

Gesundheit & Wellness



Mehr erfahren auf Seite 14-16

Bauen · Wohnen · Renovieren



Mehr erfahren auf Seite 18-19

Veranstaltungen



Mehr erfahren auf Seite 20-21

Gewinnen Sie exklusive Preise!



Mehr erfahren auf Seite 22

Juli 2018

Aus der Region.....2-13
 Bauen / Wohnen & Renovieren.....18-19
 Gesundheit & Wellness.....14-16
 Rätsel.....17
 Veranstaltungen.....20-21
 Gewinne/Verlosungen.....22
 Impressum.....2

81. Speyerer Brezelfest vom 12. bis 17. Juli 2018

Das größte Volksfest am Oberrhein



Foto: Verkehrsverein Speyer

PFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!



- 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

(red) Einiges Neues haben sich die Macher des Brezelfestes in diesem Jahr für das Brezelfest einfallen lassen. Mit vielen neuen Ideen werden sie in diesem Jahr wieder ihre Gäste neben den traditionellen Programmpunkten und bewährten Aktionen überraschen.

So werden die Besucher als erstes einen neu gestalteten Festplatz vorfinden. Auf Wunsch einiger Besucher wurden von den Organisatoren der Verkehrsverein Speyer Veranstaltungen GmbH einige Geschäfte umplatziert, um so eine optimale Verteilung der Besucher auf dem gesamten Gelände zu erreichen. Der alteingeführte Ausschankbetrieb der Schaustellerfamilie Andreas Barth erklärte sich bereit, den Biergarten mit Domschänke und Grill-Imbiss am unteren Eingang zur Geibstraße hin, aufzubauen. Unter dem Motto „Größer, schöner, gemütlicher“ präsentiert sich dort der in Speyer bestens eingeführte Biergarten auf einer mehr als drei Mal so großen

Fläche mit zusätzlichem VIP-Bereich, Loungemöbeln, Weinfässern zum Sitzen; kurz, mit dem gesamten Programm was Barth Gastro Catering Events zu bieten hat. Die vielfältigen Sitz- und Stehmöglichkeiten sind alle in gewohnter Weise mit Zelten und Schirmen überdacht und in Brezelfest-Art mit Brezeln geschmückt. Der dazugehörige Imbissbetrieb bietet Grillspezialitäten von feinem Grillschinken bis zur Currywurst, ausgeschänkt wird (neben vielen weiteren Spirituosen, Cocktails, Longdrinks und mehr) das Festbier zum Brezelfest, das Eichbaumbier, und auch die Fußball-Weltmeisterschaft wird auf Bildschirmen übertragen.

Zum ersten Mal wird es auch eine Aufbaukantine während des Platzaufbaus geben. Hier haben die Besucher wie auch andere Schaulustige und neugierig gewordene Besucher während des Aufbaus die Möglichkeit sich zu stärken. *(Fortsetzung auf Seite 8)*



SPEYERER BREZELFEST

12.7. – 17.7.2018



Täglich großer Vergnügungspark auf dem Festplatz • Live-Musik
 Großer Festzug durch die Innenstadt • „Tag der Betriebe“
 „Familien-Nachmittag“ • Brillant-Abschluss-Feuerwerk

www.brezelfest-speyer.de

Impressum

Herausgeber:

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

REDAKTION:

Lothar Binder Vi.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

Dr. Constant Hemmen (ch)

Wolfgang Lutz (wl)
Roland Karschits (rk)

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 aufgegebenen 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,ervielfältigung 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:

Dieter Augstein
Rottannenweg 13a
68305 Mannheim
0173 306 8807

VR Bank Rhein-Neckar eG mit Geschäftsjahr 2017 zufrieden

Vertreterversammlung beschließt 4 Prozent Dividende

(red) Bei der Vertreterversammlung der VR Bank Rhein-Neckar im Mannheimer CongressCenter Rosengarten zeigte sich einmal mehr, wie wichtig die örtliche Kreditgenossenschaft für die Metropolregion ist. 477 Millionen Euro an Neukrediten hat die Bank vergeben.

