



Gay Games: Gesund ohne Nachspiel

Köln – „Unsere Gäste sollen keine unerwünschten Andenken aus Köln mitnehmen!“, betont Michael Lohaus, Co-Präsident der VIII. Gay Games. Deshalb sind 100 Präventionshelfer in der Domstadt unterwegs, darunter auch viele Mitarbeiter der Aidshilfe Köln. Bei der Eröffnungsveranstaltung im RheinEnergie-Stadion am 31. Juli werden unter anderem rote Schleifen an die Gäste verteilt und Spenden gesammelt. Maria Schneiders von der Einrichtung sucht dafür noch Helfer. Interessierte melden sich unter schneiders@aidshilfe-koeln.de oder 0221 20 20 3-56. (cs)

TANTE PAULA SCHÖN, SCHWARZ, SCHWUL

**Der stylische
Elektroller
flitzt bald auch
als FLASH-Modell
durch Köln**

TEXT: MARC KERSTEN

Köln/Remscheid – Nahezu lautlos beginnt das Fahrvergnügen: Den Schlüssel im Schloss herumgedreht, die rote LED neben dem Gashebel leuchtet auf. Ein Dreh am Lenker, und schon surrt der Roller los. Kein Geknatter, kein Gestank. Das einzige, was man hört ist der abgasfreie Fahrtwind, der einem bei rund 30 km/h um die Ohren rauscht. Elektroller sind purer Fahrspaß. Die Energie kommt aus der heimischen Steckdose. So macht Cruising richtig Laune! Pünktlich zu den Gay Games

soll nun auch die schwul-lesbische Zielgruppe für die schnittigen, schwarzen Straßen-Renner gewonnen werden. Und in der Tat: Bei sommerlichen Temperaturen garantiert Tante Paula das unerschwitzte Erreichen aller Szenelocations. Und hat mit 150 kg Maximalbelastung für schlanke Nutzer auch noch Reserven zum „Abschleppen“ ohne Knöllchen. Als Zeichen an die Community hat die in Remscheid beheimatete „Helmut Niemeyer GmbH“ – die den Roller in Europa exklusiv vertreibt – eines ihrer kultigen „Maximilian II.“-Modelle in einer speziellen Flash-Edition lackiert, die wir in der nächsten Ausgabe unter unseren Lesern verlosen werden. Knallig rot und windschnittig, sozusagen der Ferrari der Elektroller.



Ohne FLASH-Branding präsentiert sich das umweltschonende Gefährt im edlen matten Schwarz, mit dezenten, orangefarbenen Tupfern. Kleine, aber geländetaugliche Motorrad-Reifen und Polymer-Federgabeln machen den City-Roller auch für Fahrten im unwegsameren Gelände tauglich. Der 1000-Watt-Motor ist so leise wie kraftvoll, dass man für Fahranfänger sogar einen Schalter zur sanfteren Beschleunigung eingebaut hat. Bis zu 32 Km/h erreicht man mit dem verschleißfreien Direktantrieb, bis zu 30 Kilometer Reichweite lassen sich mit einer Akku-Ladung zurücklegen. Optimal für Fahrten innerhalb Kölns. Auch Steigungen bis zu 12 Prozent sind kein Problem. Im breiten Boden verbirgt sich die mobile Batterie, die mit wenigen Hand-

griffen ausgebaut und in einer schicken Tasche zum Aufladen zur nächsten Steckdose getragen werden kann. Natürlich ist auch eine Direktladung am Roller möglich. In vier Stunden ist die Batterie wieder voll.

Inklusive Akku erreicht der Roller ein Gesamtgewicht von 43 Kilo. Das bereitet ein paar Schwierigkeiten, wenn man ihn aus dem Keller über Treppen ins Freie transportieren muss. Dafür ist der Maximilian während der Fahrt umso wendiger. Für weitere Strecken lässt sich über einen optional erhältlichen Gepäckträger ein zweiter Akku mitführen. Maximilian 2 ist klappbar, wiegt ohne Akku ca. 24 Kg und passt so nahezu in jeden Kofferraum.

Der Roller hat die EU-Straßenzulassung, ist also eigentlich nicht für das Befahren von Bürgersteigen gedacht. Ob die Männer in grün einen aber wirklich stoppen, wenn man lautlos um den Aachener Weiher kreist, wagen wir zu bezweifeln. Wie bei einem Mofa benötigt man übrigens nur eine Standard-Haftpflichtversicherung sowie einen Helm, und schon kann das Cruisen losgehen. Und da Tante Paula so unglaublich leise ist, besitzt der schicke Roller nicht nur eine kleine Fahrradklingel, sondern auch eine ziemlich laute Hupe, die absolut geeignet ist auch protzenden BMW-Fahrern Respekt einzuflößen.

Aber eine persönliche Testfahrt sagt mehr als 1000 Worte! Das geht problemlos im Mitte Juni eröffneten Tante-Paula-Laden in der Kölner Innenstadt. Hier stehen

verschiedene Modelle zur Auswahl und man bekommt ein besseres Feeling für den rasanten Flitzer. Bei unserer Testfahrt waren wir erstaunt wie schnell der Roller beschleunigt. Und interessante Blicke ergattert man auf jeden Fall – viel mehr als mit einem Inzwischen-Everybody-Gadget wie dem iPhone...

