Rhein-Neckar – Januar 2018

METROPOLJOURNAL

METROPOLJOURNAL.com

BOCK AUF PFITZENMEIER
Spring in Dein Fitnessjahr 2018
WWW.PFITZENMEIER.DE
Mehr erfahren auf Seite 14

Gesundheit & Wellness

Mehr erfahren auf Seite 14-17

Bauen · Wohnen Renovieren

Mehr erfahren auf Seite 12-13

Veranstaltungen

Mehr erfahren auf Seite 20-21

Das ultimative Weihnachtsgeschenk für Grillfans

der FireWire für den Grill

Foto: Brainstream/akz-o

(akz-o) Wie in jedem Jahr steht auch nun bald wieder die Frage an – was schenke ich meinem Partner? SOS, also Socken, Oberhemd und Schlips, stehen dabei nicht allzu hoch im Kurs. Aber über originelle und gleichzeitig praktische Geschenke freut sich jeder Mann. Noch dazu, wenn es sich dabei um seine Lieblingsbeschäftigung Grillen dreht. Und da Grillen mittlerweile auch im Winter stattfindet, sollte alles stimmig sein. Angefangen beim Grill über das Zubehör bis hin zum Grillspieß gibt es unzählige Möglichkeiten, die Sache noch weiter zu perfektionieren. Nach der Auswahl des Grills und der richtigen Kohle geht es „um die Wurst" – und nicht zuletzt um den richtigen Spieß. Hier gibt es jetzt den FireWire. Informationen unter www.brainstream.de. Gefertigt aus speziellem, lebensmitteltauglichem Edelstahl, ist der Grillspieß besonders langlebig und hitzebeständig. Optisch ähnelt der stylische Spieß ein wenig einer Stricknadel. Nur viel cooler und - auch was für Männer.

Ein Grillspieß, der sich dem Grill anpasst

Der FireWire passt sich durch seine Flexibilität dem Grill an. Egal ob rund, eckig, groß oder klein – der Grillspieß findet seinen Platz. Den Spieß beliebig mit Fleisch oder Gemüse bestücken und ab in die Marinade. Durch seine Flexibilität kann nun problemlos in der Schüssel oder im Plastikbeutel mariniert werden. Der spezielle Edelstahl garantiert außerdem puren Genuss, denn er reagiert nicht auf Säuren der Marinade und verhindert metallischen Geschmack. Der Pin am Ende dient sowohl zum Aufspießen des Grillguts als auch zum Wenden während des Grillens. Wenn man die Spitze des Spießes ein wenig über den Grill hängen lässt, kann man ihn ohne Handschuhe oder weiteres Grillwerkzeug anfassen und wenden.

Januar 2018

Aus der Region 2-11
Gesundheit & Wellness 14-17
Bauen/Wohnen & Renovieren 12-13
Rätsel 19
Veranstaltungen 20-21
Gewinne/Verlosungen 22
Impressum 2

Rund um die Uhr
brandaktuell
Lokales & Regionales
Immer Kostenlos!
Lokal profitieren -
regional informieren

www.metropoljournal.com

PFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!

24 H-SOFORT-HILFE

- Kanalsanierung
- Kanalreparaturen
- Kanal-TV
- Kanalreinigung
- Rohrreinigung
- Dichtungsprüfung mit Protokoll

☎ 0 62 03 / 95 44 55

Pfeifer Abwasser-Kanal GmbH
Robert-Bosch-Str. 4 • 69198 Schriesheim
Internet: www.pfeifer-abwasser-kanal.de

Ihre Reisemesse in der Metropolregion:

ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz

5.-7. Januar 2018
Mannheim | Maimarkthalle | 10-18 Uhr

- Pauschal- und Individualreisen **weltweit**
- Urlaub in Deutschland von Nord bis Süd
- Kulturreisen, Kreuzfahrten, Kuren u.v.a.m.
- Multivisions-Shows: Weltenbummler live erleben
- 2x täglich Verlosung toller Reise- & Sachpreise

MERIAN · Mannheimer Morgen · RPR1. Das Original · RNF Rhein-Neckar Fernsehen

METROPOLJOURNAL

Impressum

Herausgeber:
Lothar Binder
Postfach 410117
68275 Mannheim
Telefon: 0621 72739490
Telefax: 0621 72739497
L.Binder@metropoljournal.com

REDAKTION:
Lothar Binder V.i.S.d.P.
L.Binder@metropoljournal.com
Ruth Binder-Wach
R.Wach@metropoljournal.com
Dennis Wach
D.Wach@metropoljournal.com
Gustav Beck
G.Beck@metropoljournal.com
Dieter Augstein
D.Augstein@metropoljournal.com

Fotos:
Lothar Binder
Dennis Wach
Gustav Beck
Volker Seitz
Dieter Augstein

Internet:
Metropol Journal
Rhein-Neckar
Metropoljournal.com

Verlag, Anzeigen, Vertrieb
123 Medien UG (haftungsbeschränkt)
68275 Mannheim
Telefon: 0621 72739490
Telefax: 0621 72739497
info@123medien.com
HRB 725308 AG Mannheim

GESTALTUNG:
Sandra Dehling

DRUCK:
Oggersheimer
Druckzentrum
Flomersheimer Str. 2-4,
67071 Ludwigshafen

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos, sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgegebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Abbestellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform. Die Redaktion behält es sich vor Leserbriefe zu kürzen.

© 2016 für Texte bei der Redaktion, Urheber, für Anzeigen beim Verlag. Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung.

Haushaltsverteilung:
Adnan Salih
BGM-Grünzweig-Straße 26
67063 Ludwigshafen
Tel.: 0179-9082917
Adnan-salih@hotmail.de

Verteilung Auslagestellen:
Patrick Schmidt
Krüger Str 64
67065 Ludwigshafen

www. metropoljournal.com

Neubau der Kunsthalle Mannheim an die Stadt

an die Stadt übergeben

(red) Der derzeit größte Museumsneubau Deutschlands, der Neubau der Kunsthalle Mannheim, wurde heute von der Stiftung Kunsthalle Mannheim an die Stadt Mannheim in Anwesenheit des Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier und des baden württembergischen Ministerpräsidenten Winfried Kretschmann übergeben.

Foto: Stadt Mannheim Thomas Tröster

Der Bundespräsident verwies in seiner Rede auf die Tradition der Mannheimer Kunsthalle: „Die Kunsthalle Mannheim ist einzigartig in Deutschland. Einzigartig, dank ihrer Werke, einzigartig als Ort der Avantgarde und einzigartig aufgrund der Breite des bürgerschaftlichen Engagements, das die Kunsthalle bis heute fortschreibt. Gerade dafür will ich Ihnen und allen Beteiligten herzlich gratulieren!"Die Kunsthalle zeige aber auch, wie man das digitale Zeitalter ins Museum holen könne: „Auch durch diese Innovationen strahlt die Kunsthalle weit über Mannheim aus und behauptet den Eigenwert der Kunst in einer Welt, in der das Besondere im Dauergequassel der sozialen Medien immer stärker eingeebnet und zunehmend schwerer wahrnehmbar wird", erklärte der Bundespräsident. „Die Kunsthalle Mannheim wird mit ihrem Neubau und seinen Präsentationsmöglichkeiten neue Strahlkraft über die Region hinaus entfalten", sagte Ministerpräsident Winfried Kretschmann. „Darüber hinaus leistet sie als Begegnungsort für die Bürgerinnen und Bürger der Stadt einen wichtigen Beitrag zum gesellschaft-lichen Zusammenhalt."
Oberbürgermeister Kurz bezeichnete die neue Kunsthalle als eines der schönsten Museen überhaupt. „Ich bin überzeugt, die neue Kunsthalle wird den Bürgerstolz mehren. Ein solches Haus kann einen Beitrag zur Identifikation mit der Stadt und zur Bestärkung von Zugehörigkeit und Heimat leisten." Ermöglicht wurde das komplexe Großprojekt durch herausragendes privates Engagement sowie die enorme Leistung der Stiftung Kunsthalle Mannheim. Das Gesamtbudget von insgesamt 68,3 Millionen Euro, das private Mäzene, die Stadt Mannheim, Stiftungen und die Wirtschaft in den innovativen Museumsneubau investierten, kann eingehalten werden.

„Auf diesen Zeitpunkt hat die Stiftung Kunsthalle Mannheim als private Bauherrin im engen Schulterschluss mit der Stadt Mannheim seit zweieinhalb Jahren hingearbeitet. Der Neubau ist fertig und überwältigt die Besucher mit seiner enormen Großzügigkeit des offenen Atriums und der unterschiedlichen Ausstellungskuben", so Dr. Manfred Fuchs, Vorsitzender der Stiftung Kunsthalle Mannheim und er ergänzte: „Der historische Jugendstilbau und der moderne Neubau werden ein Museum für alle Bürgerinnen und Bürger sein, um deren Unterstützung Vorstand und Stiftungsrat auch künftig bitten."

Museum als großstädtisches Element
Als offene „Stadt in der Stadt" reklamiert der spektakuläre Gebäudekomplex an Mannheims schönstem Platz das Museum als großstädtisches Element. Um das 21,5 Meter hohe Lichtatrium gruppieren sich sieben Ausstellungshäuser, verbunden über Treppen, Brücken und Terrassen. Mit einer barrierefreien Weiterführung der Straße wird das Publikum in den Gebäudekomplex hineingezogen. In ihm sind ein entspanntes Flanieren, spannende Begegnungen mit Kunst und spektakuläre Ausblicke auf die Stadt möglich.

Neues, ungewöhnliches Museumskonzept
Entworfen wurde der Neubau vom Architektenbüro gmp – von Gerkan, Marg und Partner. Die weltweit tätige Architektensozietät mit Sitz in Hamburg überzeugte 2012 im internationalen Wettbewerb mit ihrem Konzept einer „Stadt in der Stadt". Ihr Entwurf war der einzige unter den eingereichten 29, der explizit Bezug auf die Stadt Mannheim und ihren am Quadrat orientierten Grundriss einer Idealstadt der Barockzeit nahm.

„Diese klare Idee haben wir aufgenommen in unser eigenes Nachdenken über ein neues, ungewöhnliches Museumskonzept. Wir erinnern uns der demokratischen Gründungsmaximen der Institution und öffnen uns der Gesellschaft und den Menschen von heute", erläutert Dr. Ulrike Lorenz, Direktorin der Kunsthalle Mannheim. „Die Kunsthalle Mannheim wird ein besonderer Ort in Mannheim, der sich fundamental vom alten Typus des Museums unterscheidet. Denn wir sind offen für alle Bedürfnisse und knüpfen in unseren künftigen Sammlungspräsentationen und im Programm ab Juni 2018 direkt an den Alltag der Menschen an."
Die Eröffnung der Kunsthalle Mannheim wird am 01. Juni 2018 als Grand Opening gefeiert. Das neue Museumskonzept wird dann nicht nur bei den Sammlungspräsentationen in Neubau und Jugendstilbau sowie der ersten Sonderausstellung zu Jeff Wall erfahrbar, sondern auch mit den Kernprodukten der Digitalen Strategie, neuen Bildungs- und Vermittlungskonzepten und dem Skulpturenplatz auf der Moltkestraße.

Eichbaum Mitarbeiter für jahrzehntelange Treue geehrt

Die geschäftsführenden Gesellschafter der Privatbrauerei Eichbaum, Jochen und Thomas Keilbach, feiern mit Mitarbeitern ihre 25 und 35 jährige Betriebszugehörigkeit

(red)Sie kommen aus den verschiedensten Bereichen des Unternehmens: Logistik, Schlosserei und Buchhaltung, aber eine Gemeinsamkeit haben sie alle: sie sind seit 25 bzw. 35 Jahren Mitglied der Eichbaum-Familie.
Insgesamt elf Mitarbeiter feierten ihr Jubiläum im Bräukeller der Privatbrauerei Eichbaum. Die Ehrung wurde durch Jochen Keilbach, dem mit 39 Jahren dienstältesten „Eichbäumler" der Veranstaltung, vorgenommen. Das Besondere war sicherlich für die Jubilare, dass Jochen Keilbach jeden einzelnen Werdegang der Mitarbeiter im Unternehmen vortrug und mit ungeahntem Detailwissen über das Privatleben und Hobbys glänzte. So konnte er sich ein paar spitze Bemerkungen zu den verschiedenen Lieblings-Fußballvereinen der Mitarbeiter nicht verkneifen, was sehr zur Belustigung aller beitrug.

Die geschäftsführenden Gesellschafter der Privatbrauerei Eichbaum Jochen (5. von links) und Thomas Keilbach (links), zusammen mit den Mitarbeitern mit 25 und 35jährigem Betriebsjubiläum im alten Sudhaus der Brauerei. Foto: Privatbrauerei Eichbaum

„Ich bedanke mich bei Ihnen für die langjährige Treue zum Unternehmen. Dies ist ungewöhnlich in unserer schnelllebigen Zeit und verdient Anerkennung.", betont Jochen Keilbach. Mit dem Satz „Schön, dass ihr alle da seid!", eröffnet er den gemütlichen Teil der Veranstaltung, mit einem kleinen Imbiss und frischem Eichbaum Bier, bei dem noch viel über die letzten Jahrzehnte bei Eichbaum erzählt und gelacht wurde.

Commerzbank Mannheim eröffnet modernste Filiale

in der Metropolregion Rhein-Neckar

(red) Die Commerzbank hat am 14. Dezember die modernste Bankfiliale in der Metropolregion eröffnet. Bereichsvorstand Frank Nierhaus hat die „Flagship-Filiale“ am Paradeplatz in Mannheim, P2, eingeweiht.

Foto:V. Seitz

„Die Summe von fast einer Million Euro in die Flagship-Filiale in Mannheim ist eine Investition in die Zukunft, denn nur mit modernen Filialen bleiben wir weiter auf Wachstumskurs“, so Bereichsvorstand Frank Nierhaus. „Zwei von drei Neukunden gewinnen wir durch die persönliche Betreuung vor Ort“, so Nierhaus weiter. Das verdeutlicht auch die Zahl von rund 2500 Neukunden im laufenden Jahr in der Commerzbank- Niederlassung Mannheim. Dementsprechend wurden auch die Öffnungszeiten der Filiale von 35 auf 45 Stunden erweitert, geöffnet ist jetzt Montag bis Freitag, jeweils von 9 -18 Uhr.

Neues Design- und Servicekonzept

Die moderne Flagship-Filiale der Commerzbank Mannheim erwartet ihre Kunden mit einem völlig neuen Design und einem Service auf höchstem Niveau. Das sehr ansprechende und offene Raumkonzept erzeugt sofort eine „Wohlfühl-Atmosphäre“, in der man seine diversen Bankgeschäfte gerne erledigt. Das fängt an mit der persönlichen Begrüßung jeweils an den beiden Empfangs-Countern der Eingänge Planken sowie Fressgasse. Daraufhin erhält der Kunde eine Erstinfo, wird dann von einem Berater empfangen, und je nach Anliegen terminiert, bzw. werden kleinere Anliegen gleich bearbeitet. Der Kunde erhält ein Serviceticket, und wird dann per Anzeige auf einem Monitor entsprechend weitergeleitet. Damit ist eine schnellere und gezieltere Abwicklung gewährleistet.

Die mögliche Wartezeit können die Kunden ganz entspannt im Herzstück der Filiale, der neuen Lounge mit Kaffeebar genießen. WLAN und Tablets stehen zur Verfügung, auf der Media Wall gibt es aktuelle Infos. Die Kassen wurden aus der Mitte nach hinten verlegt, entsprechend dem größten Kundenwunsch nach mehr Diskretion. „Die Beratungssituation ist komplett neu strukturiert, durch das Kundenleitsystem mit dem Beratungsticket wird der Kunde persönlich abgeholt. Damit haben wir eine vollkommen verbesserte Beratungs- und Servicequalität “, so Filialdirektor Philipp Schimmelpfeng. Auch Bürgermeister Michael Grötsch zeigte sich sehr angetan von der modernen Commerzbank-Filiale: „Diese Investition ist auch ein Bekenntnis zum Standort Mannheim, Banken sind ein wichtiger Wirtschaftsfaktor für unsere Stadt und die Region“.

Über die Commerzbank

Die Commerzbank ist eine führende, international agierende Geschäftsbank mit Standorten in knapp 50 Ländern. In zwei Geschäftsbereichen – Privat- und Unternehmenskunden sowie Firmenkunden – bietet die Bank ein umfassendes Portfolio an Finanzdienstleistungen, das genau auf die Bedürfnisse ihrer Kunden zugeschnitten ist. Die Commerzbank wickelt 30 Prozent des deutschen Außenhandels ab und ist Marktführer im deutschen Firmenkundengeschäft. Mit ungefähr 1.000 Filialen betreibt die Commerzbank eines der dichtesten Filialnetze der deutschen Privatbanken. Das 1870 gegründete Institut ist an allen wichtigen Börsenplätzen der Welt vertreten. Im Jahr 2016 erwirtschaftete es mit rund 49.900 Mitarbeitern Bruttoerträge von 9,4 Milliarden Euro.

MetropolJournal Rhein Neckar

Anzeigen-Annahme
Tel: 0621-72739490

Anerkennung

für das Ehrenamt im Sport

Foto: Stadt Mannheim

(red) Keine große Rede halten, sondern in erster Linie Dankeschön sagen und Anerkennung aussprechen für das Geleistete, wollte Bürgermeister Lothar Quast.

In diesem Jahr hat der Fachbereich Sport und Freizeit bereits zum sechsten Mal ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die in Mannheims Sportlandschaft aktiv sind, mit einer Begleitperson in das CinemaxX eingeladen. Mit Star Wars: Episode VIII – Die letzten Jedi und Paddington 2 standen zwei aktuell angelaufene Filme zur Auswahl. Rund 1300 Menschen hatten sich für das Event angemeldet und füllten insgesamt fünf Kinosäle.

„Eine Gesellschaft, in der sich Menschen für andere engagieren, ist sicher eine bessere Gesellschaft“, stellte der Bürgermeister in seinem kurzen Grußwort fest. Es bedürfe Hauptamtlicher, um den Rahmen zu geben. Doch ohne die vielen Ehrenamtlichen würde dieses Gerüst nicht tragen. Das gelte auch für die 290 Sportvereine, über die sich Mannheim als herausragende Sportstadt habe etablieren können. „Danke für das, was Sie für unsere Stadt und die Region leisten“, betonte er und wünschte allen ein gutes und erfolgreiches (Sport-)Jahr 2018. Wie Sportkreis-Vorsitzender Michael Scheidel verlieh auch Bürgermeister Quast seiner Freude darüber Ausdruck, dass im gerade verabschiedeten Doppelhaushalt durch den Gemeinderat einige Maßnahmen beschlossen wurden, um die Infrastruktur des Sports weiter zu stärken. „Es ist uns gelungen das Kombibad im Herzogenried in den Haushalt einzustellen. Dieses Bad wird nun in den nächsten fünf Jahren gebaut werden und zu einer deutlichen Verbesserung der Trainingsbedingungen für die Schwimmvereine führen“, so Quast. Scheidel unterstrich zudem die gute Zusammenarbeit zwischen dem Sportkreis und der Stadt Mannheim und dankte im Namen der Ehrenamtlichen für die Einladung zum Sonntagskino durch den Fachbereich Sport und Freizeit.