Über 500 Kindergärten, Schulen und Vereine hat die VR Bank im vergangenen Jahr mit Spenden- und Sponsorleistungen unterstützt. Zudem hat die Bank Steuerzahlungen in Höhe von 11,5 Millionen Euro geleistet. Der Vorsitzende des Vorstands Dr. Wolfgang Thomasberger zeigte sich bei seiner Präsentation über die Bilanz der Bank des vergangenen Jahres zufrieden. Besonders stolz war Thomasberger, dass unter den insgesamt 663 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Bank aktuell 53 Auszubildende sind. Thomasberger hob die regionale Verankerung der Bank hervor: „Die Kreditvergabe, die wir tätigen, die Löhne und Gehälter und die Steuern fließen alle in die Wirtschaftsleistung dieser Region, in der wir verwurzelt sind“, sagte er vor den gewählten Mitgliedervertretern auf deren jährlicher Versammlung. Dazu komme die Unterstützung als Partner von Vereinen,



Foto: L. Binder

Schulen und weiteren Einrichtungen. Im vergangenen Jahr konnte die VR Bank Rhein-Neckar ihre Bilanzsumme um 1,3 Prozent auf 4,117 Milliarden Euro steigern. Bei den Krediten gab es einen Zuwachs von 4,8 Prozent auf 2,027 Milliarden Euro, hinzu kommen Avale in Höhe von 67,8 Millionen Euro. Damit sind wir ein Motor der heimischen Wirtschaft“, sagte der Vorsitzende des Vorstands. Die VR Bank ermöglicht Investitionen, die die heimische Wirtschaft wettbewerbsfähig halten. Ergänzt werden die Kredite an gewerbliche Kunden durch die Vergabe von Darlehen an Privatkunden, die sich dadurch beispielsweise den

Traum vom Eigenheim oder eine bauliche Renovierung erfüllen konnten. Bei den Einlagen verzeichnete die Bank ein Wachstum um 3,7 Prozent auf 3,415 Milliarden Euro. Trotz Niedrigzinsphase war das Institut bei Privatpersonen und mittelständischen Unternehmern weiterhin gefragt als sicherer Verwalter von Vermögenswerten. Auch weitere Anlageformen nahmen zu. So stiegen die verwalteten Guthaben auf dem Wertpapiermarkt und bei den genossenschaftlichen Partnerinstituten wie der Unison Investment, der Bausparkasse Schwäbisch Hall oder der R+V-Versicherung um 5,3 Prozent. Die Zeiten bleiben für die

Bank trotzdem herausfordernd. Niedrigzinsniveau, Regulatorik, Digitalisierung und demografischer Wandel sind hier zu nennen. Mit einem Bilanzgewinn in Höhe von 9,3 Millionen Euro lag der Gewinn auf Vorjahresniveau. Die Anteilseigner erhalten als Gewinnbeteiligung eine Dividende in Höhe von vier Prozent auf ihre gezeichneten Geschäftsanteile. Einen entsprechenden Beschluss fasste die Versammlung mehrheitlich.

Die VR Bank Rhein-Neckar stärkte ihr Eigenkapital um insgesamt 18,4 Millionen Euro. Mit dieser soliden Ausstattung fühlt sich die Bank gut gerüstet für die Anforderungen des Gesetzgebers und die genannten Herausforderungen des Marktes. Die Mitglieder-Vertreter zeigten sich mit dem Ergebnis zufrieden. Das demonstrierten sie auf der Versammlung mit eindeutigen Beschlüssen. Unter der Leitung des Aufsichtsratsvorsitzenden Walter Büttner haben die Vertreter den Jahresbericht festgestellt sowie Vorstand und Aufsichtsrat entlastet – jeweils einstimmig. Einig zeigten sich die Mitglieder auch bei Wahlen zum Aufsichtsrat. Annette Kollmar und Professor Linus Hofrichter wurden für drei weitere Jahre in das Aufsichtsgremium gewählt.

„Ein Käfig voller Narren“ und „Der kleine Ritter Trenk“

Begeistern Premierenpublikum der Freilichtbühne Mannheim

(daug) „Ein Käfig voller Narren“ und „Der kleine Ritter Trenk“ begeistern Premierenpublikum der Freilichtbühne Mannheim. Zweimal ausverkaufte Premieren-Vorstellungen, stürmischer Applaus und sogar „Standing Ovations“ für exzellente Ensembleleistungen und bestes Amateurtheater-Entertainment unter freiem Himmel bei Kaiserwetter. Es war ein doppelt umjubelter Auftakt der diesjährigen Sommersaison der 105 Jahre alten Freilichtbühne Mannheim, in der Kirchwaldstraße in der Gartenstadt, direkt am Waldrand gelegen.

