, Vitalität, Energie und Lebensqualität steigern.

Anhand persönlicher Blutwerte, Körpermaße, Allergien und Vorlieben den Stoffwechsel bestmöglich regenerieren.

Die Betreuung durch unser Ärzte- und Therapeuten-Team gibt Halt, Sicherheit und echte Erfolgsaussichten – für jeden.

### Metabolic Balance

Bgm.-Hallwachs-Str. 8  
D-84424 Isen  
team@metabolic-balance.com  
www.metabolic-balance.de

Informieren Sie sich kostenlos unter:  
08083 - 9079-0