„Es ist eine schöne Geste, unsere Arbeit auf diese Art und Weise zu würdigen“, befanden auch Brigitte Rappenecker und Rosi Kraus vom TC Harmonie Lindenhof. Beide sind nicht nur als Tennisspielerinnen aktiv, sondern unterstützen die Arbeit ihres Vereins und des Vorstands tatkräftig.

DIE BANK
VON MORGEN.

SCHON
HEUTE IN
MANNHEIM.

Moderner geht Banking heute nicht. Entdecken Sie ab sofort unsere neue Flagship-Filiale.

P2, 12, Paradeplatz, Mannheim

Ihrer Zeit voraus: unsere neue Flagship-Filiale in Mannheim. Hier finden Sie in entspannter Lounge-Atmosphäre alles, was Sie für ein modernes Banking brauchen. Lassen Sie sich von einem unserer Mitarbeiter bei einem guten Kaffee persönlich beraten. Experten aus den verschiedensten Finanzbereichen stehen Ihnen zur Seite. Und das gerne auch etwas länger, dank unserer neuen, erweiterten Öffnungszeiten, Mo.–Fr. von 9.00–18.00 Uhr. Wir freuen uns auf Sie!

COMMERZBANK
Die Bank an Ihrer Seite

Internationales Akrobatikfestival aus der Schweiz

erstmals in Deutschland Artistika meets friends am 2. + 3. Mai im Mannheimer Capitol

(red) Fernab vom Zirkusdach zeigen alljährlich im März im Schweizer Visp ausgewählte Künstler ihr können direkt und ohne doppelten Boden beim internationalen Akrobatikfestival „Artistika“, das es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Leistungen der hochkarätigen Künstler zur eigenen Kunstform zu erheben. Denn Artistik ist die hohe Kunst, die den menschlichen Körper von den physikalischen Grenzen zu befreien scheint und damit Jung und Alt gleichermaßen von je her begeistert. Nach fünf erfolgreichen Festivals in der Schweiz und Gastspielen auf dem Luxuskreuzschiff MS Europa 2 wird die Crème de la Crème der internationalen Artistenszene am 2. und 3. Mai erstmals in Deutschland im Mannheimer Capitol auftreten.

Foto: Commco

Mit dabei sind keine geringeren als die legendären Pelligrini Brothers, die ausgezeichnet mit dem Goldenen Clown von Monte Carlo in der vierten Zirkusgeneration das faszinierende Wechselspiel aus Kraft und Grazie in den renommiertesten Manegen der Welt zelebrieren. Ganz anders und gleichsam einzigartig ist die Jonglage des multilingualen Entertainers Cotton Mc Aloon, der nicht nur die sichtbaren Bälle mit hoher Treffsicherheit auffängt, sondern jeden noch so unscheinbaren Ball aus dem Publikum in Zwerchfell verbiegenden Lacher verwandelt. Mit Bronze und Silber vom Cirque de Demain ausgezeichnet wurde Equilibrist Andrey Katkov, dessen Darbietungen durch die Kombination von einmaliger menschlicher Flexibilität, ästhetischer Bewegung und anspruchsvollen Täuschungen bestechen. Eine Entschleunigungstherapie erwartet die Gäste mit dem unbeschreiblichen Thomas Leuenberger alias Baldrian, der mit seiner Helium gefüllten Gisela das Capitol zum Schweben bringen wird. Rasant geht es weiter, wenn auf engstem Raum Cirque du Soleil Star Rob Alton auf seinem BMX-Bike mit jungenhaftem Charme und sportlicher Perfektion Extremsport und rasante Tricks zu einer neuen Generation des Varieté-Entertainment verschmelzen lässt. Die Gewinner der Artistika 2016 Chris & Iris erzählen in einer poetischen Hand-auf-Hand-Nummer mit großem schauspielerischem Ausdruck die Geschichte von Angst und Vertrauen und machen in einem Wechselbard von Höhenflug und scheinbar tiefem Fall die Freude und das Zaudern für das Publikum greifbar. Ein Exportschlager des Schweizer Entertainments ist Nina Burri. Die Finalistin von „America´s Got Talent“ begann ihre Karriere als Tänzerin und entdeckte nach Engagements an renommierten Bühnen wie dem Moulin Rouge ihre Liebe zur Kontorsion erst im Alter von 30 Jahren. Die bildhübsche Schlangenfrau moderiert außerdem – gerne auch in vier Sprachen. Ein musikalisches Highlight bietet Broadway Star Yamil Borges gemeinsam mit dem israelischen Musiker und Komponisten Tal Balshaj am Klavier. Die New Yorker Jazzsängerin und Wahlberlinerin Yamil Borges ist ein Weltstar. Im Jahr 1979 engagierte Leonard Bernstein sie für die Rolle der Rosalia in der „West Side Story“ am Broadway. Der endgültige Durchbruch gelingt ihr 1985 in Richard Attenboroughts Film „A Chorus Line“ an der Seite von Michael Douglas, als sie sich gegen mehr als 3000 Mitbewerberinnen durchsetzt und in der Rolle der Diana Morales die ganze Bandbreite ihrer Kunst zeigen kann. Dass der Festivalableger „Artistika meets friends“ ausgerechnet in der Quadratestadt uraufgeführt wird, ist auf die enge Verbindung des Produzenten und Erfinders der Artistika zur Quadratestadt zurückzuführen.

Aufgewachsen in der Neckarstadt hat Karim Habli seine Wurzeln nie vergessen. Das 1971 in Friesland geborene „Bühnentier“ ist zwar tunesischer Abstammung, aber im Herzen ein echter Monnemer. Für den gelernten Schauspieler, der seine ersten Auftritte im Prinzregententheater in Ludwigshafen und im Mannheimer Nationaltheater absolvierte und der nunmehr seit 10 Jahren in der Schweiz lebt, ist die Artistika eine Herzensangelegenheit: „Mit der Leichtigkeit eines Balletttänzers und der Ausdruckskraft eines Schauspielers verbinden die Artisten grenzüberschreitend alle Künste der darstellenden Kunst und inszenieren oftmals kleine Geschichten, die sie hingebungsvoll und mit Liebe erzählen.

Daraus entstanden ist eine wunderbare Show, die internationale Vergleiche nicht scheuen muss und viel staunende Begeisterung beim Publikum und in den Medien hervorgerufen hat.“ Das findet auch Radio Regenbogen Geschäftsführer und Palazzo-Produzent Gregor Spachmann, „Bereits zweimal habe ich das hochkarätige Festival in der Schweiz besucht und war jedes Mal von der hohen Qualität der Künstler und der charmanten Inszenierung begeistert. Nach 19 Jahren Palazzo habe ich dort viele bekannte, preisgekrönte Palazzo-Künstler wieder getroffen aber auch neue kreative und sehr innovative Nummern gesehen, die eine veritable Inspiration sind. Für Radio Regenbogen stellt die Artistika eine echte Bereicherung in der Veranstaltungslandschaft der Metropolregion dar, weshalb wir mit unserem neuen Sender regenbogen2 die „Artistika meets friends“ als Medienpartner gerne unterstützen. Als Palazzo Produzent bin ich dankbar, dass den vielen Artisten, die ein Leben lang für ihre Nummer hart trainieren, mit diesem Akrobatikfestival endlich eine Plattform für ihre hohe Kunst geboten wird.“ Neben regenbogen2 unterstützen auch weitere namhafte Unternehmen wie Wedia Visuelle Großflächenwerbung Wall Decaux und das Sternerestaurant Emma Wolf, das das Catering im VIP Bereich übernimmt, die Veranstaltung. Artistika meets friends unterstützt mit einer Kindervorstellung am Nachmittag des 3. Mai den Lions Club Mannheim Rhein-Neckar, der sich insbesondere für benachteiligte Kinder an den Mannheimer Schulen engagiert. Pastpräsident Stephan Seyffer und Vizepräsident Kaspar Leistner zeigen sich begeistert: „Dass die „Artistika meets friends“ ausgerechnet in Mannheim stattfindet, ist ein Glücksfall und passt genau zu unseren Projekten. Wir werden 600 Schüler einladen, einen sorgenfreien Nachmittag zu verbringen, und freuen uns schon jetzt auf die vielen lachenden Gesichter.“ Zum Festival in die Schweiz kamen seit seiner Premiere 2013 ausschließlich die Besten der Besten mit internationaler Bühnenerfahrung und Engagements in den renommiertesten Zirkussen und Varietés der Welt, um sich dem Wettbewerb um die aus Bronze gegossene Trophäe zustellen. Unterstützt wurde das Artistikfestival seit jeher von prominenten Paten wie den beiden legendären Klangartisten von Yello, der weltbesten Clownin Gardi Hutter, dem Shootingstar der Zaubergilde Florian Zimmer, dem amerikanischen Weltstar Peter Shub und dem Schweizer Hochseilartist Freddy Nock. In Mannheim übernehmen die vier charmanten Musikerinnen von Salut Salon, die 2016 den Echo für „Klassik ohne Grenzen“ erhielten und mittlerweile über 22 Millionen Mal für ihre Meisterwerke der klassischen Comedy auf Youtube angeklickt wurden, am 3. Mai die Patenschaft. Am 2. Mai wird Dieter Thomas Kuhn als singender Patron mit einem Unplugged Auftritt die Artistika meets friends unterstützen. Das ausführliche Programm wird im November vorgestellt.

Restaurant Drei Eichen
Familie Georgiadis
Ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr wünscht Ihnen unser Team.
Am 31.12. warme Küche bis 21:00 Uhr!
Wir bitten um Reservierung.
Am 25.12. und 26.12. durchgehend warme Küche
Rottannenweg 1
68305 Mannheim
Tel. - Fax : 06 21 - 74 49 69

Freya-Shop
Freya-Shop UG Carmen Groß
Freyaplatz 6-8 · Mannheim
Tel.: 753513 · Fax 7623855
Mail: kontakt@freya-shop.net
Postbank LOTTO
Wir wünschen allen Kunden ein besonders schönes Weihnachtsfest und einen gesunden, glücklichen Start in das neue Jahr.
Das Team vom Freya-Shop am Freyaplatz.
Öffnungszeiten auch Post und Lotto: Mo. – Fr. 7.00 - 13 Uhr, 14.30 - 18.00 Uhr, Sa. 7.00 - 13 Uhr
Ein Auszug aus unserem Warenangebot: Geschenkartikel, große Auswahl an Grußkarten, Luft- und Folienballons, „Das Geschenk im Ballon“, Lotto, Post und Postbank, Zeitschriften, Tabak, Getränke.

Lotto Lädchen im Rott
Schreibwaren kleine Post Kaffee und so weiter
Wir wünschen unseren Kunden frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr
Lotto Lädchen im Rott • Inh. Franz Geis • Tel.: 0621-72 96 32 92
Marie Bernays Platz 13 • 68309 Mannheim • Fax: 0621 - 72 96 32 93

Erfolgreiche Deutsch-Französische Zusammenarbeit auf der Schiene

2-millionster Fahrgast begrüßt

(red) In 3 Stunden von Mannheim nach Paris – das lohnt sich auch mal eben ein Shopping-Wochenende in Seine-Metropole. Dank der der deutsch-französischen Hochgeschwindigkeitsverbindungen ist das auch eine echte Alternative zum Flugzeug, denn mit dem Zug ist man direkt mitten in der Stadt. Steigt man morgens um 6:45 in Mannheim in den Zug, kommt man um 9:51 Uhr im Gare del`Est in Paris an, genügend Zeit um einen wunderschönen Tag in der Stadt der Liebe und der Mode zu verbringen.

Foto: G. Beck, vhr: Frank Hoffman, Geschäftsführer von Alleo, Fabienne Keller, 2-millionster Fahrgast Gilles Feist, Emmanuel Mroz, Geschäftsführer Alleo.

Vor zehn Jahren begann die deutsch-französische Zusammenarbeit auf der Schiene, und seitdem hat sich der grenzüberschreitende Hochgeschwindigkeitsverkehr stetig weiterentwickelt, und ist inzwischen Alltag. Sechs Zugpaare pendeln täglich zwischen Paris und Mannheim. Zusätzlich gibt es seit 2012 gibt es eine weitere attraktive Verbindung: täglich fährt ein von Frankfurt kommender TGV über Mannheim nach Marseille. Die Alleo GmbH ist das Gemeinschaftsunternehmen der Deutschen Bundesbahn DB und der französischen Société Nationale des Chemins de fer Francais- SNCF. Alleo ist für das Marketing der Hochgeschwindigkeitszüge ICE und TGV nach Frankreich zuständig. Das Angebot der Direktverbindungen besteht aus 5x täglich Frankfurt – Paris, 4x Stuttgart – Paris in 3 ¾ Stunden, auch 1x täglich München – Paris ohne Umsteigen. Im Doppelstock TGV auch direkt von Frankfurt nach Südfrankreich: Straßburg – Mühlhausen – Belfort – Besancon – Chalone-sur-Saone – Lyon – Avignon –Aix-en-Provence und Marseille.

Mit bis zu 320 km/h genießen die Gäste den Service und Komfort an Bord. Und es ist eine Erfolgsstory. Seit dem Start im Jahre 2007 gibt es ein kontinuierliches Wachstum bei den Passagieren zwischen Deutschland und Paris. Insgesamt haben 12, 8 Millionen Fahrgäste das Angebot genutzt. Davon 7,1 Mio. Fahrgäste auf dem Nordast Frankfurt – Saarbrücken – Paris, 5,7 Mio. auf dem Südast München – Stuttgart – Paris, und 2,65 Mio. auf der Strecke Stuttgart – Paris.

Jetzt hat der deutsch-französische Hochgeschwindigkeitsvekehr wieder einen neuen Rekord erreicht. Im laufenden Jahr 2017 haben bereits über 2 Millionen Fahrgäste das Angebot von Deutschland nach Paris und Südfrankreich genutzt. Die SNCF hat dieses Ereignis nun gebührend gefeiert, und man hat den 2-millionsten Fahrgast in Straßburg begrüßt.

30 Jahre Radio Regenbogen:

Wir feiern zusammen in der SAP Arena Mannheim

(red) Mit Wincent Weiss, Atze Schröder, Ingo Appelt, Max Giesinger, Stefanie Heinzmann, Michael Patrick Kelly, The Sweet, Lou Bega, Amy Macdonald, Paul Young und Ofenbach

Mannheim – Radio Regenbogen wird 30 – und feiert diesen Geburtstag mit seinen Hörern gleich doppelt: Am 21. April 2018 gilt „Party pur“ in der Mannheimer SAP Arena und gleichzeitig in der dm-arena auf dem Messegelände in Karlsruhe. Zwölf Musik-Acts und Star-Comedians präsentieren ein fast vierstündiges Programm, das so bunt ist wie das Senderlogo – und der Soundtrack Lebens: Die Musiker und Sänger haben die Hörer von Radio Regenbogen auf ihrem Weg durch die vergangenen drei Jahrzehnte begleitet. Mit dabei sind unter anderem Wincent Weiss, Atze Schröder, Ingo Appelt, Max Giesinger, Stefanie Heinzmann, Michael Patrick Kelly, The Sweet, Lou Bega, Amy Macdonald, Paul Young und Ofenbach. Motto: Eine Mega-Geburtstags-Party für die ganze Familie. Die langsamen Schmusesongs bleiben an diesem Abend in der Kiste.

Der Clou: Karlsruhe und Mannheim feiern nicht „parallel“, sondern per Live-Schalte „miteinander“. Viele der Stars, die nun in Karlsruhe und Mannheim mit den Hörern von Radio Regenbogen den 30. Geburtstag des Senders feiern, wurden im Lauf der Jahre für ihre Leistungen mit einem Radio Regenbogen Award ausgezeichnet: Atze Schröder in der Kategorie „Comedy 2013“, Amy Macdonald als „New-comer International 2008“ und Max Giesinger als „Newcomer National 2016“. The Sweet haben sogar schon zwei Radio Regenbogen Awards erhalten – in der Kategorie „Oldie“ und „Lifetime“, ebenso wie Stefanie Heinzmann, die 2009 den Hörerpreis gewann und deren „In The End“ als „Song des Jahres 2015“ gekürt wurde.

Entsprechend werden A 5 und A 6 am 21. April 2018 zu den Autobahnen mit der höchsten Promi-Dichte! Die Künstler treten am gleichen Abend erst in der einen, dann in der anderen Arena auf. Video-Schalten in die jeweils andere Halle geben dem „Wir“-Gefühl des Radio Regenbogen Live-Publikums nochmals einen extra Push.

Klaus Schunk ist seit der ersten Stunde Chef von Radio Regenbogen: „Als wir vor 30 Jahren in Mannheim starteten, konnte natürlich keiner ahnen, dass wir zum erfolgreichsten Privatsender in ganz Baden werden – wenngleich wir es erhofft und in drei Jahrzehnten intensiv daran gearbeitet haben. Möglich wurde dies nur, weil wir über die Jahre so viele Menschen begeistern konnten und sie uns immer treu geblieben sind. Dafür meinen herzlichsten Dank an all unsere Hörer – von Nordbaden bis an die Schweizer Grenze. Diese Regenbogen-bunte Erfolgsgeschichte werden wir auch zusammen mit unseren Hörern und vielen Stars, die uns über die Jahre begleitet haben, gebührend feiern.

Ich freue mich darauf, viele Wegbegleiter in der Mannheimer SAP-Arena zu treffen.“Radio Regenbogen Eventleiter Andreas Ksionsek: „Wir freuen uns sehr, dass es gelungen ist, so viele Künstler einzuladen, die mit Radio Regenbogen – zum Teil seit vielen Jahren – so eng verbunden sind. Das Lineup ist fast schon eine Garantie dafür, dass wir mit unseren Hörern aus ganz Baden, der Metropolregion Rhein-Neckar und der Pfalz die Party des Jahres feiern können.“ Daniel Hopp, Chef der Mannheimer SAP Arena, gratuliert: „Nach dem großartigen Erfolg der 20-Jahr-Feier von Radio Regenbogen im Jahr 2008 in der SAP Arena freue ich mich, dass wir auch das Event zum 30-jährigen Bestehen unseres Radiopartners begleiten dürfen. Wir sind sehr stolz darauf, Partner dieser Veranstaltung zu sein. 30 Jahre Radio Regenbogen ist ein besonderes Jubiläum, zu dem wir den Gesellschaftern, der Geschäftsführung und den Mitarbeitern herzlich gratulieren.“ „30 Jahre Radio Regenbogen – Wir feiern zusammen“ am 21. April 2018 beginnt um 19.30 Uhr – sowohl in der dm-arena in Karlsruhe als auch der SAP Arena in Mannheim. Mit Wincent Weiss, Atze Schröder, Ingo Appelt, Max Giesinger, Stefanie Heinzmann, Michael Patrick Kelly, The Sweet, Lou Bega, Amy Macdonald, Paul Young und Ofenbach. Der Vorverkauf ist gestartet. Tickets für 33 Euro (plus Gebühren) gibt es bei allen bekannten Vorverkaufsstellen, unter anderem bei CTS Eventim und bei den SAP Arena Vorverkaufsstellen (Hotline 0621 - 18190 333) sowie unter www.regenbogen.de. In der SAP Arena können sich Besucher ihren Platz aussuchen!

Höchste Ehrung der Metropolregion Rhein-Neckar

Hermann-Heimerich-Plakette für Dr. Eva Lohse

(red) Rhein-Neckar. Dr. Eva Lohse, von 2006 bis 2016 Verbandsvorsitzende des Verbandes Region Rhein-Neckar und Oberbürgermeisterin von Ludwigshafen, wurde heute vom Verband Region Rhein-Neckar für ihr langjähriges regionalpolitisches Engagement mit der Hermann-Heimerich-Plakette ausgezeichnet.

