



EXPRESSO Die Köln-Kolumne

Sie erreichen uns unter: 02 21/2 24-30 69 und expresso@express.de

VON TOBIAS SCHRADER

Liebe Leserinnen und Leser, gerne würden wir die beliebte Rubrik „Herzlichen Glückwunsch“ in gewohnter Form fortsetzen. Dies ist jedoch aufgrund der neuen Europäischen Datenschutz-Grundverordnung nicht mehr möglich. Wir können ohne deren Einverständnis keine Glückwünsche entgegennehmen, die für dritte Personen, etwa Nachbarn, Freunde oder Verwandte, gedacht sind. Dagegen nehmen wir gerne weiterhin Gratulationen bei Geburtstagen, Trauungen, Hochzeitstagen oder Geburten inklusive Foto entgegen, die im Einverständnis mit der/den abgebildeten Person(en) bzw. der gesetzlichen Vertreter erfolgt sind, bei Babys also mit Einverständnis der Eltern. Ihre EXPRESS-Lokalredaktion

Fax 02 21/2 24-21 36
E-Mail koeln@express.de



Vor der Trainingseinheit die Muskeln dehnen: Trainer Ben Schneider hilft Liz Baffoe zurück zu alter Fitness.
Foto: Herbert Bucco

Liz treibt's auf die Spitze

Kölner Schauspielerinnen macht sich nach seltener Krankheit fit fürs Wandern

Vor ungefähr einem Jahr hätte sie im Leben nicht gedacht, dass sie die Zugspitze erklimmen würde. Doch jetzt tut sie es wirklich. Schauspielerin **Liz Baffoe (49)** ist Teil des ZugspitzenEXPRESS (mehr Informationen finden Sie unten) und wird vom 14. bis 17. September die 2600 Höhenmeter bewältigen. „Ich suche immer neue Herausforderungen. Der ZugspitzenEXPRESS ist ja auch eine Art sportliches Comeback von mir. Ich glaube, ich war schon

einmal auf der Zugspitze. Damals aber als Kind und wir sind mit der Gondel hochgefahren. Ich freue mich extrem auf diese Aufgabe“, sagt die Schauspielerin. Doch im letzten Jahr sah das alles noch ganz anders aus. Damals fiel der 49-Jährigen auf, dass sie immer schlechter Luft bekam. Die Ärzte diagnostizierten bei Liz Baffoe die seltene Krankheit Sarkoidose. Sie musste sofort aufhören Sport zu treiben und Cortison nehmen, um wieder gesund zu werden.

„Bis heute weiß ich nicht, woher die Krankheit kam, weil ich gesund lebe. Aber zum Glück hatte ich tolle Ärzte um mich herum im Krankenhaus in Merheim. Ich musste ungefähr acht Monate mit Sport aussetzen und Cortison nehmen. Das wirkt zwar sehr gut, aber eine Nebenwirkung ist unter anderem, dass man dadurch zunimmt. Somit ist es nun der Startschuss, die Pfunde wieder deutlich purzeln zu lassen“, freut sich Baffoe über die Fortschritte.

Jetzt bereitet sie sich zusammen mit ihrem „Lieblings-Personal-Trainer“, wie sie **Ben Schneider** nennt, auf den Aufstieg auf die Zugspitze vor. Die beiden arbeiten schon rund zehn Jahre zusammen: „Beim ersten Mal hat er mich auf einen Triathlon vorbereitet, danach haben wir auch einige Halbmarathons zusammen gemacht.“ Im September soll dann das Zugspitzen-Projekt abgeschlossen werden: Der höchste Berg Deutschlands ruft!

Sarkoidose: Was ist das für eine Krankheit?

Sarkoidose befällt vorrangig die Lymphknoten und das Lungengewebe. Es entstehen Ansammlungen von mikroskopisch kleinen Knötchen. Von 100.000 Einwohnern sind rund 20 bis 40 betroffen. Die Aussicht auf Heilung ist je nach Ausprägung unterschiedlich, in der Regel aber gut. Die Ursache ist bisher nicht bekannt. Mögliche Symptome sind unter anderem zunehmender Reizhusten oder Gewichtsverlust.



...dem Brautpaar des Tages!
Per Mausclick hat es bei Regina und Peter Radon aus Leverkusen vor über sechs Jahren gefunkt. Am 18. Mai gaben sie sich das Ja-Wort. Alles Gute!

„Kabarett trifft Karneval“

Karneval im Sommer? Das geht offenbar – zumindest wenn es sich um eine Veranstaltung für den guten Zweck handelt. Der Verein „Laachende Hätze“ lädt am 2. Juni um 19 Uhr zum Benefizabend in das Comedia Theater. Dann treten **Ruth Schiffer** und **Biggi Wanning**, **Thomas Cüpper**, **Thomas Reis**, **J.P. Weber** und **Torben Klein** ohne Gage und zugunsten des Vereins, der vom Dreigestirn 2015 gegründet wurde, auf. „Laachende Hätze“ unter der Schirmherrschaft von Pfarrer **Franz Meurer** will Kölner Kinder in Not fördern und unterstützt dabei unter anderem Schüler mit Mahlzeiten, Sportfreizeiten, Babyausstattungen, gezielter Nachhilfe oder auch Ausflügen. Karten gibt es unter Tel.: 02 21/28 01 oder bei uns im Internet auf: www.express.de/tickets

Auf geht's zum Gipfel: So können Sie mitmachen

Sie wollen gemeinsam mit Liz Baffoe 2600 Höhenmeter bewältigen und den inneren Schweinehund überwinden? Dann bewerben Sie sich und werden Teil des ZugspitzenEXPRESS. Vom 14. bis 17. September heißt das große Ziel: der Gipfel der Zugspitze! Vorher werden Sie mehrere Wochen vom Fitness-Coach Ben Schneider im Kölner Stadtwald auf die Tour vorbereitet. Am Fuße der Zugspitze wartet eine Nacht im Eibsee-Hotel auf Sie, ehe der Aufstieg be-

ginnt. Nach der ersten Etappe wird auf einer urigen Hütte das Nachtlager aufgeschlagen. An Tag zwei wird dann auch den letzten Höhenmetern bis zum Gipfel der Kampf angesagt. Oben wird man mit einem atemberaubenden Ausblick

von der Zugspitze auf die Alpen belohnt. Wichtig für die Teilnahme: Man sollte nicht camerascheu sein, und Sie erklären sich mit der Teilnahme dazu bereit, dass Sie im Print, Online, sowie auf den Social-Media-Kanälen zu sehen sind. Während des Trainings und der Besteigung werden Sie von der EXPRESS-Redaktion begleitet. Das Teilnahmeformular, die Teilnahmebedingungen und weitere Informationen finden Sie unter www.express.de/zugspitze.

Schritt für Schritt zum Gipfel
Präsentiert von **AUTOLEVY**



Und immer ein Lächeln im Gesicht und vorm Ziel jubeln: Trainer Ben Schneider joggt mit Liz Baffoe durch den Stadtwald.

Radio Köln 107,1
Genuss Meile 25.+26. Mai
Braunsfeld - Aachener Straße
Reissdorf Kiölsch
Veranstaltungs-Hotline: 0221 / 170 77 88