



st. Antonius Krankenhaus

Gesundheitszentrum Köln-Süd
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität zu Köln

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen e.V.



Diagnose und
Behandlungsmöglichkeiten bei
Beckenbodenschwäche,
Blasen- und Darminkontinenz

Eine Informationsveranstaltung für
Patientinnen, Patienten, Angehörige und
Interessierte

Mittwoch, den 07. Mai 2014

18:00 bis 20:00 Uhr

Festsaal St. Antonius Krankenhaus

Eintritt frei



EINFACH DA SEIN

St. Antonius Krankenhaus
Schillerstr. 23
50968 Köln
Telefon: 0221 / 3793 - 0

Nach den Vorträgen stehen wir Ihnen gerne für Ihre Fragen zur Verfügung. **Der Eintritt zur Patientenveranstaltung „Inkontinenz“ ist frei.** Die Vorträge richten sich an Patientinnen, Patienten, Angehörige und Interessierte.

Veranstaltungsort ist der Festsaal im St. Antonius Krankenhaus Köln-Bayenthal, Schillerstraße 23.

Hierzu laden wir Sie herzlich ein und würden uns freuen, Sie am **7. Mai 2014** – 18:00 – 20:00 Uhr – bei uns begrüßen zu dürfen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

(red.)

Safran Gewürzbasar

Gewürzreise nach Marrakesch



DIE REISEGRUPPE - CLAUDIA QUACK (2. V. L.),
MICHAEL QUACK (VORN), ELISABETH COLOMBO (1. V. L.)
FOTO: PRIVAT

Pünktlich hebt die Ryanair-Maschine am Samstag, dem 22. Februar 2014 vom Flughafen Frankfurt-Hahn ab. Was allerdings nicht heißen soll, dass Frankfurt in der Nähe des Flughafens zu finden sei, denn die Stadt ist satte 120 km bzw. über 1 Stunde Fahrzeit entfernt.

Die Kundenreise des Safran Gewürzbasars hat in diesem Jahr einen anderen Ablauf als die Reise im letzten Jahr. Inhaberin Claudia Quack reist mit ihrem Mann und ihrer Mitarbeiterin Elisabeth Colombo ab Frankfurt-Hahn, der Rest der kleinen Reisegruppe fliegt ca. 2 Stunden später ab Köln/Bonn. Als Frau Quack ihre Flüge im Frühjahr buchte, war die Strecke von Köln nach Marrakesch noch nicht eröffnet. Somit bleibt den Kunden des Safran Gewürzbasars die weite Anreise nach Frankfurt-Hahn erspart.

Während sich das Flugzeug mit Herrn und Frau Quack und Frau Colombo schon Marrakesch nähert, hat sich die kleine Gruppe der 5 Kundinnen während dessen im Terminalgebäude des Kölner Flughafens zusammengefunden. Ziel für alle ist, ebenfalls die marokkanische Hauptstadt Marrakesch, die am Fuße des Atlasgebirges im Nordwesten Afrikas liegt. Die Reisezeit von gerade mal 4 Stunden vergeht buchstäblich „im Fluge“ und

genauso pünktlich beginnt der Landeanflug. Aus der Luft bekommen die Reisenden einen ersten Eindruck der fast 1.000 Jahre alten Königsstadt. Mittlerweile ist die Bevölkerung auf über 1,4 Mio. Einwohner angewachsen und die Stadtgrenzen dehnen sich immer weiter aus. Deutlich zu sehen ist das Minarett der Koutoubia-Moschee, das innerhalb der Medina 77 Meter in die Höhe steigt. Die Moschee bietet auf einer Grundfläche von 90x60 Metern Platz für ca. 25.000 Gläubige.

Die Reisegruppe wird am Flughafen von einem Fahrer abgeholt und ins Riad „La Maison Nomade“ innerhalb der Medina gefahren. Dieses Riad gehört dem Deutschen Herbert Kerz, der seit 2006 in Marrakesch lebt und mittlerweile auch mit einer Marokkanerin verheiratet ist. Riad ist übrigens die Bezeichnung für ein Stadthaus bzw. einen Palast mit einem bepflanzten Innenhof.

Alle Teilnehmer der Reise beziehen schnell ihre Zimmer und dann geht es auch schon Richtung Djemaa el Fna, dem zentralen Platz in Marrakesch. Herbert Kerz selbst führt die Gruppe durch die engen Gassen des Souks, der zu den größten Afrikas zählt. Bekannt sind die Handwerker aus Marrakesch für ihre Leder- und Metallarbeiten. Schnell verliert man den Überblick bei der Vielzahl der Geschäfte und Händler, aber Herbert Kerz und Claudia Quack finden immer wieder den richtigen Weg.