Fotos: © VRRN/Schwerdt

Wie der Namensgeber der Plakette, setzte sich Lohse stets für die Stärkung der regionalen Zusammenarbeit in der Rhein-Neckar-Region ein. Zudem war sie maßgeblich am Aufbau und der Ausgestaltung der regionalen Institutionen, wie wir sie heute kennen, beteiligt.
In seiner Laudatio ging der amtierende Verbandsvorsitzende Stefan Dallinger auf die Wegmarken ihrer Amtszeit ein und betonte insbesondere die charmante, verbindliche Art und Weise, wie Eva Lohse die Region mit anführte. In ihre Amtszeit fielen maßgebliche, strategische und inhaltliche Positionierungen, die Aufstellung des einheitlichen Regionalplans, Kooperationsvereinbarungen mit der Technologieregion Karlsruhe, der Planungsgemeinschaft Westpfalz und eine starke Zusammenarbeit mit den beiden Metropolregionen Stuttgart und FrankfurtRheinMain. Der Aufbau des regionalen Clustermanagements, der Umsetzungsplan für den Regionalpark Rhein-Neckar, die Themen Demografie, E-Government und die Ernennung zur ersten Digitalen Modellregion der Bundesregierung.
„Eva Lohse hat die Region zusammengerückt und weiter geeint. Ihre traumhaften Wahlergebnisse zeigen, dass sie dies in einer „regionalen Denke“ überparteilich geschafft hat. Herzlichen Dank für diese Leistung, für dieses großartige Engagement“, dankte Dallinger der Ehrungsträgerin. Neben der Hermann-Heimerich-Plakette und einem Blumenstrauß, unterstrichen die vielen persönlichen Glückwünsche im Nachgang der Verleihung, das große Verdienst von Eva Lohse.

Trau die Hochzeitsmesse

bietet Tipps und Trends der Saison

(red) Bald ist es wieder soweit und die Türen der »TRAU« werden für eine neue Hochzeitssaison geöffnet. Die Hochzeitsmesse ist spezialisiert drauf, die außergewöhnlichsten Aussteller aus allen hochzeitsnahen Branchen in einem exklusiven Ambiente zu präsentieren, die die Besucher mit den neusten Tipps und Trends versorgen! Vor allem in diesem Jahr gehört das sogenannte Henna-Tattoo zum Trend-Thema Nummer eins. Dieses weiße Henna-Tattoo bietet ein außergewöhnliches Accessoire für den perfekten Hochzeitslook und sorgt für einen Hauch von Magie. Diese Henna-Tattoos sind temporäre Tätowierungen aus weißem Henna, die die Möglichkeit bieten die Haut für die Hochzeit perfekt in Szene zu setzen.Am besten passt dieser besonders moderne Körperschmuck zu einer lässigen Sommerhochzeit im Freien. Vor allem auf sonnengebräunter Haut kommt das Tattoo besonders schön zur Geltung. Der Eintritt kostet in Mannheim: 9,00 € pro Person! Kinder bis 16 Jahre sind frei. Infos unter: www.123trau. de

JAHRES-BEGINN-SALE

... Man(n) kann nie genug haben!

(red) Ein leerer Platz im Schuhschrank? Ein altes Paar macht nicht mehr mit? Dann am 02.01.2018 und 03.01.2018 auf zur Al Bundy Schuhbörse in die Friedrich-Ebert-Halle! Der Eintritt ist frei!
Extra für Sie reist das Unternehmen gleich zu Jahresberginn mit Sattelschleppern voller Lederstiefeletten, Lederstiefeln, Lederpumps, Sneaker, Kinderstiefeln und -schuhen und einigen neuesten Trends für das Frühjahr 2018 nach Ludwigshafen! Bringen Sie viel Zeit mit, um sich an dem riesigen Sortiment europäischer Topmarken zu erfreuen. Der Preis liegt immer bis zu 70% gegenüber der ehemaligen Hersteller-UVP!Wer jetzt denkt, die Schuhbörse sei eine reine Frauensache, hat weit gefehlt. Nicht nur für die Damen ist es eine willkommene Abwechslung zum normalen Schuhladen, auch für Herren und Kinder finden sich Schuhe in allen Ausführungen und Materialien. Etwas gekauft aber doch nicht zufrieden? Kein Problem! Einfach mit dem Kaufbeleg am 02.01. und 03.01.2018 von 10-19 Uhr erneut hingehen und umtauschen oder zurückgeben.

Zahlung: Barzahlung, EC, Visa-und Mastercard.
Weitere Informationen erhalten Sie unter www.schuhboerse.com

So gut, dass wir ihn gern zurücknehmen.

Junge Sterne: So Mercedes wie am ersten Tag.

Wir sind uns so sicher, dass Junge Sterne Ihre Ansprüche erfüllen, dass wir Ihnen für 10 Tage ein Umtauschrecht einräumen, falls Sie nicht zufrieden sind. Dazu gibt’s 24 Monate Fahrzeug- und 12 Monate Mobilitätsgarantie u.v.m.[1]

[1] Die Garantiebedingungen finden Sie unter www.mercedes-benz.de/junge-sterne.

Mercedes-Benz
Das Beste oder nichts.

Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart
Partner vor Ort: Torpedo Garage Mannheim GmbH,
Autorisierter Mercedes-Benz Service und Vermittlung
Bartensteiner Stich 3 · 68307 Mannheim
E-Mail: dialog@torpedo-gruppe.de
Tel.: 0621 789508 - 0 · Fax: 0621 789508 - 60
www.torpedo-gruppe.de

Traditioneller Segen für die Bundeskanzlerin

Sternsinger aus Bobenheim am Berg vertreten das Bistum Speyer im Kanzleramt

(red) Speyer/Berlin. Vier Kinder aus der katholischen Pfarrgemeinde St. Nikolaus, Bobenheim am Berg, die zur Pfarrei Hl. Theresia vom Kinde Jesu, Bad Dürkheim, gehört, vertreten am Montag, 8. Januar, um 11 Uhr das Bistum Speyer beim Sternsinger-Empfang von Bundeskanzlerin Angela Merkel in Berlin. Die Mädchen und Jungen aus Bobenheim am Berg hatten sich am Sternsinger-Wettbewerb der 60. Aktion Dreikönigssingen beteiligt und beim Preisrätsel mit dem Begriff „Stern“ die richtige Lösung gefunden. Bei der anschließenden Ziehung der diözesanen Gewinner hatten sie zudem das nötige Losglück. Seit 1984 bringen die Sternsinger jedes Jahr ihren Segen „Christus

Fotos: Ralf Adloff/Kindermissionswerk

mansionem benedicat – Christus segne dieses Haus“ ins Bundeskanzleramt. Bundeskanzlerin Merkel heißt die kleinen und großen Könige bereits zum 13. Mal willkommen. „Segen bringen, Segen sein. Gemeinsam gegen Kinderarbeit – in Indien und weltweit!“ heißt das Leitwort der kommenden Aktion, Beispielland ist Indien. Bundesweit eröffnet wird die Sternsingeraktion am Freitag, 29. Dezember, in Trier.

Mehr als eine Milliarde Euro, mehr als 71.700 Projekte Träger der Aktion Dreikönigssingen sind das Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘ und der Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ). Seit ihrem Start 1959 hat sich die Aktion zur weltweit größten Solidaritätsaktion von Kindern für Kinder entwickelt. Mehr als eine Milliarde Euro wurden seither gesammelt, mehr als 71.700 Projekte und Hilfsprogramme für Kinder in Afrika, Lateinamerika, Asien, Ozeanien und Osteuropa unterstützt. Bei der 59. Aktion zum Jahresbeginn 2017 hatten die Mädchen und Jungen aus 10.328 Pfarrgemeinden, Schulen und Kindergärten rund 46,8 Millionen Euro gesammelt. Mit den Mitteln fördert die Aktion Dreikönigssingen weltweit Projekte in den Bereichen Bildung, Gesundheit, Pastoral, Ernährung, soziale Integration und Nothilfe.

Sternsinger-Empfänge in Mainz und Saarbrücken

Die Ministerpräsidentin des Saarlandes empfängt am 08.01.18 um 16.00 Uhr Sternsingerinnen und Sternsinger aus Pinningen und Altheim. In der Staatskanzlei Mainz werden am 11.01.18 um 15.00 Uhr Sternsingerinnen und Sternsinger aus Rockenhausen empfangen.

Kawasaki eröffnet Sonderausstellung

bei der RaceBikeCollection im Technik Museum Speyer

(red) Seit ein paar Jahren gibt es bei der RaceBikeCollection im Technik Museum Speyer einige schöne Kawasaki-Motorräder zu bewundern. Nun hat die deutsche Niederlassung der Kawasaki Motors Europe N.V. anlässlich der Händlertagung im Technik Museum Speyer die Ausstellung mit Kawasaki-Klassikern erweitert. 20 Motorräder zieren nun den eigens für Kawasaki neu gestalteten Ausstellungsbereich. Ein überdimensionales Display erklärt in einem Zeitstrahl die Firmengeschichte mit den Meilensteinen und den Highlights des japanischen Konzerns. Neben den Klas-

Fotos: Kawasaki

sikern 900Z1, Z900, Z1000, Z1300, GPZ750 Turbo, GPZ1100 und 650 W2SS stehen auch modernere Modelle wie eine Zephyr 550 anno 1998 oder eine Z1000, Modelljahr 2003, in der Ausstellung. Ein absolutes Highlight ist die schwarze Ninja H2R, Modelljahr 2015, die in einer Glasvitrine präsentiert wird. Dieses 326 PS starke Topmodell (mit Ram-Air-Einsatz) trägt die Unterschriften der Motorrad-Weltmeister Toni Mang, Kork Ballington (Südafrika) und Jonathan Rea (Großbritannien). Da Rennsport zur DNA der Grünen gehört, dürfen die erfolgreichen Superbikes nicht fehlen. So präsentiert Kawasaki die GP1000RX von Andreas Hofmann, mit der der Schweizer 1985 Deutscher Meister wurde, und die ZXR750R von Jochen Schmid, mit der der Backnanger den Meistertitel in der PRO SUPERBIKE 1995 gewann. Garniert wird die Ausstellung durch einen spektakulären Rennumbau einer Vulcan S, der eigens für die Essenza-Rennserie vom Cruiser zum Racer umgebaut wurde. Ein absolutes Einzelstück. Das Herz der Technik-Freaks wird erfreut durch die Schnittmodelle dreier Kawasaki-Motoren: W650, ZZR1100 und VN750. Die Ausstellung, die dauerhaft in der RaceBikeColletion im Technik Museum Speyer gezeigt wird, wurde vom Leiter der deutschen Kawasaki-Niederlassung, Masatoshi Yoshioka, in Anwesenheit von geladenen 400 Gästen offiziell eröffnet. Mehr Infos unter: www.speyer.technik-museum.de

NGG appelliert an heimische Bundestagsabgeordnete

44.000 Beschäftigte im Kreis Germersheim erwarten ein Umsteuern am Arbeitsmarkt

(red)Für die rund 44.000 Beschäftigten im Landkreis Germersheim hängt viel davon ab, wie die politischen Weichen in Berlin gestellt werden: Wie viel ist künftig in der Lohntüte? Wird Arbeiten in der Nacht oder am Wochenende zur Normalität? Was passiert mit der Rente? Mit Blick auf eine mögliche Neuauflage der Großen Koalition hat die Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG) jetzt eine „Arbeits- und Sozial-Agenda“ gefordert. Die NGG Pfalz richtet einen eindringlichen Appell an die heimischen Bundestagsabgeordneten: „Es muss klar sein, dass die Interessen der Beschäftigten nicht unter die Räder kommen.“

Die Arbeitszeit ist der NGG dabei besonders wichtig: 10.400 Menschen im Kreis Germersheim haben nach aktuellen Angaben der Arbeitsagentur eine Teilzeit-Stelle – trotz Hochkonjunktur. Das sind 17 Prozent mehr als noch vor fünf Jahren.

Fotos: NGG

Dabei werden 81 Prozent aller Teilzeit-Jobs von Frauen erledigt. Gewerkschafter Holger Winkow sieht in den Zahlen einen klaren Auftrag an eine neue Bundesregierung: Nötig sei ein verbrieftes Rückkehrrecht auf Vollzeit.

„Wer seine Arbeitszeit für die Erziehung der Kinder oder die Pflege der Angehörigen runterfährt, der muss danach auch wieder voll in den Job zurückkehren können.“ Genau dafür habe bereits ein Gesetz auf dem Tisch gelegen, das jedoch am Widerstand der Union gescheitert sei. Sollte es wieder zur Koalition von CDU/CSU und SPD kommen, dürfe diese „Von-Teilzeit-zu-Vollzeit-Garantie“ nicht noch einmal verschleppt werden. Auch die Aufweichung des Arbeitszeitgesetzes, wie sie Arbeitgeberverbände fordern, lehnt die NGG Pfalz strikt ab. „13-Stunden-Tage und Dauer-Verfügbarkeit per Smartphone können nicht die Arbeitswelt von morgen sein. Wer flexible Arbeitszeiten braucht, kann sie per Tarifvertrag regeln“, sagt Winkow.

Genauso wenig dürfe an den Aufzeichnungspflichten beim Mindestlohn gerüttelt werden: „Nur wenn die Arbeitgeber die Arbeitszeiten ihrer Beschäftigten aufschreiben, können sie die Stunden auch korrekt bezahlen. Darauf ist jeder ehrliche Unternehmer angewiesen. Wer an die Dokumentationspflicht will, der öffnet dem Lohnbetrug Tür und Tor“, betont der Gewerkschafter.

Nötig sei zudem ein kräftiger Nachschlag beim Mindestlohn. „Wir brauchen einen zweistelligen Euro-Betrag als unterste Lohngrenze. Das geht nur, wenn dahinter auch ein deutlicher politischer Wille steht. Genau das erwarten Mindestlohn-Empfänger von der neuen Bundesregierung“, macht Winkow deutlich.

Ganz oben auf die Agenda gehöre auch ein Plan, um die Krankenversicherung auf neue Füße zu stellen. In einem Land, dem es wirtschaftlich so gut gehe, müsse die „Zwei-Klassen-Medizin“ ein Ende haben. Es könne nicht sein, dass der mit dem dickeren Geldbeutel schneller und besser behandelt werde. Nötig sei eine solidarische Bürgerversicherung, in die alle – auch Beamte und Selbstständige – einzahlten. Für ein solches Modell hatte sich zuletzt die SPD starkgemacht.

Winkow: „Die nächste Bundesregierung hat die Chance zum Umsteuern. Gut gefüllte Haushaltskassen bieten den Spielraum für Reformen, von denen die Beschäftigten heute, aber auch die der nächsten Generation etwas haben.“

Sparkasse Vorderpfalz

Thomas Traue wird neuer Vorstandsvorsitzender

(red) Er folgt am 1. April 2018 auf Dr. Rüdiger Linnebank, der zeitgleich als Vorstandsvorsitzender zur Sparkasse KölnBonn wechselt.

Die Sparkasse Vorderpfalz hat die Nachfolge von Vorstandschef Dr. Rüdiger Linnebank geregelt: Thomas Traue, zuletzt unter anderem zuständig für das Vorstandsressort Firmenkunden und Private Banking, wird künftig an der Spitze der Sparkasse stehen. Das haben die Aufsichtsgremien der Sparkasse in ihren Sitzungen am 13. Dezember entschieden. Der 55-jährige wird am 1. April 2018 den Vorsitz von Dr. Rüdiger Linnebank übernehmen, der zeitgleich als Vorstandsvorsitzender zur Sparkasse KölnBonn wechselt. Um Traues bisherige Vorstandsstelle nachzubesetzen, wird diese bundesweit ausgeschrieben. Dies gab das Institut in einer Mitteilung bekannt.

Clemens Körner, Zweckverbands- und Verwaltungsratsvorsitzender der Sparkasse teilte mit, dass sich die Aufsichtsgremien einstimmig für Thomas Traue als neuen Vorstandsvorsitzenden ausgesprochen haben. Körner unterstreicht: "Ich freue mich über die große Zustimmung für Thomas Traue. Das klare Votum sendet auch ein deutliches Signal an die Kunden und Mitarbeiter des Hauses. Mit Thomas Traue als Vorstandsvorsitzenden stärken wir das Vorstandsgremium der größten Sparkasse in Rheinland-Pfalz deutlich. Er ist mit seiner Fachkompetenz, Marktkenntnis und Kundennähe ein hervorragender Stratege mit Weitblick und damit ein Garant für die erfolgreiche Weiterentwicklung der Sparkasse Vorderpfalz. Zudem kennt er die Sparkasse seit 2006 aus verschiedenen Blickwinkeln, hat schon bisher exzellente Arbeit geleistet und ist im Haus und in der Region geschätzt und hervorragend vernetzt. Er steht aber auch für Kontinuität und hat damit die besten Voraussetzungen, an die erfolgreiche Arbeit seines Vorgängers anzuknüpfen. Gerade in der heutigen Zeit, die von tief greifenden Veränderungen in der Finanzwirtschaft geprägt ist, wird Thomas Traue zusammen mit Clemens G. Schnell und Oliver Kolb den bereits begonnenen Strategieprozess im Spannungsfeld von Niedrigzinsphase, zunehmender Regulatorik und des veränderten Kundenverhaltens voranbringen. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit ihm als neuen Vorstandsvorsitzenden".

Thomas Traue ab 1. April 2018 neuer Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Vorderpfalz Foto Sparkasse Vorderpfalz

Thomas Traue freut sich sehr über das klare Votum der Aufsichtsgremien. Er betont: "Die Sparkasse Vorderpfalz, ihre Kunden, alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie ihre Träger können darauf bauen, dass ich mich mit ganzer Kraft für ihre Belange einsetzen werde. Meine Vorstandskollegen und ich werden die erfolgreiche Arbeit für unsere Kunden konsequent fortsetzen. Ich bin fest davon überzeugt: Die Erfolge der Sparkasse Vorderpfalz werden auch künftig auf dem Vertrauen unserer Kunden, einer soliden Geschäftsbasis und ihrer regionalen Verbundenheit beruhen. Ein wesentlicher Erfolgsfaktor sind dabei unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie sind das Gesicht der Sparkasse und die wichtige Verbindung zu unseren Kunden - unabhängig davon ob unsere Finanzdienstleistungen analog oder digital genutzt werden".

Zum Weggang von Dr. Linnebank sagt Körner: "Wir lassen ihn ungern gehen, respektieren aber seinen Wunsch nach Veränderung, hat er doch über all die Jahre mit seinem Sachverstand wesentlich zum Umbau und der Neuausrichtung und damit zum Erfolg der Sparkasse beigetragen. Ich danke Dr. Linnebank ausdrücklich für seine engagierte und erfolgreiche Arbeit und die stets von Vertrauen und Offenheit geprägte Zusammenarbeit. Für die Zukunft wünsche ich ihm alles Gute". Der scheidende Vorstandschef Dr. Linnebank betont: "Ich bedanke mich bei den Sparkassengremien, allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und bei meinen Vorstandskollegen für die gute Zusammenarbeit. Wir sind ein gutes Team, das in den vergangenen Jahren viele Herausforderungen gemeinsam gestemmt und dabei viel erreicht hat. Ihnen allen und der Sparkasse Vorderpfalz wünsche ich auch in der Zukunft weiterhin viel Erfolg".