Zum einen mit „Ein Käfig voller Narren“, einer berühmten Kultkomödie von Jean Poiret. Sie zeigt ein unterhaltsam-nachdenklicher Blick hinter die Kulissen eines Schwulen-Nachtclubs, zeigt die Probleme eines gleichgeschlechtlichen Paares (mit komödiantischen Glanzleistungen von Matthias



Foto: D Augstein

Heckmann und Michael Knapp) mit sich selbst und einer konservativ-spießigen Familie. Pointiert, amüsant und Zwerchfell erschütternd die Inszenierung von FLB-Routinier Markus Muth. Zum anderen mit „Der kleine Ritter Trenk“, nach einem Kinderbuch von Kirsten Boie. Ein wunderschöner authentischer Bilderbogen aus dem

Mittelalter mit einem mutigen Bauernjungen, der „Nein“ sagt zu dem scheinbar ungeschriebenen Gesetz „Leibeigen geboren, leibeigen gestorben, leibeigen ein Leben lang“. Sehr unterhaltsam von dem eingespielten Regie-Duo Monika Kaufmann und Bärbel Steegmüller mit einer klaren Botschaft auf die Bühne gezaubert.

Ca. 100 Aktive vor und hinter den Kulissen aus allen Generationen, begeistern durch ihr Spiel und sorgen für eine Superstimmung. Noch bis in den August hinein lädt die Frau Bürgermeisterin von St.Tropez (Ehrenvorsitzende Christa Krieger) noch in den spektakulären „Käfig voller Narren“ ein. Zwei Stunden Lachen mit einem kräftigen Schuss Nachdenklichkeit. Sonntags um 16 Uhr dürfen sich die kleinen und großen Zuschauer auf die Abenteurer des mutigen „Kleinen Ritter Trenk“ (Bastian Bauer) freuen, auf seine „emanzipierte“ Freundin „Cousine“ Thekla (Annika Ziesche), die nicht einsieht, warum ein Mädchen nicht Ritter werden kann und natürlich auf das possierliche kleine Ferkelchen (Noemi Franz)

Adresse: Kirchwaldstraße 10, 68305 Mannheim, Telefon: 0621 7628100
www.flbmannheim.de

Hof- und Familienfest der Fröhlich Pfalz

Ungewöhnliche Workshops für Familien und Kinder

(daug) Auch in diesem Jahr dürfen sich die Mitglieder und Freunde der Fröhlich Pfalz und hoffentlich auch zahlreiche neue Gäste wieder auf ein Hof- und Familienfest des Vereins freuen. Die vierte Auflage dieses beliebten Events steigt am Sonntag,

22.7 ab 12 Uhr in und um das Vereinsheim in der Galvanistraße 10, in Mannheim-Käfertal. Natürlich ist mit gegrilltem, mit Salaten, Kaffee und Kuchen wieder ausreichend für Speis und Trank gesorgt. Dazu gibt es kühle Getränke von der Mannheimer Privat-

brauerei Eichbaum und der Odenwald Quelle. Für musikalische Unterhaltung sorgt erstmals die Band „Yesterday's gone“. Für die Kleinen gibt es ein Kinderprogramm mit Hüpfburg und Kinderfrisör „Pippi“ (Ex-Liebllichkeit Sabine) wird den Nachwuchs ganz nach

Wunsch schminken. Jede Menge Spaß und Unterhaltung ist also bei der Fröhlich Pfalz garantiert. Hausherr Dietmar Beck, Präsident und 1.Vorsitzender des Vereins und sein Vorstandsteam mit der gesamten Helferschaft freuen sich auf zahlreichen Besuch.

Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz

Wird neuer Präsident des Städtetags Baden-Württemberg

(red) Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz ist neuer Präsident des Städtetags Baden-Württemberg. Der Vorstand des Kommunalen Landesverbandes wählte ihn einstimmig zum Nachfolger des Freiburger Oberbürgermeisters Dr. Dieter Salomon, der zum Ende des Monats aus dem Vorstand des Städtetags ausscheidet.

In seiner Sitzung am Montag, 25. Juni 2018, in Ulm wählte der Vorstand aus seinen Reihen den neuen Präsidenten für eine Amtszeit von zwei Jahren.

