

Jens Dreisbach



# Ich mööch zo Foß durch Kölle jonn

*10.000 Schritte in Köln*

MIT SPECIAL-GUEST-TOUREN

von Gesundheitsexperte Ingo Froböse  
und Dombaumeister Peter Füssenich



**KNEIPP**  
VERLAG WIEN

**Jens Dreisbach**



# **Ich mööch zo Foß durch Kölle jonn**

*10.000 Schritte in Köln*

**MIT SPECIAL-GUEST-TOUREN**

**von Gesundheitsexperte Ingo Froböse  
und Dombaumeister Peter Füssenich**



**KNEIPP**  
VERLAG WIEN

Kölle





# Warum ist es in Köln am Rhein so schön? Die Antwort fällt leicht: Das liegt zum einen an Köln und zum anderen am Rhein.

*Köln hat viel zu bieten. Zum Beispiel die Grüngürtel, die Oberbürgermeister Konrad Adenauer in der Zeit der Weimarer Republik hat anlegen lassen, als natürliche Luftfilter, wie er zu sagen pflegte. Dafür lockte er Fritz Encke als Gartendirektor in die Domstadt, der die Rheinmetropole tiefgreifend geprägt hat. Wir durchqueren auf unseren Touren immer wieder die zahllosen Grünanlagen und Parks, die Encke entworfen hat, hinzu kommen grüne Oasen wie die Flora oder Melaten.*

*Köln hat noch mehr zu bieten. Zum Beispiel den Dom, eine der berühmtesten Kathedralen rund um den Globus, aber auch die romanischen Basiliken, die Köln schon im Mittelalter zu einer Pilgerstadt gemacht haben, in die jährlich hunderttausende Gläubige strömten – ein nicht zu unterschätzender wirtschaftlicher Faktor. Und das zu einer Zeit, als Köln für damalige Verhältnisse eine Metropole, an heutigen Maßstäben gemessen aber nicht mehr als eine Kleinstadt war. Erst im 19. Jahrhundert, als die Bevölkerung rasant wuchs und die Industrialisierung die Stadt von Grund auf veränderte, entstand rund um den nun endlich fertiggestellten Dom die Großstadt, die wir heute kennen.*

*Und was wäre die Domstadt ohne den Rhein? Er ist die Lebens- und Wasserader, die nicht nur die Stadt, sondern auch dieses Buch und seine Touren prägt. Die Altstadt, Rodenkirchen und Weiß linksrheinisch, Mülheim, Deutz, Poll, Westhoven und Zündorf rechtsrheinisch liegen an Rheinuferwegen, aber auch Touren am Decksteiner Weiher, am Fühlinger See und an der Strunde sind nah am Wasser gebaut.*

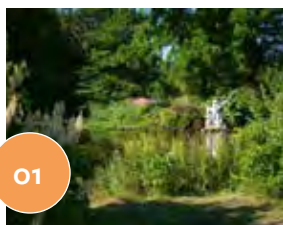
*Auf unseren Wegen kreuzen wir die touristischen Hotspots, die wir, dank zahlreicher Anekdoten und Hintergrundinformationen, noch einmal aus ganz anderen Blickwinkeln kennenlernen. Oft genug wandeln wir aber auf unbekannten Pfaden und entdecken abgelegene Ecken und Winkel. Wir wünschen viel Vergnügen bei der Erkundung der Metropole am Rhein – mit ihren 2000 Jahren Kultur und ihren vielen grünen Oasen!*





# Die Touren im Überblick

01



**Die Blumige**  
Von Nippes zur Flora  
**SEITE 08**

04



**Die Falschseitige**  
Durch Deutz, Divitia, DÜX  
**SEITE 56**

02



**Die Verdichtete**  
Durch Kölns 2000-jährige  
Stadtgeschichte  
**SEITE 22**

05



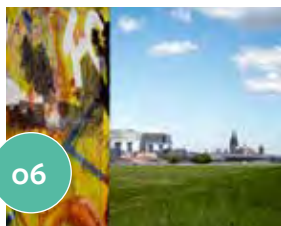
**Die Geißbockige**  
Auf den Spuren des FC  
**SEITE 70**

03



**Die Klerikale**  
Die romanischen Kirchen  
**SEITE 38**

06



**Die Belgische**  
Poller Wiesen und  
Westhovener Aue  
**SEITE 82**



**Die Jecke**  
Extratour:  
Rosenmontagszug  
**SEITE 106**



07

### **Die Kölsche**

Von Brauhaus zu Brauhaus

**SEITE 92**



10

### **Die Verkalkte**

Von Deutz über  
Humboldt nach Kalk

**SEITE 130**



13

### **Die Freiheitliche**

Durch Mülheim

**SEITE 170**



08

### **Die Sportliche**

Eine Runde auf der  
Glessener Höhe

**SEITE 110**

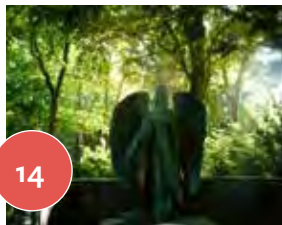


11

### **Die Buchstäbliche**

Vom Literaturhaus  
zu Heinrich Böll

**SEITE 142**

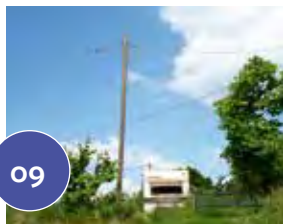


14

### **Die Engelsgleiche**

Vom Mediapark  
zu Melaten

**SEITE 182**

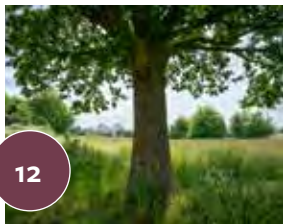


09

### **Die Groovige**

Von der Riviera über  
den Bogen zur Groov

**SEITE 118**

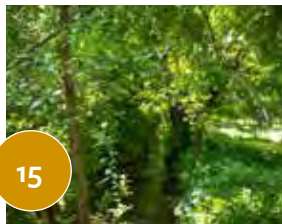


12

### **Die Trabantische**

Rund um den  
Fühlinger See

**SEITE 158**



15

### **Die Fleißige**

An der Strunde

**SEITE 198**