Verbesserung im Rettungsdienst

Bereichsausschuss leitet erste Sofortmaßnahmen ein – Wechsel im Vorsitz für 2018

(red) Der Bereichsausschuss des Rettungsdienstbereichs Rhein-Neckar hat am Donnerstag, den 14. Dezember im Rahmen einer Sondersitzung weitreichende Sofortmaßnahmen zur Optimierung der rettungsdienstlichen und notärztlichen Versorgung beschlossen. Darüber hinaus wurde der jährlich wechselnde Vorsitz von Joachim Stutz (AOK Rhein-Neckar-Odenwald) zu Jürgen Wiesbeck (DRK Kreisverband Rhein-Neckar/Heidelberg) für 2018 bestimmt.

Foto: DRK-KV Mannheim

Bereits in der turnusmäßigen Sitzung Mitte Oktober wurde durch den Bereichsausschuss eine Arbeitsgruppe mit der Prüfung und Umsetzung von Sofortmaßnahmen beauftragt, sobald erste Empfehlungen aus einem im Spätsommer beauftragten umfangreichen Strukturgutachten vorliegen. Das endgültige Strukturgutachten wird für das Frühjahr 2018 erwartet. Seit Ende November liegen nun erste Erkenntnisse vor, die der Bereichsausschuss als Diskussions- und Entscheidungsgrundlage von ersten Sofortmaßnahmen heranziehen konnte. Ziel der nun als Sofortmaßnahmen getroffener Entscheidung ist eine weitere Verbesserung und zielgerichteten Optimierung in der rettungsdienstlichen und notärztlichen Versorgung im Rettungsdienstbereich Rhein-Neckar, der die Stadtkreise Heidelberg und Mannheim sowie dem Landkreis Rhein-Neckar umfasst. Mit seiner aktuellen Entscheidung will der Bereichsausschuss für den Rettungsdienst vor allem auch strukturstärkende Maßnahmen im ländlichen Bereich weiterhin im Fokus behalten.

Konkret hat der Bereichsausschuss folgende Beschlüsse für eine schnellstmögliche Umsetzung gefasst:

Rettungswagen:

Rettungswachenstandort Wiesloch: Erweiterung der Rettungsmittelvorhaltung von 1,5 Rettungswagen auf 2 Rettungswagen in 24-Stunden-Betrieb an 365 Tagen im Jahr; Erweiterung um 4.380 Betriebsstunden pro Jahr.

Rettungswachenstandort Sinsheim: Erweiterung der Rettungsmittelvorhaltung von 1,5 Rettungswagen auf 2 Rettungswagen in 24-Stunden-Betrieb an 365 Tagen im Jahr; Erweiterung um 4.380 Betriebsstunden pro Jahr.

Rettungswachenstandort Bammental Vorhalteerweiterung eines Rettungswagens (12 Std./365 Tage) am Rettungswachenstandort Bammental als Probebetrieb, bis ein weiterer Rettungswachenstandort eingerichtet ist; Erweiterung um 4.380 Betriebsstunden pro Jahr.

Notarzteinsatzfahrzeuge

Notarztstandort GRN-Klinik Weinheim

Verlegung eines der beiden an der GRN-Klinik Weinheim vorgehaltenen Notarzteinsatzfahrzeugen an den neu einzurichtenden Notarztstandort Schriesheim (12-Std./Tag an 365 Tagen/Jahr);

Notarztstandort Walldorf

Erweiterung der Betriebszeit des bisher tagsüber vorgehaltenen Notarzteinsatzfahrzeugs auf einen 24-Std.-Betrieb an 365 Tagen/Jahr; Erweiterung um 4.380 Betriebsstunden/Jahr

Notarztstandort Mannheim

Erweiterung der Betriebszeit des Notarztstandortes Mannheim Friedrichsfeld auf eine 24-Stunden-Vorhaltung an 365 Tagen/Jahr, damit verbunden die vollständige Verlagerung des Notarztstandortes Universitätsmedizin Mannheim auf die ASB-Rettungswache (Auf dem Sand 78, 68307 Mannheim); Erweiterung um 3.285 Betriebsstunden/Jahr

Notarztstandort Heidelberg

Erweiterung der bestehenden Notarztvorhaltung um eine weitere 12 Std.-Vorhaltung an 365 Tagen/Jahr am Notarztstandort Universitätsklinikum Orthopädie Schlierbach; Erweiterung um 4.380 Stunden/Jahr.

2 Familien Haus in MA-Gartenstadt zu verkaufen!

1. Wohnung:
ca. 70m² - 3 ZKB

2. Wohnung:
ca. 120m² - 5 ZKB

Gerne können Sie sich bei Interesse unter der Nummer 0177 - 74 292 30 melden.

Kinderfest mit dem Sams

Paul Maar zu Gast im Historischen Museum Pfalz Speyer

Foto:Historisches Museum d. Pfalz/Carolin Breckle

(red) Am Sonntag, 7. Januar, wird im Historischen Museum der Pfalz gefeiert! Ab 15 Uhr dürfen sich alle Kinder auf ein kunterbuntes Fest mit vielen Partyüberraschungen freuen. Anlass ist der achtzigste Geburtstag des Kinderbuchautors Paul Maar, zu dessen bekanntesten Figuren das Sams gehört. Er läutet das Fest mit einer Lesung aus seinem Werk ein. Anschließend wird mit einem Improvisationstheater, Wunschpunkte-Schminken, Geburtstagstorte und vielem mehr gefeiert. Das Fest ist Vorbote der kommenden Familien-Ausstellung „Das Sams und die Helden der Kinderbücher“, die ab dem 1. Juni 2018 im Historischen Museum der Pfalz zu sehen sein wird. Der Eintritt zum Fest ist frei.

Aktuell zeigt das Historische Museum der Pfalz die große kunst- und kulturhistorische Landesausstellung „Richard Löwenherz“ und die Familien-Ausstellung „Robin Hood“. Das Museum ist regulär Dienstag bis Sonntag geöffnet. Weitere Informationen unter www.museum.speyer.de.

„Das Alter in der Karikatur"

Weinheim

Ausstellung in der Stadtbibliothek und Veranstaltungsreihe des Weinheimer Netzwerk Mehrgenerationenhaus

(red)**Weinheim**. Rund um die Wanderausstellung „Das Alter in der Karikatur", die vom 23. Januar bis 23. März in der Stadtbibliothek gezeigt wird, bietet das Netzwerk Mehrgenerationenhaus Weinheim eine ganze Reihe von Veranstaltungen, die alle Generationen ansprechen. Die interessierte Bevölkerung ist stets herzlich willkommen. Die Ausstellung selbst wird am Dienstag, 23. Januar, 17 Uhr, im Saal der Stadtbibliothek eröffnet. Die Ausstellung wird unterstützt von der Hector-Stiftung, der Firma Freudenberg, die AOK Rhein-Neckar-Odenwald und Pro Weststadt e.V. Dr. Franziska Polanski aus Heidelberg hat die Ausstellung entwickelt; sie wird bei der Vernissage selbst anwesend sein und eine Einführung geben. Bürgermeister Dr. Torsten Fetzner wird die Besucher

Foto: Stadt Weinheim

begrüßen. Kulturell gibt es zur Ausstellungseröffnung einen kulturellen generationsübergreifen Leckerbissen: Herbert Burkhardt (90), Pianist und Ur-Gestein der Weinheimer Kultur, spielt am Klavier, ein Stück vierhändig mit seinem eigenen Enkel Dr. Tobias Weber. Bekannte zeitgenössische Karikaturisten und Meister der komischen Kunst wie Gerhard Haderer, Franziska Becker, Gerhard Glück, Greser & Lenz, Marie Marcks, BECK, Hans Traxler und viele andere beleuchten in den Bildern dieser Ausstellung das viel diskutierte Thema Alter.
In ihren Karikaturen geht es um Golden Ager, Körperoptimierung und Antiaging ebenso wie um Demenz, Pflege und Gebrechlichkeit, um Generationenkonflikte und demografischen Wandel. Aber auch die klassischen Themen der Alterssatire kommen nicht zu kurz.

Die Veranstaltungsreihe dazu beginnt mit einer sonntäglichen Kinomatinee im Kino „Modernes Theater" am Sonntag, 28. Januar. Gezeigt wird der Dokumentarfilm „Drei von Sinnen", der die Erfahrungen von drei Freunden schildert, die auf eine Reise zur Atlantikküste abwechselnd aufs Hören, Sehen und Sprechen verzichten und dabei außergewöhnliche Sinneserfahrungen machen. Nach dem Film sind die Zuschauer herzlich zum Gespräch bei Kaffee und Gebäck eingeladen. Neben Vertreterinnen und Vertretern des Netzwerks Mehrgenerationenhaus und des Runden Tisch Demografie werden mit Patrick Alberti, kommunaler Behindertenbeauftragter des RNK, und Anne-Kathrin Keuk, Zentrum für Inklusion, auch prominente Fachkundige anwesend sein.

Die darauf folgenden Veranstaltungen finden im Ausstellungsraum, dem Saal der Stadtbibliothek, statt und sind sämtlich kostenfrei. Die Ausstellung selbst kann während der Öffnungszeiten der Stadtbibliothek und bei den Veranstaltungen kostenfrei besucht werden.

Gründungsoffensive Bergstraße-Odenwald erhält erneute Förderung

Vorhaben wird mit 208.650 Euro gefördert. Gründungsoffensive ist Vorzeigeprojekt

(red) Für erfolgreiche Vorhaben bedarf es kompetenter Akteure, die zielorientiert an einem Strang ziehen. Seit 2009 arbeiten die Wirtschaftsregion Bergstraße und der Odenwaldkreis daran, mit der Gründungs-offensive Bergstraße-Odenwald – die aus Mitteln des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung (EFRE) maßgeblich mitfinanziert wird – die Gründungsbereitschaft in der Region zu steigern. Heute ist die Initiative ein Vorzeigeprojekt, das jedes Jahr aufs Neue die vielversprechendsten Gründungen in beiden Landkreisen prämiert und einer breiten Öffentlichkeit präsentiert. Seit 2009 konnten im Rahmen des Vorhabens mehr als 2.200 Initialberatungen durchgeführt werden. Kürzlich übergab Axel Henkel, Abteilungsleiter Digitalisierung, Außenwirtschaft, Mittelstand, Berufliche Bildung, Technologie im Hessischen

Foto: WFB

Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Landesentwicklung, einen Förderbescheid über 208.650 Euro an die Projektträger Wirtschaftsregion Bergstraße /Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB) und die Odenwald Regional-Gesellschaft mbH (OREG). Den Bescheid nahmen die beiden Aufsichtsratsvorsitzenden, der Landrat des Kreises Bergstraße, Christian Engelhardt, Aufsichtsratsvorsitzender der WFB, sowie der Landrat des Odenwaldkreises, Frank Matiaske, Aufsichtsratsvorsitzender der OREG, entgegen. Weitere Teilnehmer an der Fördermittelbescheid-Übergabe waren Dr. Matthias Zürker, WFB-Geschäftsführer, Marius Schwabe, OREG-Geschäftsführer, Marco Kreuzer, Projektleiter der Gründungsoffensive Bergstraße-Odenwald und Gründerberater bei der WFB, sowie Gabriele Quanz, Wirtschafts-Service OREG. „Ein lebendiges Gründungsgeschehen ist unabdingbar für eine erfolgreiche Wirtschaftsregion.

Es schafft und sichert Arbeitsplätze. Daher ist die Gründungsförderung ein Förderschwerpunkt des Hessischen Wirtschaftsministeriums. Eines dieser erfolgreichen Förderprojekt ist die Gründungsoffensive Bergstraße Odenwald, die Gründungen unterstützt und Gründerinnen und Gründern eine Plattform zum Netzwerken bietet", sagte Axel Henkel, Abteilungsleiter des Hessischen Wirtschaftsministeriums, während der Förderbescheidübergabe. „Mit der Gründungsoffensive Bergstraße-Odenwald bieten wir Gründern, Gründungswilligen und jungen Unternehmen im Wachstum, die mit ihren pfiffigen Geschäftsideen auf den Markt oder sich dort etablieren wollen, tatkräftige Unterstützung", erläutert Dr. Zürker. Im Zentrum der interkommunalen Initiative seht ein Wettbewerb mit unterschiedlichen Kategorien und intensiver Unterstützung.

Die Preisträger, über die eine namhafte Jury entscheidet, können attraktive Gewinne und jede Menge öffentliche Aufmerksamkeit gewinnen. In diesen Tagen feierten die WFB und die OREG die mittlerweile achte Preisverleihung im Rahmen des Projekts in Wald-Michelbach.

Ganz persönliche Abenteuer mit dem Stoffdrachen Nila

Tourismusagentur bietet Exemplare des roten Sympathieträgers in Lorsch zum Kauf

(red) Seit rund einem Jahr erkundet Nila, das kleine Drachenmaskottchen aus dem NibelungenLand, die touristischen Highlights der Region. Bei ihren Abenteuern begleitet sie die Tourismusagentur der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB) und lässt die Öffentlichkeit an ihren Erlebnissen teilhaben. Auf der Internet-Seite des NibelungenLands und im Rahmen ihres Facebook-Auftritts werden die Geschichten veröffentlicht und einer möglichst breiten Zielgruppe zugänglich gemacht. Mit Erfolg. „Nila ist beliebt und hat bereits eine Fangemeinde", berichtet Mareike Müller, Leiterin der Tourismusagentur und Leiterin der Tourist-Information NibelungenLand

Foto: WFB

in Lorsch. Ob bei Messeauftritten, in der Tourist-Information oder auf der Präsenz der WFB-Tourismusagentur im Rhein-Neckar-Zentrum Viernheim – immer wieder haben Interessierte danach gefragt, ob es Nila käuflich zu erwerben gibt. Nun wird die WFB der Nachfrage gerecht: „Wer Nila mit nach Hause nehmen möchte, erhält den Stoffdrachen ab sofort in der Tourist-Information in Lorsch", erklärt Dr. Matthias Zürker, WFB-Geschäftsführer. Landrat Christian Engelhardt, Aufsichtsratsvorsitzender der WFB, zeigte sich erfreut über den Erfolg des Stofftiers, das in seinen Geschichten schon viel erlebt hat: Sei es eine Fahrt mit der Solardraisine Überwaldbahn, ein Kletterabenteuer in der Kletterhalle High Moves in Bensheim, ein Besuch des Deutschen Drachenmuseums in Lindenfels oder eine Wanderung auf dem Nibelungensteig: Nila ist weit mehr als nur ein Maskottchen für das NibelungenLand. Mit diesem Projekt macht die Tourismusagentur Jung und Alt auf unterhaltsame Weise über die Freizeit- und Kulturangebote im Kreis Bergstraße aufmerksam mit dem Ziel, den Tourismus in der Wirtschaftsregion Bergstraße weiter anzukurbeln. So wird Informatives mit Amüsantem verknüpft. „Nun kann jeder Nila-Fan den Stoffdrachen auf seine eigene Reise durch das NibelungenLand mitnehmen und ganz persönliche Abenteuer mit dem Sympathieträger erleben", so der Landrat.

Winter Varieté feiert glanzvollen Premieren-Abend

im Heidelberger Schloss

(red) Das WinterVarieté ist zurück und schreibt nach dem Triumph der vergangenen beiden Jahre jetzt an neuer Spielstätte im Heidelberger Schloss seine Erfolgsstory fort. Bereits die Tickets für die ersten Spieltage waren schnell vergriffen, bevor am 6. Dezember Künstler, Sternekoch und Publikum im wiederum komplett ausverkauften Königssaal gemeinsam den Premierenabend zelebrierten.

Foto: Winter Variete Heidelberg

Eine unverwechselbare Show, eine unverwechselbare Location: Unter dem Showmotto „LAS VEGAS“ erlebten die restlos begeisterten Gäste ebenso entspannte wie spannende Stunden im glamourös-geschichtsträchtigen Ambiente - den einzigartigen Blick vom Schloss hinunter auf die Heidelberger Altstadt mit all ihren Lichtern. Florian Keutel und Jonas Seidel ist es bestens gelungen, Las Vegas mit seinem pulsierenden Leben und der prickelnden Atmosphäre mitten in die Metropolregion Rhein-Neckar zu bringen. Die Produzenten haben gemeinsam mit Felix Gaudo, künstlerischer Berater des WinterVarieté, die einzelnen internationalen Showacts zu einem stimmigen Gesamtpaket geschnürt. Ein Programm wie aus einem Guss, durch das Conférencier Jorgos Katsoros mit charmanter Eleganz führt. Mit Oliver Steinhoff präsentiert das WinterVarieté einen herausragenden Elvis Presley-Darsteller. Eine großartige Hommage an den King of Rock'n'Roll, bei der es selbst den Patron der Heidelberger Schlossgastronomie, Sternekoch Martin Scharff, kaum am Herd hält. Frank Sinatra alias Jürgen Weber bringt mit seiner schmeichelnden Stimme das Publikum zum Dahinschmelzen. Völlig von der Rolle ist das Duo Aurum. Die beiden Rollschuhkünstler zeigen mit Highspeed auf engstem Raum spektakuläre Figuren, die den Zuschauern den Atem stocken lassen. Auch Uliana Khavrona setzt auf hohes Tempo und damit sich samt unzähliger Hula Hoop-Reifen gekonnt in Szene. Mindestens genauso spektakulär ist die kraftvolle Handstandakrobatik, die das mit dem Silbernen Clown beim Zirkusfestival von Monte Carlo ausgezeichnete Duo Liazeed zeigt. In Gold getaucht faszinieren die Körperästheten vom Duo Focus mit perfekter Symbiose männlicher Kraft und weiblicher Grazie. Der mystische Aaron Crow überrascht mit Mentalmagie und spektakulären Tricks.

Schnelligkeit ist es, mit der Christian Lindemann den einen oder anderen Gast um Wertvolles erleichtert. Trotz Vorankündigung wird man „Opfer“ des fingerfertigen Taschendiebs, der als ehrliche Haut selbstverständlich seine reiche Beute wieder zurückgibt. Die charmanten Vegas Showgirls unter der Leitung von Camilla Keutel sind das glanzvolle Markenzeichen des WinterVarieté und führen mit ihren wunderbaren Choreographien und opulenten Kostümen als glamouröses Band durch den bunten Abend. Für den Gaumenschmaus im Königssaal sorgt auch in dieser Saison Sternekoch Martin Scharff erneut und seit 26 Jahren in Folge mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet ist.

Wunschtermin und Infos unter www.winter-variete-heidelberg.de

Auf neuen Straßenbahngleisen in Heidelbergs Südwesten

Linie 22 rollt durch die Bahnstadt und den Pfaffengrund

(red) Mit einer Auftaktfahrt haben die Stadt Heidelberg, die Heidelberger Straßen- und Bergbahn GmbH (HSB) und die Rhein-Neckar-Verkehr GmbH (rnv) am Samstag die Wiederinbetriebnahme der Linie 22 gefeiert. Seit Sonntag, 17. Dezember 2017, rollen die Bahnen auf den neuen Gleisen und stellen eine direkte Verbindung zwischen dem Pfaffengrund, der Bahnstadt und der Heidelberger Innenstadt her.