Die Marokkaner sind sehr freundlich und vor allen Dingen nicht so aufdringlich, wie man es oft in anderen afrikanischen Ländern beobachten kann. Man lässt der Gruppe Zeit, sich auch mal in Ruhe in einem Laden umzusehen, ohne direkt bedrängt zu werden. Nach einiger Zeit hat die Gruppe den zentralen Platz, den Djemaa el Fna, erreicht. Zur Zeit der Sultane diente dieser Platz als örtliche Hinrichtungsstätte, heute dient er sowohl den Marokkanern als auch den vielen Touristen aufgrund seiner orientalischen Atmosphäre als Treffpunkt. Vor allem am Abend herrscht ein wildes Treiben mit Gauklern und Schlangenbeschwörern, Geschichtenerzählern und Wahrsagern sowie einer großen Menge an Gar-Buden, die kulinarische Köstlichkeiten feilbieten. Rund um den Platz gibt es eine Vielzahl von guten und bezahlbaren Restaurants und schnell findet die Reisegruppe einen Tisch mit gutem Blick im „Cafe France“ und bei Tajine und Minztee beobachtet man das lebhafteste Treiben auf dem Platz. Später nimmt die Gruppe eines der vielen Taxis und lässt sich ins La Maison Nomade zurückfahren.



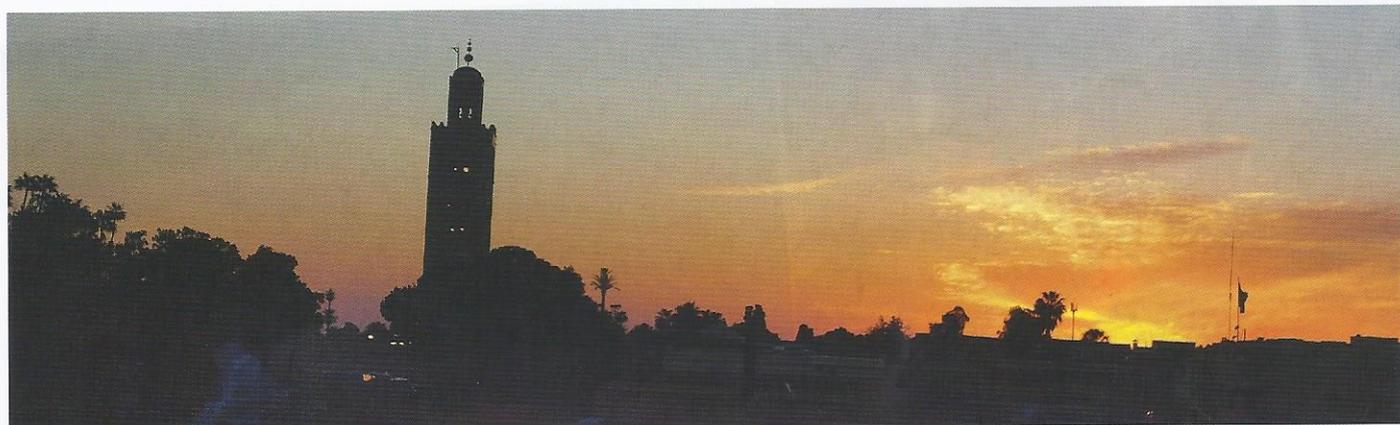
FOTO: PRIVAT
EIN ORANGENSAFT AUF DEM DJEMAA EL FNA - RECHTS HERBERT KERZ

Am nächsten Tag, dem Sonntag, haben alle Teilnehmer der Reise die Gelegenheit, auf eigene Faust Marrakesch zu erkunden. Damit jeder wieder ins Riad zurückfindet, hat Claudia Quack jedem einen handgezeichneten Stadtplan mit dem schnellsten Weg ins Riad mitgegeben.

Der Tagesablauf am Montag besteht aus einem Ausflug nach Essaouira im Westen von Marokko. Auf der Hinfahrt besucht die Reisegruppe zuerst noch eine Argan-Kooperative. Das berühmte Öl aus den Früchten der Arganie wird nur in Marokko hergestellt, weil der Baum nur in einem kleinen Streifen im Südwesten des Landes wächst. Versuche, den Baum zu kultivieren und in anderen Regionen anzubauen, sind alle gescheitert.

Die Gewinnung von Arganöl ist reine Handarbeit und sehr aufwendig. In den Argan-Kooperativen arbeiten ausschließlich Frauen, die ansonsten in dieser Region kaum Arbeit finden. Weiter geht es dann auf der Landstraße nach Essaouira. Neueste Ausgrabungen lassen vermuten, dass die Hafencity bereits im 7. Jahrhundert v. Christus gegründet wurde. Heute hat die sympathische Stadt ca. 80.000 Einwohner und die Gebäude rund um den Hafen sind stark von den Portugiesen geprägt, die Teile der marokkanischen Atlantikküste im 15. und 16. Jahrhundert eroberten. Die starke Stadtmauer mit Kanonen prägt immer noch das Bild rund um den Hafen.