OB Dr. Kurz sagte zu seiner Wahl: "Ich freue mich sehr, die baden-württembergischen Städte als Präsident des Städtetags vertreten zu dürfen. Mir ist es ein Anliegen, deutlich zu



Foto: Stadt Mannheim

machen, dass die Rolle der Städte für die Bewältigung vieler Zukunftsfragen entscheidend ist. Städte sind mehr als Verwaltungsorganisationen.

Sie gestalten Heimat und sind durch die Idee der kommunalen Selbstverwaltung Basis der Demokratie. Ihre Stärkung ist kein lobbyistisches Ziel,

sondern eine gesellschaftspolitische Notwendigkeit. In den Städten zeigt sich, wie praktische Politik Wirkung erzielen kann. Entscheidend dafür ist die Handlungsfähigkeit von Kommunen bei den Themen, die die Menschen vor Ort bewegen." „Peter Kurz bringt seine langjährige Erfahrung aus der kurpfälzischen Metropole nun in exponierter Stellung für alle Städte und Gemeinden in Baden-Württemberg ein, darüber freuen wir uns sehr“, so Gudrun Heute-Bluhm Gudrun, geschäftsführendes Vorstandsmitglied des baden-württembergischen Städtetags, nach der Wahl von Kurz zum neuen Städtetagspräsidenten. „Er hat sich in den letzten

Jahren bei den Schlüsselthemen Integration, Wachstum, Europa, Digitalisierung und Infrastruktur einen Namen gemacht.“

Peter Kurz ist seit mehr als zehn Jahren Mitglied des Vorstands des Städtetags Baden-Württemberg.

Präsident des Städtetags Präsident des Städtetags ist ein Ehrenamt. Der Vorstand des Städtetags wählt aus seinen Reihen den Präsidenten für eine Amtszeit von zwei Jahren. Er ist Oberbürgermeister oder Bürgermeister einer Mitgliedsstadt des Städtetags. Der Präsident kann höchstens zweimal wiedergewählt werden, so dass die maximale Amtsdauer sechs Jahre beträgt.

Volksbank Sandhofen eG Mannheim

Mit gelebter Beratungsqualität erneutes Wachstum im Kundengeschäft

(red) Mit gelebter Beratungsqualität erneutes Wachstum im Kundengeschäft. Die Volksbank Sandhofen konnte auch im abgelaufenen Jahr 2017 ihre Erfolgsgeschichte fort-schreiben. Trotz belastender Rahmenbedingungen, wie das weiter anhaltende historische Zinsniveau oder die anspruchsvolle und fordernde Regulatorik, ist unser genossenschaftliches Modell nachhaltig erfolgreich.

Dass die Menschen die Bank als fairen Partner schätzen, zeigten im vergangenen Jahr die Entwicklungen der Geschäftsvolumina. Trotz hoher Tilgungsleistungen der Kunden, konnte im Kreditgeschäft ein organisches Wachstum in Höhe von 2,5 Mio. EUR erreicht werden. Für Sparer hat die Volksbank Sandhofen rd. 196 Mio. EUR Einlagen verwaltet und konnte



Foto: L. Binder

sich gegenüber dem Vorjahr über einen Anstieg von 8,9 Mio. EUR freuen. Ebenso konnte ein beachtliches Wachstum im betreuten Kundenvolumen erzielt werden, somit konnte die Bank den Zuwachs des Vorjahres (+18,1 Mio. EUR) noch einmal übertreffen. Im Jahr 2017 beläuft sich nun

das Gesamtvolumen des Kundengeschäfts auf insgesamt 489,3 Mio EUR. Wie erwartet reduzierte sich der Zinsüberschuss aufgrund des ungünstigen Markt-niveaus (Niedrigzinspolitik der EZB). Die Provisionen aus dem Dienstleistungsgeschäft konnten dagegen abermals und über Plan gesteigert werden.

Verantwortlich dafür waren die wiederum sehr gute Beratungs- und Serviceleistung der Mitarbeiter sowie das attraktive Portfolio der Volksbank Sandhofen und der genossenschaftlichen Finanzgruppe. Nachdem sich die Verwaltungsaufwendungen weiterhin moderat entwickelt haben, kann die Volksbank Sandhofen Ihren Mitgliedern wiederum eine bemerkenswerte Dividende in Höhe von 5% ausschütten.