Foto: Stadt Heidelberg

Zwei wichtige Meilensteine sind erreicht, wenn ab 17. Dezember die Straßenbahnen der Linie 22 wieder planmäßig zwischen dem Pfaffengrund und der Innenstadt fahren. Im Pfaffengrund hat die rnv seit Februar 2016 rund 1,3 Kilometer Doppelgleis erneuert. Der Abschnitt ist als Rasengleis in einem gesonderten Bahnkörper gebaut. Dies erhöht die Verkehrssicherheit und die Qualität. An den Haltestellen Henkel-Teroson-Straße, Marktstraße und Kranichweg/Stotz können Fahrgäste ab sofort barrierefrei ein- und aussteigen, neue Fahrgastunterstände nutzen und sich an den Dynamischen Fahrgastinformationsanzeigen über Abfahrtszeiten und die aktuelle Verkehrslage informieren. Mit dem Neubau der Straßenbahnstrecke in der Bahnstadt erhalten die Bewohner, Pendler und Besucher von Heidelbergs jüngstem Stadtteil einen direkten Anschluss an das Straßenbahnnetz. Die Eröffnung des ersten, rund 1,5 Kilometer langen Streckenabschnitts mit den neuen Haltestellen Gadamerplatz und Eppelheimer Terrasse liegt, wie auch die Wiederinbetriebnahme der Pfaffengrunder Gleise, zeitlich voll im Plan.

Großes Interesse an der Streckeneinweihung. Zusammen mit dem Baden-Württembergischen Verkehrsminister Winfried Hermann, dem Heidelberger Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner, dem Ersten Bürgermeister Jürgen Odszuck, dem HSB-Geschäftsführer Michael Jäger und dem Technischen Geschäftsführer der rnv, Martin in der Beek, nahmen rund hundert geladene Gäste bei einer Auftaktfahrt durch die Stadtteile Bahnstadt und Pfaffengrund die neue Strecke in Augenschein.Winfried Hermann, Minister für Verkehr Baden-Württemberg, sagte dabei: „Mit der Inbetriebnahme dieser Strecke ist ein weiterer wichtiger Schritt hin zu einem modernen, leistungsfähigen Nahverkehr in Heidelberg getan. Die Stärkung und der Ausbau des ÖPNV in Baden-Württemberg sind verkehrspolitisch zwingende und umweltpolitisch notwendige Ziele, insbesondere mit Blick auf den drohenden Verkehrsinfarkt auf den Straßen, Bevölkerungswachstum und die Luftreinhaltung.

Ohne die notwendigen finanziellen Mittel geht das nicht.“ Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner betonte: „Heute sind wir der Verwirklichung des Mobilitätsnetzes einen großen Schritt nähergekommen. Diese Neubautrasse der Straßenbahn führt uns direkt durch die Bahnstadt und leistet einen bedeutenden Beitrag für den umweltfreundlichen Nahverkehr in Heidelberg – die Bahnstadt rückt wieder ein Stück an die anderen Stadtteile heran.“

Neugierige Küken auf Erkundungs-Tour

Blaue Pfauen im Zoo Heidelberg haben Verstärkung bekommen

(red) Heidelberg. Gleich vier Pfauenküken sind Anfang August im Zoo Heidelberg geschlüpft. Eine der beiden Pfauenhennen hatte ihr Nest im hohen Gras im Gehege der schwarzen Ayam Cemani Hühner angelegt und die Eier erfolgreich ausgebrütet. Hielten sich Mutter und Küken die erste Zeit noch innerhalb des Geheges auf, sind die vier Geschwister seit ein paar Tagen auch außerhalb zu sehen und tippeln gemeinsam mit ihrer Mama neugierig durch den Zoo.

Foto: Zoo Heidelberg

Wie die erwachsenen Pfauen auch, darf sich der Nachwuchs auf dem gesamten Zoogelände frei bewegen. Pfauen sind von Natur aus standorttreue Vögel und können daher gut als Freigänger gehalten werden. Bei ihren Ausflügen mit Mama machen die Küken nicht nur die Besucherwege unsicher, sondern schauen auch mal „hinter die Kulissen“ in die Wirtschaftsbereiche. Diese Woche waren sie sogar auf der Afrika-Anlage unterwegs und haben dort erste Bekanntschaft mit Kudu, Strauß & Co. gemacht – alles muss schließlich genau erforscht werden! Es ist also nur eine Frage der Zeit, bis auch in anderen Zoobereichen auf Erkundungs-Tour gehen.

Wenn Besucher die „Pfauen-Gang“ bei ihren Spaziergängen im Zoo Heidelberg entdecken möchten, müssen sie mitunter ganz genau hinschauen. Das braune Federkleid der Jungtiere macht sie auf vielen Untergründen oder im hohen Gras fast unsichtbar. Erst im Alter von zwei Jahren erhalten die Hähne das typische, blauglänzende Gefieder. Die Hennen bleiben ihr Leben lang bräunlich gefärbt, nur der Hals ist bei den erwachsenen Vögeln etwas auffälliger gezeichnet. Pfauen-Papa Kasimir ist ein gutes Beispiel, wie prachtvoll das Gefieder eines ausgewachsenen Hahns aussehen kann. Seine Schmuckfedern können bis zu 1,5 Meter lang werden und schillern, je nach Lichteinfall in Blau, Grün oder Gold. Zurzeit sieht er jedoch etwas ungewohnt aus, denn in den vergangenen Wochen hat Kasimir die langen Federn abgeworfen. Doch keine Panik, das Abwerfen der Federn ist ganz natürlich und nennt sich Mauser. Männliche Pfauen verlieren meist zum Herbstbeginn, nach der Brutsaison, ihre alten Schmuckfedern. Bis zum Frühjahr sind sie nachgewachsen, sodass Kasimir pünktlich zur Balz seine beiden Hennen – und auch die Zoobesucher – wieder wie gewohnt mit seinem schillernden Rad beeindrucken kann.

Für Sie vor Ort, unser Team der Filiale Hanauer Straße freut sich auf Ihren Besuch.

Telefon: 0621 298-0

spkrnn.de

Sparkasse
Rhein Neckar Nord

Aus Kälte wird Wärme - selbst bei Frost

Wärmepumpen arbeiten kostengünstig und umweltfreundlich

(djd). Im hohen Norden macht der Winter seinem Namen alle Ehre: Strenger Frost von bis zu minus 40 Grad Celsius ist im schwedischen Naimakka nördlich des Polarkreises keine Seltenheit - damit ist dies zugleich der kälteste Ort des Landes.

Angesichts der kalten und dunklen skandinavischen Winter ist es keine Überraschung, dass die Menschen hier besonders eng zusammenrücken und dass Lichter eine zentrale Rolle spielen. So kalt es draußen ist, so wenig müssen die Menschen am Polarkreis aber in ihren Häusern frieren. Der 80-jährige Ake aus Naimakka etwa, Betreuer der hiesigen Wetterstation und heimlicher Facebook-Star (facebook.com/LifeOfAke), weiß, wie sich selbst bei Frost mit der Energie der Natur sein Holzhaus auf kuschelige Temperaturen bringen lässt. Moderne Wärmepumpentechnik, die mit geringen Verbrauchskosten und einer positiven Umweltbilanz punktet, macht es möglich.

Foto: djd/Vaillant

Umweltwärme gibt es immer und kostenlos. Immer mehr Verbraucher machen sich Gedanken darüber, wie sie ihre persönliche Energiebilanz verbessern können. Vor allem den Anteil fossiler Energie zu senken, ist als persönlicher Beitrag zum Klimaschutz wichtig. Das beste Beispiel dafür ist die Heizung, zugleich der größte Energieverbraucher im Eigenheim. Dass es heutzutage auch ganz ohne Öl und Gas geht, zeigen Wärmepumpensysteme. Um für angenehme Temperaturen im Haus zu sorgen, nutzen die Anlagen von Vaillant etwa bis zu 75 Prozent Umweltwärme sowie Strom als Energie für den Antrieb. Das hat gleich mehrere Vorteile: Umweltwärme ist kostenlos und jederzeit verfügbar - in der Luft, in der Erde und im Grundwasser. Die Wärmepumpe bringt die Energiequellen der Natur auf ein Niveau, das sich zum Heizen eignet. Das funktioniert selbst bei Minusgraden. Wie in einem Schnellkochtopf. Vereinfacht ausgedrückt, lässt sich die Funktionsweise mit einem Schnellkochtopf vergleichen: Wasser wird zum Kochen und zum Verdampfen gebracht. Da der Dampf nicht entweichen kann, steigt der Druck - und dadurch auch die Temperatur. Bei einer Wärmepumpe wird jedoch kein Wasser, sondern ein spezielles Kältemittel zum Verdampfen gebracht. Daher reichen bereits niedrige Temperaturen für eine zuverlässige Versorgung mit Heizwärme. Damit können Hausherren und Modernisierer bis zu 75 Prozent an fossilen Brennstoffen sparen, machen sich unabhängiger von Energieversorgern und heizen besonders kostengünstig. Mit staatlichen Fördermitteln fällt die Entscheidung für eine Wärmepumpe noch einfacher: Unter www.vaillant.de gibt es ausführliche Informationen zu möglichen Zuschüssen.

Alles aus einem Hahn

Kochendes, warmes oder kaltes Wasser ganz nach Bedarf jederzeit verfügbar

(djd). Schnell mal morgens einen Tee kochen - das ist leichter gesagt als getan. Bis der Wasserkocher auf Betriebstemperatur ist, vergeht gefühlt eine halbe Ewigkeit. Lästig ist das gerade dann, wenn die Zeit ohnehin knapp ist. Viel komfortabler wäre es, kochendes Wasser, ebenso wie warmes oder kaltes Nass, direkt aus dem Hahn zapfen zu können. Spezielle Armaturen machen das möglich. Das erspart einem nicht nur viel nerviges Warten, sondern reduziert auch noch den Energiebedarf in der heimischen Küche. Komfort und Sicherheit gehen bei den Kochend-Wasserhähnen Hand in Hand: Da solche Modelle etwa von Quooker jederzeit kochend heißes Wasser bereithalten, reduzieren sie den Energiebedarf für das ständige Aufheizen von Wasser erheblich. Gespeist wird der Hahn aus einem kompakten Wasserreservoir, das problemlos unter der Spüle Raum findet. Aus der Frischwasserleitung strömt Wasser ins Reservoir, wird

Foto: djd/Quooker

dort elektrisch auf 110 Grad Celsius erhitzt und sorgt so für anti-bakterielles, keimfreies und gefiltertes kochendes Wasser. Unter www.quooker.de gibt es alle weiteren Details zu der Idee, die sich auch ganz einfach in vorhandenen Küchen nachträglich montieren lässt. Kochendes Wasser in der Küche ist eine Gefahrenquelle. Umfallende Wasserkocher verursachen jährlich Hunderte von Unfällen, an denen oft kleine Kinder beteiligt sind. Mit einem Kochend-Wasserhahn gehört das der Vergangenheit an. Er verfügt über einen kindersicheren Bedienknopf und einen doppelwandigen Hahnauslauf, dessen Außenseite sich nicht erhitzt. Der Wasserstrahl ist selbstverständlich heiß. Da es sich allerdings nicht um einen soliden Strahl handelt, sondern er aus Tröpfchen besteht, kann man die Hand zurückziehen, bevor man sich tatsächlich verbrennt - ein wichtiger Vorteil nicht nur für Familien mit Kindern.

24 Stunden-Notdienst 0163/6 29 36 77
UFER
SANITÄRTECHNIK · HEIZUNGSTECHNIK · SOLAR
Norbert Ufer GmbH
Neueichwaldstr. 36
68305 MA-Gartenstadt
Telefon: 0621/ 74 74 72
Telefax: 0621/ 74 74 29
Internet: www.sanitaer-ufer.de
E-Mail: info@sanitaer-ufer.de

FICHTEL Transport GmbH
Kattowitzer Zeile 29 - 68307 Mannheim
Tel.: 0621 - 78 41 35 - Fax 0621 - 78 79 28
Fern- und Nahverkehr
Industriemontagen
Computertransporte
Haushaltsauflösungen
Tresortransporte
Entrümpelungen
Lagerung
... damit Ihr Umzug nicht zum CHAOS wird!
www.bequem-umziehen.de

Der Antrieb für Gewinner
Smarter Wohnen mit Connexoon®
Ihre Chance für mehr Komfort und Sicherheit: Automatisieren Sie Ihre Rollläden mit den innovativen Funkantrieben RS100 und der neuen Smart Home-Steuerung Connexoon®. www.somfy.de
Ein erster Schritt in die vernetzte Welt
Smarter Wohnen mit Connexoon®
Mit Ihrem Smartphone steuern Sie ganz einfach und schnell Ihre Markise, die Haustüre oder alle Rollläden in Ihrem Haus. www.somfy.de
Building happiness
somfy
weß
SONNENSCHUTZ TORE STEUERUNGEN
Eildienst für Rollladen- u. Jalousien-Reparaturen
Ziegelhüttenweg 32
68199 Mannheim
Tel.: 06 21 / 8 42 39-0
www.wess-sonnenschutz.de

SÜSS
FACHBETRIEB FÜR DACH-, WAND- UND ABDICHTUNGSTECHNIK
Innungs-Mitglied
Das bessere Dach!
Schneidemühler Str. 6
68307 Mannheim
Tel.: 06 21/77 35 35
Fax: 06 21/77 35 00
E-Mail: suessdach@aol.com
www.suessdach.de

MetropolJournal Rhein Neckar
Wünscht Ihnen schöne Weihnachten, einen guten Start und die besten Wünsche fürs neue Jahr 2018.

Wohlig warme Füße

Gute Kombination: moderner Fließestrich und eine Fußbodenheizung

(rgz/su). Nicht nur in der warmen Jahreszeit ist es eine Wohltat für die Füße, im Freien barfuß zu laufen. Auch in der kalten Jahreszeit kann es entspannend sein, in den eigenen vier Wänden ohne Socken und Schuhe unterwegs zu sein. Auch Ärzte und Orthopäden empfehlen das Barfußlaufen, regt es doch den gesamten Organismus an, stärkt Muskeln sowie Sehnen und fördert das Herz-Kreislauf-System.

Foto: rgz/IWM/Fotolia

Effizientere Wärmedämmung

Für wohlig warme Füße kann dabei eine moderne Fußbodenheizung sorgen, die sich gut mit modernen Calciumsulfat-Fließestrichen kombinieren lässt. Dabei werden nicht nur die Heizungsrohre komplett vom Estrich umschlossen, seine hohe Leitfähigkeit sorgt auch für eine rasche und gleichmäßige Abgabe der Wärme an den Raum. Die Einbaudicke eines Fließestrichs liegt rund 20 Prozent unter der eines konventionellen Zementestrichs. Das ermöglicht eine effizientere und dickere Wärmedämmung unter dem Estrich. Auf diese Weise lässt sich die Wohlfühltemperatur im eigenen Zuhause mit deutlich weniger Energieeinsatz erreichen. Dies reduziert die Heizkosten und spart Geld. Jeder Zentimeter mehr Wärmedämmung unter der Fußbodenheizung verhindert, dass die Luft am Boden in der kalten Jahreszeit zu stark auskühlt. Die geringe Schichtdicke des Fließestrichs führt zudem zu einer reduzierten Deckenlast der darunter liegenden Geschossdecke, was bei Sanierungen in Bestandsgebäuden von Bedeutung ist. Unter www.pro-fliessestrich.de gibt es viele nützliche Expertentipps.

Flexibler Bodenbelag

Fließestriche können sowohl mit einer Elektrofußbodenheizung als auch mit einer Warmwasservariante verlegt werden. Immer mehr Bauherren entscheiden sich übrigens heute für eine Flächenheizung statt für eine traditionelle Radiatorheizung, da Fußboden-, Decken- oder Wandheizungen für ein angenehmeres Raumklima sorgen, von dem auch Allergiker und Asthmatiker profitieren. Grundsätzlich lassen sich mit einer Fußbodenheizung und Fließestrichen alle Arten von Bodenbelägen kombinieren, egal ob Fliesen, Natursteine, Keramik oder Parkett. Laminat, Kork oder PVC, die sich für Heizestriche eignen, tragen eine besondere Kennzeichnung.

Gut durch die Heizperiode kommen

Fast wie Sonnenwärme

Foto: Dyson/akz-o

(akz-o) Kaum werden die Tage wieder kälter, läuft die Heizung erneut auf Hochtouren. Doch die trockene Heizungsluft ist häufig unangenehm und führt zu Problemen. Denn besonders hohe Temperaturen können die Haut austrocknen.

Unsere körpereigenen Abwehrbarrieren, z. B. die Nasenschleimhaut, basieren auf Feuchtigkeit. Bei trockener Luft kann man sich deshalb unwohl fühlen. Umgekehrt kann die optimale relative Luftfeuchtigkeit förderlich für unser Wohlbefinden sein: Sie wirkt wie ein natürlicher Feuchtigkeitsspender und verhindert durch Trockenheit verursachte Reizungen der Haut, der Schleimhäute und Augen.

Richtige Feuchtigkeit in den Innenräumen

Die relative Luftfeuchtigkeit in geschlossenen Räumen liegt, so zeigen Untersuchungen, idealerweise zwischen 40 und 60 Prozent. Ist sie zu hoch, droht Schimmelbildung; sinkt sie unter den optimalen Wert, kann sich dies negativ auf uns auswirken. Gerade in der Heizperiode benötigt die Innenraumluft mehr Feuchtigkeit, da warme Luft mehr Wasser aufnehmen kann als Kalte, daher empfinden wir Heizungsluft als besonders trocken. Seit einiger Zeit drängen daher Luftbefeuchter auf den Markt. Doch Vorsicht, denn häufig sind diese wahre Keimschleudern. Wenn das verwendete Wasser zuvor nicht gereinigt wird, verbreiten sie die darin enthaltenen Keime in der Luft, die anschließend eingeatmet wird. Insbesondere dann, wenn das Wasser zuvor lange stand. Viele Geräte verteilen die Luft zudem nur ungleichmäßig im Raum. Als einziger Luftbefeuchter wurde der Dyson Humidifier von der Allergy Standards Limited mit der asthma & allergy friendly-Zertifizierung ausgezeichnet und dessen Hautfreundlichkeit von der Skin Health Alliance bestätigt.

Das Gerät nutzt die Air Multiplier-Technologie, um mit Feuchtigkeit angereicherte Luft gleichmäßig und leise im Raum zu verteilen. Durch eine einzigartige UV-Reinigungstechnologie wird das Wasser zunächst hygienisch aufbereitet, in nur drei Minuten sterben durch die Bestrahlung mit UV-C- Licht 99,9 Prozent der darin enthaltenen Bakterien ab, bevor das Wasser anschließend als feiner Nebel in den Raum abgegeben wird. So hilft der Dyson Luftbefeuchter dabei, zu jeder Jahreszeit eine optimale Luftfeuchtigkeit in Innenräumen zu gewährleisten. Damit gehören Hautreizungen und trockene Augen nicht nur der Vergangenheit an, sondern wir können uns zu Hause wieder wohlfühlen.