Am Dienstag steht am Nachmittag der Kochkurs im Riad auf dem Programm. Herbert Kerz beschäftigt eine Köchin, die im Riad für das leibliche Wohl der Gäste sorgt. Kalthoum ist ihr



DER DJEMAA EL FNA AM ABEND

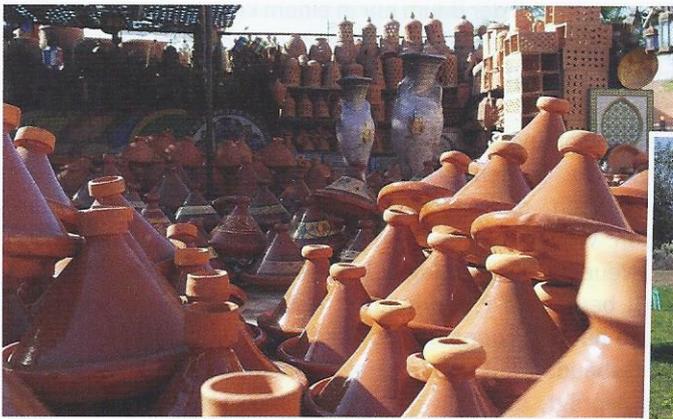
FOTO: PRIVAT

Name und man merkt ihr an, dass sie mit Herz und Seele Köchin ist. Sie hat vormittags auf dem Markt eingekauft und es gibt als Vorspeise ein süßes Tomatengemüse. Anschließend wird eine Tajine serviert, das traditionelle Marokkanische Schmorgericht. Die Tajine beschreibt sowohl das Gericht an sich als auch das aus Lehm hergestellte Gefäß, bestehend aus Schüssel und Deckel. Claudia Quack kann einige ergänzende Informationen zur Tajine beitragen, da sie in ihrem Geschäft in Rodenkirchen ein großes Sortiment an Tajines anbietet. Während des Kochkurses erfahren die Teilnehmer nun, wie man traditionell in Marokko kocht und wie man richtig würzt. Nach ca. 1 Stunde ist das Essen fertig und anschließend genießen alle das köstliche Lamm mit Pflaumen, Aprikosen und Mandeln.

Am Mittwoch steht wieder ein Ausflug auf dem Programm. Diesmal geht es nach Osten Richtung Atlasgebirge. Der Hohe Atlas ist die höchste Gebirgskette des Atlasgebirges, das sich über mehr als 2.300 km im Nordwesten Afrikas erstreckt und der höchste Berg, der Toubkal, erreicht eine Höhe von 4.167 Metern. Am Fuße des Atlasgebirges betreibt die Schweizerin Christin Ferrari ein kleines Safran-Anbaugebiet. Vor zwei Jahren hat sich die überaus freundliche Frau einen Traum erfüllt und

ein 2 Hektar großes Feld gekauft und dort ca. 6 Tonnen Safran-Knollen gepflanzt. Mittlerweile erntet sie mithilfe einiger Frauen aus dem nahen Dorf etwa 2 kg Safran. Die kleine Reisegruppe genießt den traumhaften Tag am Fuße des schneebedeckten Atlas in völliger Ruhe und Abgeschiedenheit. Um 13:00 Uhr serviert Frau Ferrari zusammen mit einer Freundin ein Menü aus frischem Salat, einer leichten Suppe sowie Nudeln in Safran-Sauce. Gegen 15:00 Uhr fährt die Reisegruppe in ein Berberdorf, wo sich auch ein Berber-Museum befindet. In ca. einer Stunde erfährt man vieles über die Traditionen der Berber und über die Kunst des Teppich-Knüpferns.

Der Donnerstag steht allen Reiseteilnehmern zur freien Verfügung und jeder nutzt den Tag anderes. Während die einen noch letzte Einkäufe im Souk von Marrakesch erledigen, entdecken die anderen die kulturellen Schätze der Königsstadt. Ein „Hop-on Hop-off“ Bus ist eine ideale Art, sowohl die Altstadt als auch Teile der Neustadt zu entdecken. An vielen interessanten Stellen wie den Saadier-Gräbern oder den berühmten Gärten wie zum Beispiel dem Jardin Majorelle gibt es eine Haltestelle. Für das Abendessen entschließt sich die Gruppe zu Käse und „Wein“, den man am Dienstag im Anschluss an