An electric scooter is wooing gays in Cologne. Wanna hop onto the all electric mobility train? Let us introduce "Aunt Paula" to you. A clever nickname for a stylish scooter, now getting sold in Germany. But the Remscheid based gay held company "Helmut Niemeyer GmbH" is looking for distributors worldwide to spread the word. With the elegant black scooter you will be getting curious looks, more so than with everybodys favorite iGadget. The "Aunt Paula" has a maximum range of 18 miles (30 km) which can easily get you to every gay location in Cologne. With a maximum of 468 pounds (175 kg) it actually has the capacity to pick up a cute guy at your favorite Gay Games party and quietly sweep through the summer breeze.



Infos: Tante Paula, Gereonswall 114, 50670 Köln, Tel. (0 21 91) 95 58 11, www.tante-paula.de & www.tp-elektroller.de

TIERISCH Gay Sex im Zoo?

Köln – Bei über 450 Tierarten ist homosexuelles Verhalten gut dokumentiert. Auch im Kölner Zoo geht es entsprechend schwul-lesbisch-erotisch zu. Beim Rundgang durch den Zoo werden schwule Pinguine, lesbische Möwen und bisexuelle Bonobos vorgestellt. Rund 10.000 Tiere aus mehr als 700 verschiedenen Arten sind im zoologischen Garten der Domstadt zu Hause. Zu den aktuellen Hauptattraktionen gehört der 2004 eröffnete Elefantentempel, der durch die Geburt des ersten Kölner Elefantentelbabs Marlar im April 2006 europaweit Aufsehen erregte. Tickets gibt es nur noch für Do. 05.08., 12:00 Uhr (Deutsch/Englisch). (cs)



Dirk Vongehr gibt in der Paradies-Apotheke gerne weitere Tipps!

➔ Flüssigkeitsmangel. Verliert der Körper 12 Prozent der Gesamtflüssigkeitsmenge, sinkt das Blutvolumen im Körper: Herz, Hirn und andere Organe werden nicht mehr genügend mit Nährstoffen versorgt. Die Symptome machen sich Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, und Bewusstseinsstörungen merkbar. Sogar bis hin zur Bewusstlosigkeit. Dirk Vongehr: „Viel trinken, und nicht erst, wenn sich der Körper mit Durst meldet, dann ist es oft schon zu spät. Bereits vor dem Sport einen Viertel Liter trinken, beim Sport dann versuchen alle 20 Minuten gut 200 Milliliter an Flüssigkeiten aufnehmen. Das Beste: Wasser mit etwas Saft mixen!“ **Schwimmwettbewerb** Die durchtrainierten Leiber gleiten

durch das Wasser. Doch auch hier im Nass muss getrunken werden. Gerade als Teilnehmer, aber natürlich nicht das chlorierte Beckenwasser. Denn außer der Hitzeerschöpfung, droht beim Sport der Hitzekrampf! Ein Hitzekrampf entsteht durch den Mangel an Flüssigkeit und Elektrolyten, hierbei vor allem das im Wasser enthaltene Natriumchlorid (Kochsalz). Durch das verstärkte Schwitzen verliert der Körper im Zuge des Flüssigkeitsverlustes auch die wichtigen Mineralien. Die Symptome sind Krämpfe in der belasteten Muskulatur. Besonders beim Schwimmen ist das sehr gefährlich, weil die Motorik akut in Mitleidenschaft gezogen wird. Durch die lähmenden, schmerzhaften Krämpfe können Schwimmer in Panik

geraten – und ertrinken. Dirk Vongehr: „Gegen Hitzekrämpfe hilft auf jeden Fall, die richtige und nicht zu kalte Flüssigkeit aufzunehmen. Wasser allein ist nicht immer das Beste. Man sollte es mit Saft mischen, aber nicht mehr als 1/3 Saft pro Wassereinheit. Bei Sport, der länger als drei Stunden andauert, empfiehlt es sich, aus der Apotheke das Sportgetränk „Frubiose Sport“ zu kaufen.“

Mehr Tipps: Paradies-Apotheke – Hier arbeiten Freunde! Dirk Vongehr, Severinstr. 162a, 50678 Köln, Tel.: 0221 – 32 92 15, Fax.: 0221- 31 78 23, www.paradies-apo.de

TEAM | MY CLUB | MY COMMUNITY | MY SPORT | MY TEAM | MY CLUB | MY CLUB | MY COMMUNITY | **MY SPORT** | MY TEAM | MY CLUB | MY COMMUNITY | MY CLUB | MY COMMUNITY | MY SPORT | **MY TEAM** | MY CLUB | MY TEAM | **MY CLUB** | MY COMMUNITY | MY SPORT | MY TEAM | MY CLUB | MY TEAM | MY CLUB | **MY COMMUNITY** | MY SPORT | MY TEAM

For Free

Event Profile
for people who are looking for participants in specific events like the Gay Games VIII Cologne 2010

Photogallery
where you can find sportsphotos from specific events like the Gay Games VIII Cologne 2010

Calendar with national and international events as well as your personal dates

Online chats in real time with your friends

Search and find training partners, sports teams and sports clubs

www.qubeSPORT.NET

qube SPORT
Co-operation partner of the
Gay Games VIII Cologne 2010