Gesundheit & Wellness

Bock auf das Jubiläum

Pfitzenmeier springt ins 40. Fitnessjahr

(red).Ein neues Jahr hat begonnen, aber: Es ist nicht irgendein Jahr. 2018 ist das Jubiläumsjahr für die Unternehmensgruppe Pfitzenmeier. Was 1978 im elterlichen Keller mit einer Langhantel begann, ist 40 Jahre später zu einer Top-Marke im Bereich Wellness, Fitness und Gesundheit geworden. Eine Sache blieb die ganzen Jahre aber gleich: Pfitzenmeier scheute sich nicht davor Trends zu setzen - im Gegenteil! Es wurde zu einer prägenden Eigenschaft stets am Puls der Zeit zu arbeiten und so den Mitgliedern und Besuchern ein echtes Erlebnis zu bieten. Wer zu "Pfitze" geht, der genießt höchste Qualität - und dennoch hat es die Unternehmensgruppe geschafft, eine breite Masse anzusprechen. In den Pfitzenmeier Premium Clubs und Resorts gibt es großräumige Trainingsflächen für diejenigen, die lieber individuell trainieren. Gleichzeitig werden aber auch über 1.000 Kurse und Workouts pro Woche angeboten und so das gemeinschaftliche Training gefördert. Power Vinyasa Yoga, FLEXI BAR, Fitness Mix, Aerobic Dance, Muskeltraining, Power Dumbell - Fitness-Begeisterte haben eine riesige Auswahl. Ausgleich ist das Ziel, denn im Arbeitsalltag wird der Körper zu oft falsch belastet oder sogar gar nicht. Durch gezieltes Training wird die Muskulatur gestärkt und gleichzeitig Schmerzen und langfristigen Schäden versucht entgegenzuwirken. Aber nicht nur der Körper kommt auf seine Kosten, denn Pfitzenmeier verfolgt ein ganzheitliches Konzept - und mal ehrlich: Was bringt es, wenn der Körper topfit ist und der Geist schwächelt? Auch das hat Pfitzenmeier schon früh erkannt und setzt nicht nur auf das körperliche Auspowern, sondern

Foto: Pfitzenmeier

seit Jahren auf die Erholung. Die Wellnessbereiche dienen als Wohlfühl-Oase, als Ort des Rückzugs, als Zuflucht vor dem schnelllebigen Alltag. Saunaaufgüsse mit verschiedenen Duftessenzen, Massageliegen, Solarien, Wellnessbecken und an einigen Standorten auch die architektonischen Meisterwerke in Form des AquaDomes - auch hier ist das Angebot vielfältig und in der Region einzigartig.

Neues Jahr, neues Glück? Sicher, lautet so das Motto vieler Menschen, wenn es um das Thema "Vorsätze" geht. Nun ist die Frage: Wann wurden diese Vorsätze denn mal richtig eingehalten? Die Weihnachtszeit hängt noch lange in den Knochen von der Gemütlichkeit bis zur Völlerei. Dazu kommt ab und an Schnee, bei dem wir nur ungern Auto fahren. Und weil wir durch die dunklen Tage so müde sind, verschieben wir den Start in unser Fitnessjahr 2018 auch nochmal. Februar reicht doch. Oder Mai - damit wir rechtzeitig zum Sommer eine Bikinifigur haben. Aber mal ehrlich: Warum klappt das mit dem - seit Jahren - beliebtesten Vorsatz eigentlich nicht? Es gibt doch genügend Tipps und Tricks zum Einhalten. Die reichen von "Ziel konkret formulieren" über ein geschicktes „Belohnungsprinzip" bis zu „nicht zu viel überlegen". Grundsätzlich gilt ja: Wir wollen das machen, was uns Bock macht!

Ein kleines Goodie hat sich Pfitzenmeier zum Jahresbeginn auch noch überlegt: 200 Euro sparen bei Neuanmeldung. Es ist also das "All-In-One"-Paket: Fitness, Wellness, Gesundheit und Geld sparen. Am Ende sorgen nicht die Vorsätze für unsere Fitness und Wellness, sondern wir alleine, denn wir suchen unseren Weg zum Wohlbefinden selber aus. Dabei gilt: Pfitzenmeier macht Bock! Mehr Infos unter www.pfitzenmeier.de

Schon wieder Halsschmerzen

Viren und Bakterien fortspülen

(djd). Das neue Halsschmerz-Spray von Ems etwa wirkt nach einem physikalischen Prinzip, das sowohl einfach als auch effektiv ist. Das Spray bildet einen Film, der sich auf die Rachenschleimhaut legt. Dieser sorgt dafür, dass ein Flüssigkeitsstrom aus der Rachenschleimhaut angeregt wird. Dadurch werden Viren, Bakterien und störende Zellreste gelöst und regelrecht "fortgespült".

Der Film schützt zudem die gereizte Schleimhaut, sodass die Regeneration unterstützt und der Halsschmerz gelindert wird. Mehr Infos dazu gibt es unter www.halsschmerz-alarm.de.

Ihre Anzeige im Metropoljournal
unter Tel: 0621-72739490
www. metropoljournal.com

Gesundheit & Wellness

Freireligiöse Gemeinde Mannheim
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Karl-Weiss-Heim
Pflege und Wohnen für Senioren

Vorsitzende: Ute Kränzlein, Tel.: 0621 / 437 435 59
E-Mail: ute.kraenzlein@freireligioese-mannheim.de

68161 Mannheim, L 10, 4-6, Tel.: 0621 / 126 310
E-Mail: verwaltung@karl-weiss-heim.de

Vorsicht vor dem Open-Window-Effekt

Nach sportlichen Höchstleistungen haben Infektionserreger leichtes Spiel

(djd). Ob beim Lauftraining in der Kälte oder auf der Piste im Winterurlaub - nach großen sportlichen Anstrengungen lässt unser Immunsystem Erkältungserreger wie durch ein "offenes Fenster" in den Organismus eindringen. Deshalb wird dieses Phänomen als "Open-Window-Effekt" bezeichnet und ambitionierte Freizeitsportler sollten gerade beim Training im Winter darauf achten, ihr Immunsystem nicht zu überfordern.

Foto: djd/metavirulent

Gestresstes Immunsystem

"Der Open-Window-Effekt kann leicht zu einer Erkältung führen, denn nach besonders intensiven sportlichen Anstrengungen ist das Immunsystem bis zu 72 Stunden geschwächt", weiß Dr. Ricarda Fackler, Ärztin und Geschäftsführerin der meta Fackler Arzneimittel GmbH. Das Immunsystem sei in diesen Situationen einfach überfordert. Das haben auch Studien ergeben, die das Verhalten von Immunzellen im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität untersucht haben: Je intensiver der sportliche Einsatz, umso größer der Stress für das Immunsystem. "Erhält der Körper zwischen den Trainingseinheiten keine ausreichende Erholungspause, kann sich der Open-Window-Effekt sogar verstärken", warnt Dr. Fackler und empfiehlt, statt einmal pro Woche 90 Minuten lang zu trainieren, sich lieber dreimal in der Woche für eine halbe Stunde auszupowern. Grundsätzlich tritt der Open-Window-Effekt das ganze Jahr über auf. Doch gerade bei schlechtem und kalten Wetter kühlt man schneller aus und neigt daher zu einer erhöhten Infektanfälligkeit. Auch das Atmen großer Mengen von kalter Luft belastet die Schleimhäute zusätzlich.

Das "offene Fenster" schließen

Doch auch mit vernünftigen Trainingseinheiten und ausreichenden Regenerationsphasen, lässt sich der Open-Window-Effekt nicht gänzlich vermeiden. Allerdings gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, das Fenster so klein wie möglich zu halten. So kann die Einnahme von Mineralien und Vitaminen das Risiko von Infekten senken. Auch Immunstimulantien, das homöopathische Arzneimittel metavirulent zum Beispiel, können dabei helfen, die immunologische Lücke beziehungsweise das "Fenster" zu schließen. Außerdem sollten Freizeitsportler darauf achten, sich ausgewogen zu ernähren, genügend zu trinken und ausreichend zu schlafen, damit die körpereigenen Abwehrkräfte nicht schlappmachen. Mehr unter www.metavirulent.de. Haben es die Erkältungsviren erst einmal geschafft, sich an der Schleimhaut festzusetzen und zu vermehren, sollte man so schnell wie möglich reagieren und die Symptome beispielsweise mit metavirulent lindern. Inhalationen und Erkältungsbäder werden als besondere Wohltat empfunden.

Um das Immunsystem nicht noch mehr zu belasten, sollten Freizeitsportler bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit oder Fieber das Training unterbrechen und erst wieder an den Start gehen, wenn sie wieder fit sind.

Praxis Dr. Margit Bechtold Zahnärztin

Die professionelle Zahnreinigung ist die zentrale vorbeugende Maßnahme, die dazu beiträgt, in fast jedem Mund Karies und Parodontose zu verhindern. Sie ist weit mehr als eine momentane kosmetische Behandlung, sondern trägt, regelmäßig durchgeführt, dazu bei, dass Zähne und Zahnfleisch bis ins hohe Alter gesund erhalten werden.

Lemaitrestraße 5 • 68309 Mannheim
Tel. 0621-734820 • Fax 0621-735001

E-Mail: Be-Ke.Zahn@t-online.de
Web: www.zahnarztpraxis-bechtold.de

Gesundheit & Wellness

Kerngesund statt verschnupft

Mit natürlichen Mitteln kann man den Körper gegen Erkältungen stärken

(djd). Im Winter kann man ihnen kaum entgehen: Erkältungsviren lauern auf Tastaturen, Türklinken, Telefonen und Treppengeländern, und in geschlossenen Räumen ist oft auch die Luft belastet. Kaltes Wetter kommt ihnen dabei gleich zweifach entgegen. Zum einen können sich die Viren bei niedrigen Temperaturen besser vermehren, zum anderen schwächt die Kälte die Immunabwehr, sodass die Erreger leichteres Spiel haben. Als Folge wird ein durchschnittlicher Erwachsener rund dreimal pro Jahr von Halskratzen, Schnupfen und Husten geplagt.

Immunpower aus der Grapefruit

Mit einem starken Immunsystem und natürlichen Mitteln lassen sich die Erkältungsviren aber oft gut in Schach halten. Ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft - am besten bei Tageslicht zur Förderung der Vitamin-D-Bildung - geben der Abwehr Power. Dazu liefert eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse dem Körper wichtige Vitamine und Vitalstoffe, zum Beispiel Vitamin C, das reichlich in Paprika, Broccoli und Zitrusfrüchten wie der Grapefruit enthalten ist. Gerade in der Grapefruit steckt aber noch mehr: Der Extrakt ihrer Kerne enthält eine große Anzahl biologisch aktiver Bioflavonoide und gilt als antioxidativ, zellschützend und desinfizierend. Dank dieser immunstimulierenden Eigenschaften wird er in der Naturheilkunde gegen Erkältungskrankheiten eingesetzt, und zwar sowohl vorbeugend als auch bei einem schon ausgebrochenem Infekt.

In zertifizierter Bioqualität ist Grapefruitkernextrakt in der Apotheke erhältlich. Auf der Website www.grapefruitkernextrakt.de und auch im Buch "Pflanzenkompass für die Naturapotheke: Powerfrucht Grapefruit" (ISBN 978-3939896012) von Dipl.-Biologe Jens Meyer-Wegener gibt es weitere Informationen zu den Anwendungsmöglichkeiten.

Foto: djd/www.sanitas.de/Andrii IURLOV - stock.adobe.com

Warme Füße, heißer Tee

Kurz vor dem Ausbruch kann man eine Erkältung oft auch mit einem aufsteigenden Fußbad noch abwenden. Dafür die Füße in 35 Grad warmes Wasser stellen und über eine Viertelstunde alle zwei Minuten heißes Wasser zugeben, bis ca. 40 Grad erreicht sind. Danach dick eingemummelt ausruhen. Wenn der Infekt schon ausgebrochen ist und man vielleicht sogar Fieber hat, ist das allerdings zu belastend. Dann ist Ruhe das "A und O", damit der Körper seine Kraft in die Bekämpfung der Viren stecken kann. Wohltuend wirken auch heiße Tees etwa aus Salbei, Ingwer oder Lindenblüten, und für eine freie Nase können Spülungen mit isotonischer Kochsalzlösung sorgen.

Grapefruitkernextrakt:

Entdeckung aus dem Kompost

Wie viele wichtige Entdeckungen verdankt auch der Grapefruitkernextrakt seine Entdeckung eher dem Zufall: Im Jahr 1980 machte der amerikanische Arzt Dr. Jacob Harich die Beobachtung, dass die Grapefruitkerne auf seinem Komposthaufen nur extrem langsam verrotteten. Er forschte nach und stieß auf die desinfizierenden Eigenschaften der Kerne.

Schließlich gelang es ihm, einen Extrakt zur Anwendung herzustellen. Heute gibt es verschiedene Präparate. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte beim Kauf darauf achten, dass sie keinen Alkohol und keine Konservierungsstoffe wie Benzethoniumchlorid enthalten.

Empfehlenswert ist zertifizierte Bioware (zum Beispiel CitroBiotic oder Grapefruitkernextrakt Bio) aus der Apotheke.

Traditionelle Thailändische Massage
ReVita
keine Erotikmassagen
Behandlungszeiten:
Mo-Fr: 10-19 Uhr
Sa: 10-16 Uhr
Dauerniedrigpreise, z.B. Rückenmassage 30 min 19,-€
Körpermassage • Rückenmassage • Aromaöl-Massage
Kräuterstempel-Massage • Hotstone-Massage • Fußreflexzonen-Massage
Revita • Obere Riedstr. 9 • 68309 Mannheim
www.revita-thaimassage.de • Tel. 0621 - 80 34 766

Tipps für ein straffes Bindegewebe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen

(spp-o) Auch jüngere Frauen können Probleme mit Cellulite haben. Ein Wundermittel dagegen gibt es nicht. Der beste Effekt ergibt sich wahrscheinlich durch eine Kombination: Training, Ernährung, äußerer Anwendungen und speziellen Arzneimitteln. Das Bindegewebe ist im ganzen Körper präsent. Es bietet Schutz und Stabilität, zugleich ist es elastisch und zugfest. Zwischen den Zellen füllt es die Räume auf wie Schaumstoff.

Leider können mit den Jahren Elastizität, Stabilität und Spannkraft abnehmen. Einer der möglichen Gründe dafür sind Störungen im Mineralstoffwechsel der Zellen, die das Bindegewebe mit Nährstoffen versorgen sollen. Was kann man dagegen tun? Training: Am besten eine Faszienrolle mit Trainingsplan besorgen (Fachhandel). Faszien sind netzartige Hüllen, die die Muskulatur umgeben. Sie können verkleben und Schmerzen verursachen. Faszientraining macht die Hüllen wieder elastisch. Ernährung: basen- und siliziumreich ernähren, d. h. Obst, Gemüse und Ballaststoffe. Silizium ist z. B. in Hirse enthalten. Zusätzlich zwei bis drei Liter stilles Wasser pro Tag trinken. Äußere Anwendungen: Schüßler-Salze Nr. 1 und 11 als Lotionen auf betroffene Stellen im Wechsel auftragen und einmassieren. Wechselduschen warm/kalt täglich an Beinen und Armen durchführen. 5-mal wiederholen, immer kalt abschließen. Anschließend mit Bürste oder Massageball kreisend massieren. Arzneimittel: Schüßler-Präparate wie DHU Silicea Pentarkan (Apotheke) verbessern die Funktion der Zellen. Stoffwechselaktive Zellen versorgen das Bindegewebe besser.

BSG
Reha - und Freizeitsportgemeinschaft Mannheim-Nord e. V.
Ihr Verein für Rehabilitations- und Präventionssport
wünscht seinen Mitgliedern und ihren Angehörigen ein frohes Weihnachtsfest, viel Glück und Gesundheit im neuen Jahr.
Kontaktaufnahme:
Dietmar Röhrig, Tel. 0621/8282573

Das Geheimnis der 4E Plus
Natürliche Wege zu mehr:
Wohlbefinden • Gelassenheit • Leistungsstärke • Ausstrahlung • Beweglichkeit • Kraft • Gesundheit • Harmonie • Kreativität • Positivität • Balance • Konzentration • Schönheit • Freude • Potential • Fitness • Ausgeglichenheit
Hans F.: Trotz Daumengelenks-Arthrose bin ich jetzt Schmerzfrei!
Der natürliche Weg zu mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität
Andrea Hutter
Tel. 0157 - 80426359
andrea@seihappy.de
&
Volker Lautensack
Tel. 0170 - 2490243
volker@seihappy.de

Gesundheit & Wellness

Fit im Kopf bleiben: Aktiv gegen Demenz

Rund 1,6 Millionen Bundesbürger sind in Deutschland an Demenz erkrankt – jedes Jahr kommen weitere dazu

(akz-o) Im Kopf fit zu bleiben, das wünschen sich wohl alle Menschen für das Alter. Was viele nicht wissen: Jeder kann selbst etwas für seine geistige Fitness tun. Selbst der Fortschritt einer Demenzerkrankung kann mit einem entsprechenden Training verlangsamt werden. Wie das geht, zeigt die neue Kampagne „Fit im Kopf".

Im Grunde funktioniert das Gehirn wie ein Muskel. Damit es fit bleibt, muss es sich bewegen. Daneben spielt die körperliche Aktivität eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von neuen Verbindungen (Synapsen) im Gehirn. Im Rahmen der Kampagne „Fit im Kopf" hat die mhplus Krankenkasse jetzt ein Training für Alt und Jung entwickelt. Die Übungen fordern Körper und Geist, sie haben zudem einen hohen Spaßfaktor. Das Programm zielt unter anderem darauf ab, die beiden Gehirnhälften besser miteinander zu verknüpfen.

Vereinfacht gesagt ist die rechte Gehirnhälfte für die kreativen Aufgaben zuständig. Der linke Teil ist Herr über das analytische Denken. Wenn beide Hälften im Team zusammenarbeiten, steigt die geistige Fitness, weil der Körper dann seine Potenziale optimal nutzt. Eine Trainingseinheit aus dem Programm ist beispielsweise die Fingerwechselübung. Hier besteht die Herausforderung darin, beide Hände getrennt voneinander zu koordinieren. Dabei werden abwechselnd der Zeigefinger und der Daumen der jeweils anderen Hand ausgestreckt.

Zudem enthält das Programm praktische Übungen und Tipps, um die Konzentration zu fördern. Dazu gehört auch, einfach mal abzuschalten, z. B. mit der 5 x 5x 5-Methode. Hier geht es darum, fünfmal am Tag bewusst fünf Sekunden ein- und fünf Sekunden auszuatmen.

Ebenso gehören Zungenbrecher in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden um Repertoire. Der besondere Pluspunkt: Dabei wird neben der Konzentration auch die Aussprache verbessert.

Eine Auswahl der Übungen und viele spannende Hintergrundinformationen zum Gehirn finden Sie auf der Kampagnenseite der mhplus www.fit-im-kopf.de.

Auf ins Leben!

Infos und aktuelles Programm unter: **www.elternschule-mannheim.de**

Die Zeit rund um die Geburt ist spannend und steckt voller Herausforderungen und Fragen.

Mit unserem Kursangebot begleiten wir Sie durch Schwangerschaft, Geburt und das erste Lebensjahr Ihres Kindes – so dass Sie sich entspannt und sicher auf Ihr Baby und die gemeinsame Zeit freuen können.

© Fotolia.com

Elternschule Mannheim • Belchenstraße 1 • 68163 Mannheim
Telefon: 0621 8102-3144 • www.elternschule-mannheim.de

Diakonissen seit 1859. Ein gutes Zeichen. Speyer · Mannheim

Diakonissenkrankenhaus Mannheim

rnv
Mit gutem Gefühl unterwegs.

Relaxen in der Rush Hour?

Ganz einfach mal am Stau vorbei...

Weitere Infos zu unseren Linien:
www.rnv-online.de/liniennetz

SO STEHEN IHRE STERNE

WIDDER
21.3.-20.4.
Anstatt Gerüchten zu glauben, sollten Sie den Dingen lieber auf den Grund gehen und direkt nachfragen, was Sache ist.