Parallel zur Dividendenauszahlung hat die Volksbank Sandhofen ihr Eigenkapital zukunftsorientiert weiter gestärkt und konnte u.a. den Fonds für allgemeine Bankrisiken (§ 340g HGB) auf nunmehr 4,75 Mio EUR aufstocken. Damit verfügt sie über eine solide und angemessene Eigenkapitalausstattung als Grundlage für ihre erfolgreiche kunden-

und mitgliederorientierte Arbeit. Die weiter anwachsende Zahl der Mitglieder zeigt die starke Verwurzelung der Bank in Mannheims Norden. Aktuell schenken 7.777 Mitglieder dem genossenschaftlichen Kreditinstitut ihr Vertrauen. Über diese Entwicklung freut sich die Bank sehr und wird das bewährte Zusammenspiel aus einer nachhaltigen Serviceorientierung in Verbindung mit einer individuellen und bedarfsorientierten Beratung selbstverständlich fortführen.

Vor allem gesellschaftliches Engagement ist und bleibt dem Vorstand eine Herzensangelegenheit: 40.000 Euro spendete die Bank im vergangenen Jahr an öffentliche und soziale Einrichtungen. Auch für die Region ist das Kreditinstitut wichtig: 568.000 Euro Steuern zahlte die Bank 2017, davon 273.000 Euro Gewerbesteuer.

ICLEI-Weltkongress

in Montreal



Foto: Stadt Mannheim

(red) Zurzeit findet in Montreal, Kanada, die zehnte ICLEI-Weltkonferenz statt. Umweltbürgermeisterin Felicitas Kubala ist als Vertreterin der Stadt Mannheim vor Ort. Begleitet wird sie von Agnes Schönfelder von der Klimaschutzzeitstelle. ICLEI ist ein weltweites Netzwerk von rund 1.500 Städten, die sich gemeinsam für eine nachhaltige

Entwicklung einsetzen. Der ICLEI-Weltkongress findet alle drei Jahre statt und bietet die Plattform für den Austausch der Mitgliedsstädte.

„Cities for people: Urban spaces re-designed for inclusive und liveable cities“ ist der Titel eines Workshops, zu dem Bürgermeisterin Kubala am heutigen Freitag einen Beitrag brachte. Darin ging sie auf die klimatischen Herausforderungen ein, mit denen auch Mannheim konfrontiert ist, wie Hitze-wellen oder Starkregen. „Maßnahmen für die Anpassung an den Klimawandel müssen auf kommunaler Ebene vereinbart und umgesetzt werden. Erfolg hat hier nur eine integrierte Vorgehensweise, was bedeutet, sowohl alle Handlungsfelder, als auch alle Akteure der Stadtgesellschaft einzubeziehen“, so die Bürgermeisterin in ihrem Vortrag. Werbung für die ICLEI-Konferenz 2020 in Mannheim

Neben dem Austausch mit Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern aus aller Welt wurden am Rande der Konferenz vorbereitende Gespräche für die geplante europäische Nachhaltigkeitskonferenz im Frühjahr 2020 in Mannheim geführt, insbesondere mit Ver-

tretern des ICLEI Europabüros. Auch bei der Parlamentarischen Staatssekretärin des Bundesumweltministeriums, Rita Schwarzelühr-Sutter, die letztes Wochenende zu Gast bei MONNEM BIKE in Mannheim war, konnte für die Konferenz geworben werden. Auf dem

Programm stand auch ein Besuch des Montrealer Wahrzeichens „Biosphère“, mit einer interaktiven Ausstellung zu den Themen Umwelt, Klimawandel und Nachhaltigkeit. Daraus lassen sich Anregungen für die Bundesgartenschau 2023 in Mannheim mitnehmen.

Freireligiöse Gemeinde Mannheim

feiert Sonnenwende

(rbw) Wenn der längste Tag auf die kürzeste Nacht trifft, ist es wieder soweit. Letzten Sonntag trafen sich bei strahlendem Sonnenschein rund 40 Mitglieder der Freireligiösen Gemeinde Mannheim im Luisenpark. Bevor das ursprüngliche Sonnenwendfeuer lichterloh brannte, wurde erst einmal der Grill angeworfen.

Beim gemütlichen Zusammensitzen wurde gefeiert, erzählt, zusammen gegessen und entspannt den Nachmittag genossen, bis dann im Abendgrauen das Sonnenwendfeuer den Himmel erleuchtete.