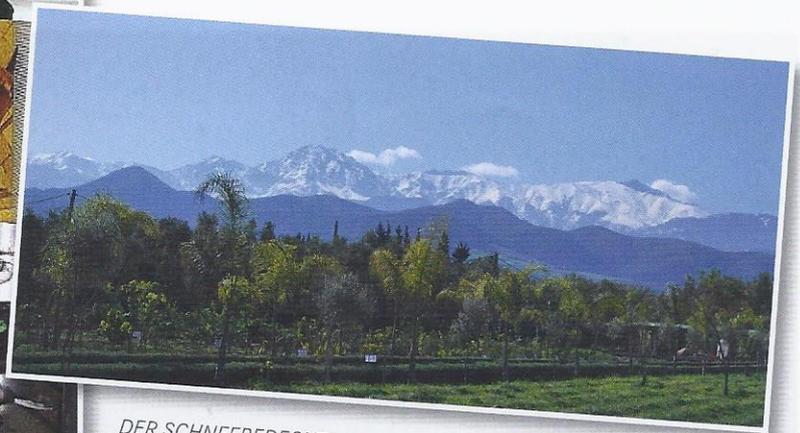
DIE TAJINE BESTEHT AUS SCHÜSSEL UND DECKEL
FOTO: PRIVAT



CHRISTIN FERRARI BETREIBT EIN KLEINES SAFRAN-ANBAUGEBIET
FOTO: PRIVAT



KALTHOUM IST EINE KÖCHIN MIT HERZ UND SEELE, FOTO: SABINE MENKE



DER SCHNEEBEDECKTE ATLAS – EIN TRAUMHAFTER ANBLICK
FOTO: PRIVAT

den Ausflug nach Essaouira noch „besorgt“ hat. Wie in allen islamischen Ländern ist der Verkauf von Alkohol stark reglementiert.

Am Freitag, dem letzten Tag der Reise, stehen zwei weitere Highlights auf dem Programm: Zuerst der Besuch eines marokkanischen Hamam und abends ein Essen in einem der besten Restaurants in Marrakesch, dem „Dar Yacout“. Das Hamam ist ein orientalisches Dampfbad und man findet sie im gesamten arabischen Raum, im Iran sowie in der Türkei. Der regelmäßige Besuch des Hamam ist Teil der islamischen Badekultur. Sobald man in das Hamam eintritt, bleiben die Geräusche des lebhaften Treibens auf den Straßen hinter einem und man wird eingefangen von angenehmen Gerüchen und dezentem Licht. Das Personal ist sehr freundlich und man wird in die Umkleiden geführt, wo man einen Bademantel bekommt. Am Anfang stehen eine orientalische Waschung und anschließend eine 1-stündige Massage auf dem Programm. Komplett entspannt und gut duftend überbrücken die Reisetilnehmer die Zeit bis zum Abendessen im Riad. Das Restaurant „Dar Yacout“ ist praktischerweise nur wenige hundert Meter vom Riad entfernt und von außen zeigt sich nicht, welch tolle Atmosphäre sich hinter den Mauern verbirgt. Ein Gitarrenspieler sitzt im Restaurant und empfängt die Gäste mit marokkanischen Klängen. Als erstes wird die Gruppe auf die Dachterrasse geführt, wo

über den Dächern der Stadt Zeit für einen ersten Aperitif ist. Anschließend werden die Gäste zurück in den Speiseraum geführt und nun beginnt das 6-Gänge-Menü. Zu Beginn werden kleine Teller mit unterschiedlichen Vorspeisen gereicht, gefolgt von einer Tajine mit Zitronen-Hähnchen und Lamm mit Couscous. Zum Abschluss gibt es ein Patisse mit Blätterteig und dann marokkanisches Gebäck. Dieses Abendessen ist ein krönender Abschluss für die einwöchige Reise. Am nächsten Tag verabschiedet sich die Gruppe von Marrakesch mit vielen Eindrücken und tritt die Rückreise an.

Wir sagen Bismillah (auf Wiedersehen), wir kommen wieder!!! Vom 28.09.2014 – 05.10.2014 findet die 3. Kundenreise vom SAFRAN Rodenkirchener Gewürzbasar statt (nur noch 2 Zimmer frei). Infos über die Reise unter 0221 -789 533 11 oder unter www.safran-gewuerzbasar.de. Infoabend am 10. April um 19 Uhr im SAFRAN, bitte kurze Anmeldung.

SAFRAN Rodenkirchener Gewürzbasar
Nibelungenweg 9 · 50996 Köln – Rodenkirchen
Tel.: 0221 – 789 533 11
E-Mail: info@safran-gewuerzbasar.de
www.safran-gewuerzbasar.de

(red.)

Ab 1. Juni 2014
 in Köln – Sürth
 Sürther Hauptstraße 59



Seit 140 Jahren Ihr Energieversorger aus der Region.

Wo immer in Köln jemand Licht anmacht, in Pulheim duscht oder in Rösrath die Heizung aufdreht: Wir sind dabei. Seit 140 Jahren beliefern wir die Region zuverlässig mit Strom, Erdgas, Wasser und Wärme. Mehr über uns und unsere Energie: www.rheinenergie.com