STIER
21.4.-21.5.
Nehmen Sie sich in acht, wenn man Ihnen nun schnelle Erfolge in Aussicht stellt – die Sache hat nämlich einen Haken!

ZWILLINGE
22.5.-21.6.
Zwillinge, die auf Partnersuche sind, sollten nun auch mal außerhalb des üblichen Beuteschemas Ausschau halten.

KREBS
22.6.-22.7.
Halten Sie sich von fetten Speisen, Alkohol und Kaffee jetzt besser fern, ein empfindlicher Magen macht Ihnen sonst zu schaffen.

LÖWE
23.7.-23.8.
Nehmen Sie es sich nicht immer so zu Herzen, wenn andere nicht von all Ihren Ideen gleich restlos begeistert sind.

JUNGFRAU
24.8.-23.9.
Gönnen Sie sich im Alltag immer wieder kleine Ruhepausen, so vermeiden Sie, dass Sie abends völlig erschöpft sind.

WAAGE
24.9.-23.10.
Waagen sind derzeit wenig ausgeglichen. Spaziergänge in der Natur können jetzt helfen, den Geist zu beruhigen.

SKORPION
24.10.-22.11.
Sie müssen das Rad nicht immer neu erfinden – lassen Sie sich ruhig mal von den Kollegen inspirieren und unter die Arme greifen.

SCHÜTZE
23.11.-21.12.
Seien Sie nicht zu streng mit sich, wenn Sie sich nun einen Irrtum eingestehen müssen. Irren ist bekanntlich menschlich.

STEINBOCK
22.12.-20.1.
Mit Empathie erreichen Sie nun wesentlich mehr, als wenn Sie versuchen, Ihre Vorhaben auf Teufel komm raus durchzuboxen.

WASSERMANN
21.1.-19.2.
Lassen Sie sich von anderen nicht in Ihre Angelegenheiten reinreden. Es gilt, Grenzen zu setzen – mitunter auch ganz direkt!

FISCHE
20.2.-20.3.
Achten Sie jetzt wieder ein wenig mehr auf die eigenen Bedürfnisse anstatt es immer nur allen rechtmachen zu wollen!

einen Motor frisieren | in Fülle vorhanden | oberbayer. Gewässer | englisch: eins | ein Bremssystem (Abk.) | Männername | Kfz-Z. Gelnhausen | Abk.: Garage | deutsche TV-Anstalt (Abk.) | Gegenteil von ‚Altes' | Vorname der Barrymoore

innere Veranlassung, Motiv | Greifvogel

Südfrucht | unverheiratet | Schiffsmannschaft | Verstanden! (Funkverkehr)

mittels, durch | persönliches Fürwort (4. Fall) | eiszeitlicher Höhenzug | rote Gartenfrucht

Halbton unter G | Wortteil: natürlich, naturbelassen | kampfunfähig (Abk.)

afrikanisches Liliengewächs | Weintraubenernte

Metropole am Tiber

nicht ausgeschaltet | französisch: Straße | Seelachsart | Kosewort für Großvater | Verbindungsstift | Abk.: Grundordnung | männlicher franz. Artikel | Ausruf des Schauderns

marok. Universitätsstadt | altes Maß des Luftdrucks | griech. Vorsilbe: bei, daneben | Feuer, Hitze im Grill

Zusammengehörigkeit | Bodenerhebung

METROPOLJOURNAL
Onlineseite tagesaktuell & kostenlos!
www. metropoljournal.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Die Auflösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe. Alle Rechte vorbehalten.

■	■	■	L	U	■	■	■	A	■	S	■	W	■	■	■					
W	O	D	A	N	■	K	U	L	T	I	V	I	E	R	T					
R	U	E	G	E	■	G	E	L	B	F	I	E	B	E	R					
■	T	■	E									■	■	G	E					
■	P	A	R									P	N	E	U					
■	U	N	O									■	O	R	■					
■	T	A	B									■	X	■	B					
■	■	Z	S									H	I	F	I					
K	E	I	T									■	N	U	T					
U	R	D	■	■	T	A	■	■	L	I	■	■	■	■	T					
■	T	■	P	F	A	D	■	M	O	B	■	O	E	L	E					
■	L	O	R	E	L	E	Y	■	K	N	O	S	P	E	N					

ALTMETALL

Auflösung Dezember 2017

5	7	1	8	4	9	6	3	2
3	4	2	6	7	1	5	8	9
9	8	6	5	3	2	7	4	1
4	6	3	1	2	5	9	7	8
2	9	5	7	8	4	1	6	3
7	1	8	9	6	3	4	2	5
6	3	9	4	5	8	2	1	7
8	5	4	2	1	7	3	9	6
1	2	7	3	9	6	8	5	4

Auflösung Dezember 2017

	6		9	3				1
8						3	6	
5					8	2		
2	4		1			6	7	
3				2				9
	7	9			6		5	2
		5	4					8
	3	4						5
9				5	3		2	

Na, auch im Internet gebucht?!?
Erreichbarkeit?
Kompetenz?
Service?

LIVE BESSER ALS ONLINE!
Reisebüro sonnenklar.TV
Reiseland Rihm
Auf dem Sand 45 • 68309 Mannheim • Telefon 0621 7287920
www.reiseland-rihm.de • www.facebook.com/reiseland.mannheim

Anzeigen: Tel: 0621-72739490
www. metropoljournal.com

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Dienstag 23. 12

11:00 / 13:00 Uhr, Pettersson & Findus
Mannheim Casablanca

16:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Schwenninger Wild Wings
Mannheim SAP Arena

19:00 Uhr, DREI HASELNÜSSE FÜR ASCHENBRÖDEL
Mannheim Rosengarten

14:30 Uhr, Budenzauber
Mannheim Casablanca

20:00 Uhr, Stephan Ullmann
Mannheim Capitol

Montag 25. 12

25.12.2017- 27.12.2017
20:00 Uhr, WINTERFESTIVAL – YAMATO – THE DRUMMERS OF JAPAN – „CHOUSENSHA“
Mannheim Rosengarten

Dienstag 26. 12

26.12.2017- 27.12.2017
20:00 Uhr, Christian CHAKO Habekost
Mannheim Capitol

Donnerstag 28. 12

20:00 Uhr, I Want It All, Mannheim Capitol

Freitag 29. 12

20:00 Uhr, Here comes the Sun again
Mannheim Capitol

20:00 Uhr, NIGHT OF THE DANCE
Mannheim Rosengarten

29.12.2017- 31.12.2017
15-20 Uhr WINTERFESTIVAL – RICHARD O'BRIEN'S ROCKY HORROR SHOW Mannheim Rosengarten

Samstag 30. 12

14:00 / 18:00 Uhr, Cinderella – Das märchenhafte Popmusical
Ludwigshafen Friedrich-Ebert-Halle

14:00 Uhr DEL: Adler Mannheim vs. Fischtown Pinguins Bremerhaven
Mannheim SAP Arena

Sonntag 31. 12

21:00 Uhr Silvesterparty
Mannheim Capitol

Rolfi Tours MANNHEIM

alle Preise pro Person

Europa Park Rust zum „Winterzauber“ 64,90€
Abfahrt 06.01.2018 - 09.00 Uhr • Rückfahrt ca. 19.30 Uhr
Preis inkl. Busfahrt und Eintritt
Verlosung von 2 Europa Park Tickets während der Fahrt

Ski-und Schneeurlaub im Zillertal/Filzstein ab 350,00€
1 Woche vom **27.01. bis 03.02.2018** • Busfahrt inkl. Unterkunft / Ferienwohnung für Selbstversorgung. Preis je nach Belegung und Ferienwohnung.

Neukirchen am Großvenediger 695,00€
1 Woche Schneevergnügen vom **17.02. bis 24.02.2018** im Hotel Gassner Neukirchen im Doppelzimmer mit HP inkl. Busfahrt, Begrüßungsgetränk im Bus, Nutzung des Schwimmbads und Wellnessbereichs
Abfahrt: 17.02.2018 - 08:00 Uhr

Weihnachtsmarkt Deidesheim 15,00€
Am 10.12.2017 inkl. Busfahrt und Glühweinfrühstück

Sylvester im Aspacher Sonnenhof 99,00€
Am 31.12.2017 inkl. Busfahrt und 5 Gänge Galamenü, Feuerwerk, Verlosung (Hauptpreis Flugreise)

Buchen Sie auch jetzt schon unseren Bus für Ihre Gruppe für eine Fahrt zu einem Weihnachtsmarkt Ihrer Wahl.

Bitte unbedingt Reservieren. Ticketversand möglich. Auch als Geschenkgutschein erhältlich. Weitere Informationen unter: www.schoen-lackiert.de/Rubrik Rolfi Tours.

Unsere Haltestellen: Talstr. 148, MA-Feudenheim & ADAC Hauptstelle Friedensplatz 6

Rolfi-Tours • Talstr. 148 • 68259 Mannheim
Tel. 0621 - 79 94 342 • 0171 - 83 72 460
rolfi-tours@web.de • facebook.com/RolfiTours

Montag 01. 01

KUNST IM ROSENGARTEN • KUNSTAUSSTELLUNGEN IN DER ADVENTSZEIT
Mannheim Rosengarten

Dienstag 02 01

20:00 Uhr Christian CHAKO Habekost
Mannheim Capitol

02.01.2018- 03.01.2018
18:00 Uhr, WINTERFESTIVAL – IRISH CELTIC – SPIRIT OF IRELAND, Mannheim Rosengarten

Donnerstag 04. 01

20:00 Uhr DER NUSSKNACKER – RUSSISCHES NATIONALBALLETT AUS MOSKAU, Mannheim Rosengarten
05.01.2018- 06.01.2018
19:30 Uhr Macht und Widerstand
Ludwigshafen Pfalzbau

Freitag 05 01

Mannheim Capitol 15/20 Uhr

Nicolai Friedrich
05. 01. 2017

05.01.2018- 06.01.2018
19:30 Uhr, Macht und Widerstand
Ludwigshafen Pfalzbau

Samstag 06. 01

18:30 Uhr, TurnGala 2018
Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr Florian Schroeder & Volkmar Staub, Mannheim Capitol

Sonntag 07. 01

19:00 Uhr, DANCE MASTERS – BEST OF IRISH DANCE
Mannheim Rosengarten

19:00 Uhr, MANNHEIMER PHILHARMONIKER NEUJAHRSKONZERT, Mannheim Rosengarten

16:00 Uhr Tabaluga - oder die Reise zur Vernunft, Mannheim Capitol

16:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Thomas Sabo Ice Tigers
Mannheim SAP Arena

Montag 08. 01

08.01.2018- 09.01.2018
20:00 Uhr, 3. AKADEMIEKONZERT
Mannheim Rosengarten

Mittwoch 10. 01

20:00 Uhr Maxi Gstettenbauer
Mannheim Capitol

Freitag 12. 01

20:00 Uhr, Betz – Herberger – Siffling
Mannheim Capitol

20:00 Uhr, NEUJAHRSKONZERT – MIT ANNA MARIA KAUFMANN UND DER RUSSISCHEN KAMMERPHILHARMONIE ST. PETERSBURG
Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr, DIE ANDREW LLOYD WEBBER GALA
Mannheim Rosengarten

Samstag 13. 01

18:00 Uhr, All4Music
Mannheim Casino

18:33 Uhr, Große Sitzung KV Rheinschanze, Ludwigshafen Pfalzbau

17:00 Uhr Bibi & Tina – die große Show 2018 Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr Martina Brandl
Mannheim Capitol

13.01.2018- 14.01.2018
10:00 - 18:00 Uhr »TRAU« Die Hochzeitsmesse Ludwigshafen, Friedrich-Ebert-Halle

Sonntag 14. 01

19:00 Uhr Dodokay Mannheim Capitol

14.01.2018- 15.01.2018
17:00 / 11:00 Uhr Ronja Räubertochter
Ludwigshafen Pfalzbau

18:00 Uhr WELTBERGE – DIE 4. DIMENSION, VORTRAG REINHOLD MESSNER, Mannheim Rosengarten

14:11 Uhr, Vorderpfälzische Fasnacht
Ludwigshafen Pfalzbau

14:00 Uhr Bibi & Tina – die große Show 2018, Mannheim SAP Arena

Montag 15. 01

19:00 Uhr, Dr. Markus Weber
Mannheim Casablanca

Mannheim Rosengarten 20 Uhr

Patrick Kelly
15. 01. 2017

Dienstag 16. 01

19:30 Uhr DEL: Adler Mannheim vs. Straubing Tigers, Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr, JAN LISIECKI – PRO ARTE
Mannheim Rosengarten

Mittwoch 17. 01

20:00 Uhr, Felix Klemme
Mannheim Capitol

Donnerstag 18. 01

20:00 Uhr, Chris Tall, Mannheim Capitol

19:30 Uhr, Orpheus in der Unterwelt
Ludwigshafen Pfalzbau

Mannheim SAP Arena 19.30 Uhr

The Voice of Germany - live in Concert
18. 01. 2017

Freitag 19. 01

20:00 Uhr, Michael Hatzius
Mannheim Capitol

20:00 Uhr, WIENER JOHANN STRAUSS KONZERT-GAL
Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr André Rieu
Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr, Duo Tirando
Mannheim Casino

Samstag 20. 01

20:00 Uhr, CAVEQUEEN
Mannheim Capitol

19:30 Uhr,, Wort und Wein
Ludwigshafen Pfalzbau

www.metropoljournal.com
MetropolJournal Rhein Neckar

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

14:30 Uhr, Orpheus in der Unterwelt
Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr, CLASSIC MEETS CUBA
Mannheim Rosengarten

Sonntag 21. 01

11:00 Uhr, Grüffelo,
Mannheim Casablanca

19:00 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Düsseldorfer EG, Mannheim SAP Arena

09:00 Uhr, 37. Hallenfußball-Stadtmeisterschaft, Ludwigshafen Friedrich-Ebert-Halle

19:00 Uhr Ole Lehmann
Mannheim Capitol

Dienstag 23. 01

19:30 Uhr, Moscow Circus on Ice
Ludwigshafen Pfalzbau
24.01.2018
19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. ERC Ingolstadt, MannheimSAP Arena

Donnerstag 25. 01

20:00 Uhr, Frontm3n
Mannheim Capitol

Freitag 26. 01

20:00 Uhr, Thorsten Havener
Mannheim Capitol

19:30 Uhr, Lucia di Lammermoor
Ludwigshafen Pfalzbau

26.01.2018- 27.01.2018
20:00 Uhr HANS KLOK – HOUSE OF MYSTERY Mannheim Rosengarten

Samstag 27. 01

20:00 Uhr, die feisten
Mannheim Capitol
27.01.2018- 28.01.2018
10:00-18:00 Uhr, Rhein-Neckar-Creativ
Ludwigshafen Friedrich-Ebert-Halle

20:00 Uhr, Martin Rütter
Mannheim SAP Arena

Sonntag 28. 01

11:00 Uhr, Die kleine Hexe
Mannheim Casablanca

16:11 Uhr, Prunk- und Kostümsitzung „Närrisch im Duett!“
Ludwigshafen Pfalzbau

19:00 Uhr Life is like a Song
Mannheim Capitol

19:30 Uhr, Lucia di Lammermoor
Ludwigshafen Pfalzbau

16:30 uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Iserlohn Roosters, Mannheim SAP Arena

Montag 29. 01

29.01.2018- 31.01.2018
20:00 Uhr, Bülent Ceylan
Mannheim Capitol

29.01.2018- 30.01.2018
19:30 & 11:00 Uhr Werther!
Ludwigshafen Pfalzbau

19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. EHC Red Bull München
Mannheim SAP Arena

Ausblick Februar

01.02.2018
20:00 Uhr Im weißen Rössl
Mannheim Capitol

02.02.2018- 04.02.2018
Holiday on Ice – Atlantis
Mannheim SAP Arena

03.02.2018
20:00 Uhr Özcan Cosar
Mannheim Capitol
04.02.2018
11:00 Uhr Pinocchio
Mannheim Casablanca

04.02.2018
20:00 Uhr European Outdoor Film Tour, Mannheim Capitol

05.02.2018
20:00 Uhr Ben Zucker
Mannheim Casablanca

05.02.2018
19:00 Uhr Museum of Memories
Ludwigshafen Pfalzbau

05.02.2018
20:00 Uhr Sascha im Quadrat
Mannheim Casino

06.02.2018
20:00 Uhr Don’t Stop the Music
Mannheim Capitol
06.02.2018
10:00 Uhrr Museum of memories
Ludwigshafen Pfalzbau

07.02.2018
10/16 Uhr Akim rennt Ludwigshafen Pfalzbau

08.02.2018
20:00 Uhr Altweiberfasnacht
Ludwigshafen Friedrich-Ebert-Halle

10.02.2018
20:00 Uhr Luke Mockridge
Mannheim SAP Arena

Die Eulen Ludwigshafen - Füchse Berlin Ludwigshafen
Friedrich-Ebert-Halle

20:00 Uhr Bodo Wartke - AUSVERKAUFT Mannheim Capitol

11.02.2018
18:00 Uhr The Kelly Family
Mannheim SAP Arena

14.02.2018
20:00 Uhr Lars Redlich
Mannheim Capitol

Unsere Onlineseite takesaktuell & kostenlos
www.metropoljournal.com

MITMACHEN & GEWINNEN

Gewinnen Sie exklusive Preise

MitStricker.de®
Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger

10 x 2 Eintrittskarten für den Dreikönigs-Antikmarkt am 06.01.2018 bis 07.01.2018 in Neckarsteinach zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter **www.mitstricker.de**

10 x 2 Eintrittskarten für den Rhein-Neckar-Kunst und Kreativmarkt am 13.01.2018 bis 14.01.2018 in Heddesheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter **www.mitstricker.de**

3 x 25€ Einkaufsgutschein für das Futterhaus in Ludwigshafen zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter **www.mitstricker.de**

ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz

2 x 2 Eintrittskarten für den 24. Reise Markt in Mannheim am 05. 01. 2018 bis 07.01.2018 zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter **www.mitstricker.de**

1x2 Kombi-Tickets für das Tanzfestival m)))otion am 16. und 17. 06. 2018 im Congress Centrum Rosengarten Mannheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter **www.mitstricker.de**

5 x 2 Eintrittskarten für Holidays on Ice vom 02.02.2018 bis 04.02.2018 zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter **www.mitstricker.de**

1 x 2 Tickets für Marshall und Alexander am 20. 01. 2018 in Freudenstadt zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter **www.mitstricker.de**

2 x 2 Tickets für das „Russische Nationalballett aus Moskau" mit Schwanensee am 04. 01. 2018 im Congress Centrum Rosengarten Mannheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter **www.mitstricker.de**

2 x 2 Tickets für das „Russische Nationalballett aus Moskau"mit dem Stück Nussknacker am 04. 01. 2018 im Congress Centrum Rosengarten Mannheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter **www.mitstricker.de**

HOLIDAY ON ICE

entdeckt ATLANTIS

(red) Das Original aller Eiskunstshows eröffnet die Tour 2017/2018 mit einer Hommage an ein versunkenes Paradies. Willkommen in dem wohl prachtvollsten, reichsten und zauberhaftesten Inselreich aller Legenden. Das Produktionsteam von HOLIDAY ON ICE inszeniert die Legende für die im November beginnende Tour-Saison erstmalig als Eiskunstshow. 35 internationale Profiläufer werden Momentaufnahmen aus Leben und Liebe in Atlantis in Über- und Unterwasser-Szenerien zum Leben erwecken. Paten der Show sind die TV-Stars Valentina und Cheyenne Pahde. Die Zuschauer erwartet Eislaufkunst auf höchstem Leistungsniveau in über 90 Shows und 13 deutschen Städten.

Fotos: HOLIDAY ON ICE

Über HOLIDAY ON ICE
Mit mehr als 329 Millionen Besuchern ist HOLIDAY ON ICE die meist besuchte Eisshow der Welt. Heute, fast 74 Jahre nach der ersten Vorstellung im Dezember 1943, hat sich der Publikumsmagnet von einer kleinen Hotelproduktion in den USA zu einem global agierenden Eis-Entertainment-Produzenten entwickelt. Bereits 1951 erobert HOLIDAY ON ICE Europa und feiert im gleichen Jahr die erste Deutschland-Premiere in Frankfurt. Das Original aller Eilskunstshows präsentiert Eiskunstlauf auf höchsten Leistungsniveau mit Elementen aus Theater, Tanz, Oper, Pop, Magie, Musical und Akrobatik. Jährlich entstehen begeisternde und innovative Produktionen, die pro Saison mit rund 65 Eiskunstläufern in mehr als 45 Städten in vier Ländern gastieren. Zwischen November 2017 und März 2018 zeigt HOLIDAY ON ICE in 19 deutschen Städten die Show TIME sowie die neue Produktion ATLANTIS.

Tourplan HOLIDAY ON ICE
präsentiert ATALNTIS 2017/2018

Leipzig 21.12.2017 – 27.12.2017
Arena Leipzig
Essen 29.12.2017 – 02.01.2018
Grugahalle
Frankfurt 04.01.2018 – 08.01.2018
Festhalle
Düsseldorf 11.01.2018 – 14.01.2018
Mitsubishi Electric HALLE
Dortmund 19.01.2018 – 21.01.2018
Westfalenhalle 1
Stuttgart 25.01.2018 – 28.01.2018
Porsche Arena
Mannheim 02.02.2018 – 04.02.2018
SAP Arena
Hamburg 09.02.2018 – 11.02.2018
Barclaycard Arena
Zwickau 15.02.2018 – 19.02.2018
Stadthalle
Köln 24.02.2018 – 25.02.2018
LANXESS arena

HEIDELBERG
BIENENSTOCK
EROS CENTER
NEUERÖFFNET!
30 Girls warten auf Dich!

EPPELHEIMER STR. 34 | 69115 HEIDELBERG | ☎ 06221 - 8 900 300
BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE

Lust auf edle Tropfen steigt

Wissenswertes rund um den beliebten Champagner-Genuss

(rgz/ho). Der Champagner-Durst der Bundesbürger ist weiter gewachsen: Nach Angaben des "Bureau du Champagne" erhöhten sich die Lieferungen nach 2016 um 4,9 Prozent auf knapp 12,5 Millionen Flaschen.

Die edlen Tropfen dürfen ausschließlich aus der Champagne, dem Weinbaugebiet nordöstlich von Paris, stammen. Hier finden die Trauben mit dem kreidehaltigen Boden und dem recht kühlen Klima beste Bedingungen vor. Nicht nur bei der Produktion von Champagner gelten strenge Standards - auch für das gegorene Produkt benötigt man spezielle Flaschen mit Korken, die dem Überdruck standhalten.

Foto: rgz/Nicolas Feuillatte

Etikett ist kein Buch mit sieben Siegeln

Für viele Gelegenheitsgenießer ist Champagner ein Buch mit sieben Siegeln, wenn sie vor dem Weinregal stehen und auf die Etiketten des Sortiments schauen. Dabei sind nur wenige Grundkenntnisse nötig, um das Etikett kundig lesen zu können: Es ist die Visitenkarte des Champagners und erzählt, was sich in den meist aufwändig gestalteten Flaschen verbirgt. Ein wichtiges Kriterium ist etwa der Zuckergehalt, auch Dosage genannt. Sie ist der letzte Schritt bei der Champagnerherstellung vor dem Verkorken. Denn nach der zweiten Gärung ist jeder Champagner knochentrocken. Deshalb erhält er zum Ausgleich des dabei aufgetretenen Flüssigkeitsverlustes die sogenannte Versanddosage, auch "liqueur d'expédition" genannt. Sie besteht aus Wein und Zucker oder bei Brut Zero ausschließlich aus Wein. Je nach Süße durch die Versanddosage wird der Champagner unterschiedlich etikettiert. Gegebenenfalls findet sich auf dem Etikett auch ein Vermerk zum Jahrgang, falls es sich um einen besonderen Jahrgangs-Champagner handelt.

Champagner aus dem Spitzenjahrgang 2008

Nicolas Feuillatte etwa präsentiert in diesem Jahr erstmals den Jahrgang 2008, der heute als Spitzenjahrgang betrachtet wird. "Er war klimatisch gesehen ein kontrastreicher Jahrgang, ein feuchter Frühling folgte auf einen kalten Winter. Nach einem sonnigen und trockenen Spätsommer konnten die Trauben in einem besonders guten Reifegrad geerntet werden, mit einer höheren Säure und einer schönen Konzentration", so Guillaume Roffiawn, "Oenology and Quality Manager". Dieser Spitzenjahrgang präge durch Frische, Eleganz und Nachhaltigkeit die neuen 2008er-Cuvées - wie etwa den "Blanc de Blancs" mit einem Cuvée, die Citrusfrucht-Aromen und pflanzliche Noten harmonisch verbinde. Der "Grand Cru Chardonnay" wiederum ist von reichhaltigen Aromen geprägt: Röstnoten aus Kaffee und getoastetem Brot sowie Elemente aus Jasmin und Weißdorn gepaart mit Anklängen von roten Johannisbeeren und weißen Pfirsichen. Mehr zu den Produkten aus dem Jahrgang 2008 gibt es unter www.nicolas-feuillatte.com.

Köstlich-leichte Küche

für die Festtage

Foto: rgz/Byodo Naturkost/Getty

(rgz/rae). Weihnachten ist die Zeit des Genusses. Um beim großen Schlemmen aber nicht alle guten Vorsätze über Bord werfen zu müssen, kann man etwa auf natives Kokosöl zum Backen und Braten zurückgreifen. Es ist leichter verdaulich als andere Fette. Die in Kokosöl enthaltenen Fettsäuren wie etwa Caprin- oder Laurinsäure wirken zudem antibakteriell und antiviral, was Kokosöl zu einem wirkungsvollen Unterstützer beim Kampf gegen Viren und Bakterien macht. Das "Kokosöl nativ" von Byodo etwa kommt aus fairem Handel, die Bio-Kokosnüsse gedeihen im tropischen Klima der Philippinen - und Kokosöl ist auch Bestandteil zahlreicher Rezeptideen wie zum Beispiel „Steingarnelen in Kräutern mit Paprika-Melanzane-Gemüse und leichtem Tomatenfond“. www.byodo.de

FÜR SIE HIER VOR ORT
Ihr Mannheimer Bestattungsfachbetrieb
BESTATTUNGSHAUS
ZELLER
Erledigung aller Formalitäten und Amtswege
auf allen Mannheimer Friedhöfen tätig
Tag und Nacht dienstbereit
auf allen Mannheimer Friedhöfen
Auf Wunsch Hausbesuche
Erd- od. Feuerbestattung
ab € 890,– (zzgl. amtl. u. Friedhofsgebühren)
Bestattungsvorsorge • Sterbegeldversicherung
bis zum 85. Lebensjahr
Waldstraße/Ecke Waldpforte
Mannheim ☎ 0621/7 48 23 26

CHARLIE DUKE

Der einst jüngste Mensch auf dem Mond zu Gast in Deutschland

Cape Canaveral, 16. April 1972, 12:54 Uhr: three, two, one...lift-off... Die Saturn V Rakete mit den Astronauten Charlie Duke, Ken Mattingly und John Young an Bord startet zu ihrer Mission Apollo 16 zum Mond und wieder zurück. 45 Jahre später ist Charlie Duke, heute 82 Jahre jung, zu Gast in Europa und in Deutschland und ich darf zwei Tage an seiner Seite verbringen - eine ganz außergewöhnliche Begegnung...

Er ist ein außergewöhnlicher Gast, zurückhaltend, freundlich, charmant- und in Begleitung seiner Frau: Charlie Duke, ein Held der Menschheit, ein echter Moonwalker, wie es ihn seither nicht mehr gab, stand mir gegenüber...

Fotos: T. Henne

Am 9. November kam der berühmte Amerikaner nach Weil der Stadt und besuchte seine Freunde Gerhard Daum, Chef von Spaceconsult und Kenner aller Apollo-Missionen und Florian Noller, der mit seiner Firma Artifactcloud mit Raumfahrtartefakten und Autographen von Astro- und Kosmonauten handelt.

Als wir uns begegneten, war Charlie gerade dabei einen Stapel Autogrammfotos zu unterschreiben. Jede mit ein paar persönlichen Worten versehen. Er gibt sich dabei allergrößte Mühe, dass man jedes Wort lesen kann und nimmt sich viel Zeit. Noch bevor wir uns näher kennenlernten, schenkte er auch mir ein Panorama-Foto vom Mond, das er gemacht hat mit den Worten "To Thomas Henne- May the Apollo-Mission inspire you...ad astra! Charlie Duke"

Wow- mein Herz schlug höher, denn ich bin ein Kind dieser Apollo-Zeit und wurde schon 1969 von meinen Eltern mitten in der Nacht aus dem Bett geholt, um live bei der ersten Mondlandung von Apollo 11 dabei zu sein. Mein ganzes Leben haben mich die Ereignisse der Mondmissionen begleitet und nun bekomme ich aus der Hand eines Moonwalkers ein Autogramm mit Widmung- ein ganz besonderer Moment in meinem Leben.

Charles Moss Duke jr. wuchs in South Carolina auf und studierte nach der High School Marinetechnik. Die US-Marineakademie verlieh ihm 1957 einen Bachelor. Anschließend diente er als Kampfpilot in Ramstein. 1964 schloss er ein Studium am Massachusetts Institute of Technology mit einem Master als Luftfahrtingenieur ab. 1965 wurde er Ausbilder an der Testpilotenschule der US Air Force. 1966 wurde Duke in die Astronautengruppe der NASA aufgenommen. Er war als Capcom (Chefkommunikator) mit der Apollo 11- Crew bei der ersten Mondlandung tätig und später Ersatzpilot der Landefähre von Apollo 13, kam dann aber noch nicht zum Einsatz. Doch wenig später wurde er zum Pilot der Landefähre von Apollo 16 unter dem Kommando von John Watts Young berufen. Pilot der Kommandokapsel war Thomas Mattingly. Zu dieser fünften bemannten Mondlandung hielt er sich im April 1972 während drei Exkursionen insgesamt rund 20 Stunden auf der freien Mondoberfläche auf, bei denen er über 94 kg Mondstein einsammelte.

Duke ist verheiratet mit Dorothy, hat zwei Söhne und neun Enkelkinder. Im Dezember 1975 schied er aus der NASA aus. Charlie ist ein liebenswerter Mensch, plauderte viel und gerne über seine Erlebnisse, auch wenn dieses Treffen ein eher privates war, antwortete er ausführlich auf meine Fragen.

Mit seinen 82 Jahren reist er noch viel in der Welt herum, hält Vorträge und nimmt an Raumfahrtkonferenzen teil, wie auch am 7. November beim DLR in Stuttgart. Seine Frau Dotty begleitet ihn gerne und ist immer treu an seiner Seite. Es ist wunderschön anzuschauen, wenn sie liebevoll seine Hand ergreift und ihn voller Herzlichkeit anschaut.

Auch wenn sie seine Geschichten wohl ausführlich kennt, lauschte sie seinen Erzählungen aufmerksam und ergänzte sie mit ihren eigenen Erfahrungen in dieser Zeit. Es war kein leichter Lebensabschnitt für sie und ihre Söhne, die im Alter von fünf und sieben Jahren die Phase des Trainings und der Planung für die 5. Mondmission erlebte haben.

War ihr Mann doch immer unterwegs und hatte wenig Zeit für seine Familie. "Charlie war sehr ehrgeizig", resümierte Dotty dann auch in ihrem kleinen Buch, das sie über die Zeit mit dem Astronauten an ihrer Seite geschrieben und mir zum Abschied überreicht hat. Doch nicht nur die viele Abwesenheit ihres Mannes, sondern auch die Sorge um ihn spielte in ihrem Leben eine beherrschende Rolle. Charlie war als Ersatzpilot für Apollo 13 eingeplant, kam dann aber glücklicherweise nicht zum Einsatz, denn wie man weiß, gab es bei dieser Mission einen Unfall und musste abgebrochen werden.

"Dieser Unfall hatte uns zwar alle beschäftigt, aber niemand dachte damals ans Aufgeben. Wir wollten die Apollo-Missionen (geplant waren bis zu Apollo 20) durchführen und glaubten an die Zuverlässigkeit und unserer Technik", so Duke auf die Frage, ob das Apollo-13-Desaster die Denkweise der Astronauten für die folgenden Missionen beeinflusst hat.

Als Duke als Capkom genau zu der Zeit Dienst hatte, als Neil Armstrong und Buzz Aldrin zum ersten Mal den Mond betraten, war er es, der den Funkkontakt mit den Moonwalkern der ersten Stunde hatte und den Satz "We copy you down eagle", aussprach, nachdem von Armstrong die Meldung erfolgte, dass die Maschinen gestoppt wurden und die Mondfähre gelandet war.

Erst bei der Durchführung von Apollo 13 erfuhr er, dass er für Apollo 16 als Pilot eingeplant war. Nun ging alles ganz schnell, erzählte der erfahrene Astronaut. Alles wurde minutiös trainiert und erprobt. Während heute Unterwasser-Trainingseinheiten bei der Astronautenausbildung an der Tagesordnung sind, wurde damals nur ein Manöver unter Wasser trainiert: der Umstieg von der Kommandokapsel in die Mondlandefähre bei einem Störfall.

Der Pilot von Apollo 16, Charlie Duke setzte das Lunar Modul am 20. April 1972 um 19:45 Uhr auf der Mondoberfläche auf. Dabei hatte das Team Young/Duke riesiges Glück, denn erst nach dem Ausstieg stellten sie fest, dass sie nur rund drei Meter neben einem Krater aufgesetzt hatten. Um ein Haar wären sie darin gelandet, was große Probleme bereitet hätte.

Auf der Mondkarte im Speyerer Raumfahrtmuseum, das Charlie und Dotty am nächsten Tag besuchten, zeigte er uns die Stelle, auf der diese Situation deutlich zu erkennen ist. Auf die Frage, ob er denn selbst gerne der erste gewesen wäre, der aus dem Mondlandemodul aussteigen konnte, antwortete er mit einem Lächeln im Gesicht: "This was n´t possible. Paul was not only the commander, he was the senior. And he sat near to the exit..." Drei mal stiegen die Astronauten aus der Mondlandefähre aus und erkundeten mit dem Rover den Mond.

Dabei entfernten sie sich nie weiter vom Lunar Module, als sie hätten bei einem Ausfall des Rovers auch wieder zurück laufen können.

Aber der Rover erweiterte dennoch ihre Einsatzmöglichkeit gewaltig und auch wenn das Vehikel nur langsam voran kam, konnten sie das Umfeld des Landeplatzes ausführlich erkunden. Dabei sammelten sie 94,4 kg Mondgestein ein und brachten so eine riesige Menge wissenschaftliches Material mit zurück zur Erde. Einmal, so erzählte uns Charlie, kam er dabei auch in eine lebensbedrohliche Situation. "Paul konnte so gut im Raumanzug springen. Ich konnte das nie und als ich das einmal wagte- in Deutschland waren ja gerade die Olympischen Spiele- (grinst dabei) stürzte ich nach hinten weg. Geistesgegenwärtig konnte ich mich im Fallen noch auf die Seite drehen, damit ich nicht auf den Rucksack fiel, der dabei hätte beschädigt werden können. Mein Herz schlug wie verrückt und ich schaute gleich auf meine Anzeigeinstrumente, ob ich einen Druckverlust durch ein Leck habe, aber alles war ok und wir konnten weiter machen." Auf die Frage, wie er die Zukunft der Raumfahrt sieht, äußerte sich Charlie zunächst sehr enttäuscht über die Einstellung des Shuttle-Programms. "Alles nun Anderen zu überlassen ist ein großer Fehler!", so Duke. "Für die Zukunft der Raumfahrt ist es auch wichtig, dass wir zum Mond zurückkehren, um dann fernere Ziele ins Auge zu fassen- wie den Mars!", führte Charlie weiter aus.

Als die damalige Sowjetunion zuerst 1957 den ersten Satelliten Sputnik, dann die Hündin Leica und zuguterletzt auch den ersten Menschen ins Weltall gebracht hatte, fragte man sich in den USA, was können wir nun noch tun, um das zu toppen? Da bleibt nur noch die Landung auf dem Mond. "Thats why Kennedy promised to land on the moon till the end of the decade!" 1961 begannen die Testflüge und schon acht Jahre später sollte mit Apollo 11 die erste Landung glücken. Es gibt noch immer viele Zweifler und Verschwörungstheoretiker, die glauben, dass die Apollo-Mondlandungen gefaked waren. Wie steht Duke dazu? "Auf den Punkt gebracht muss man sich fragen, warum sollten wir das neun mal tun? Wir sind neun mal zum Mond geflogen und sechs mal gelandet. Wenn wir das hätten faken wollen, hätten wir es beim ersten mal belassen! Und außerdem waren bei diesem Projekt 500.000 Menschen beteiligt. Die bekommt niemand so lange zum Schweigen. Und die Sowjets hätten mit Sicherheit davon gewusst und das aufgedeckt!" erklärte Charlie und lacht dabei. Am nächsten Tag besuchten wir gemeinsam das Raumfahrtmuseum in Speyer, das Charlie vor neun Jahren miteröffnet hat. Wie ein kleiner Junge, der sein verloren geglaubtes Spielzeug wiederfand, stolzierte er auf der nachgebauten Mondoberfläche des Apollo-Dioramas umher, inspizierte andächtig das Modell des Lunar Moduls und des Rovers und erklärte uns detailgetreu die Funktionen an dem Mondgefährt, auf dessen Beifahrerseite er einst Platz genommen hatte. Denn gesteuert hatte es damals der Kommandant John Young. "Da wir zwei Hasselblad-Kameras mit dabei hatten, gibt es zum Glück auch viele Fotos von mir, die John gemacht hat, nicht wie bei Apollo 11, wo eigentlich nur Buzz zu sehen ist, weil Neil die Fotos mit der einzigen Kamera gemacht hat." freute sich Charlie und zeigte uns die zahlreichen Fotos mit ihm auf der Mondoberfläche.

Dabei entstanden auch einzigartige Panoramaaufnahmen, also viele nebeneinander aufgenommene Fotos, die uns heute, perfekt zusammengesetzt, ein wunderbares Bild vom Mond vermitteln. Nach zwei Tagen nahmen wir herzlich Abschied, als wären wir schon lange Freunde gewesen. Ich werde die Begegnung mit einem der letzten noch lebenden Moonwalker und seiner zauberhaften Frau nie vergessen und weiß nun viel mehr über die Ereignisse der 70er Jahre, in denen Raumfahrtgeschichte geschrieben wurde...

(T. Henne)