Die Freireligiöse Gemeinden vertreten einen weltlichen Humanismus. Naturverbundenheit und Eintreten

für die Verwirklichung von Menschenwürde und Menschenrechten bestimmen das ethische und soziale Handeln. Menschen sind für den Sinn des Lebens selbst verantwortlich und jeder Einzelne hat Achtung vor dem Leben und der Menschenwürde.

Das Vogelstangcenter Mannheim

Bietet viele Veranstaltungen wie in Kürze z.B. das WM Tippspiel und die Seifenblasen Werkstatt. Umfangreiches Angebot

(rbw) Neben einem guten Lebensmittelangebot und den Dingen des täglichen Bedarfs, ist auch der Bereich „Gesundheit“ gut aufgestellt.

Zu finden ist das Vogelstang-Center mitten im Stadtteil Mannheim Vogelstang. Auf rund 12.000 m² bieten u.a. bundesweit tätige Filialisten wie NKD, KIK, TEDI, Edeka und Penny ein breites und ausgewähltes Sortiment.

Das vielfältige Shop – Angebot wird ergänzt durch ortsansässige Bäcker, Metzger, Schreibwaren mit Postagentur und Lotto Toto, Gemüsehändler, Blumenladen, Buchhandlung, zwei Apotheken, Reformhaus, dazu verschiedene Dienstleister wie Banken, Frisöre, Fahrschule, Jobbörse der Agentur für Arbeit, Kosmetik, Schulnachhilfe, Ärzte einschließlich Zahnarzt und Schmerztherapeut, Logopädie, Ergotherapie, Krankengymnastik und Augenoptiker.

Die diversen gastronomischen Angebote bieten zwei Cafes, Eiscafe, Pizzeria, Sports-Bar, türkischer Imbiss und ein griechisches Restaurant, dazu noch „to go“ Verkauf bei Metzger und Bäcker. Alle Ebenen



Foto: Vogelstangcenter

sind bequem über Rollsteige oder Fahrstühle zu erreichen. Das Center ist somit absolut behindertengerecht. Eine bezaubernde, saisonale Dekoration unterstreicht das Ambiente des Centers.

Träume aus Samt und Seife

Am 29.07.2018 findet im Vogelstang-Center das Seifenblasen-Event statt. In der ausgezeichneten Show lässt „Rinaldo“ feinste Seifenblasen-Gebilde entstehen. Vorführungen finden um 10:30, 12:00 und 14:00 Uhr statt.

Für Klein- und Groß gibt es zwischen 10:30 und 14:30 die Seifenblasenwerkstatt zum Mitmachen.

WM Tippspiel

Ein weiteres Highlight ist das Tippspiel zum Fußball Weltmeisterschafts-Finale. Bis 07.07.2018 können Sie tippen, welche zwei Mannschaften sich im Finale gegenüberstehen.

Zu gewinnen gibt es 11 Mal drei Endspiel-Pakete bestehend aus einem Einweggrill, Grillfleisch, Bier, Chips und Schnaps.



Foto: L.Binder

WER SPIELT IM ENDSPIEL?

Tippen Sie, wer am 15. Juli in Moskau um den WM-Pokal spielt.

Wir verlosen

3 Endspiel-Party-Pakete
(Grillsteaks, Grillwürstl, 2 Kästen Bier, Kartoffelsalat, Chips, Flips, Einweggrill, 2 Flaschen Schnaps) für je 11 Personen.

Ihr Tipp muss spätestens am 7. Juli 2018 bei uns eingehen (per Post oder in der Losbox bei der WM-Ausstellung).

Spielen Sie mit, machen Sie das Fußball-WM-Finale zu Ihrer ganz besonderen Finalparty!

VOGELSTANG CENTER

Freiberger Ring 14 68309 Mannheim vogelstangcenter.de

Träume aus Samt und Seife

29. Juni 2018

Diese vielfach ausgezeichnete Show sorgt stets aufs Neue für ungläubiges Staunen. Vor Ihren Augen lässt Rinaldo feinste Seifenblasengebilde entstehen, so schillernd und bunt wie ein verzauberter Traum.

Vorführungen
um 10:30 Uhr, 12:00 Uhr und 14:00 Uhr

Seifenblasen Werkstatt
für Klein und Groß, der herrliche Mitmachspaß von 10:30 – 14:30 Uhr.

VOGELSTANG CENTER

vogelstangcenter.de
Freiberger Ring 14 68309 Mannheim vogelstangcenter.de



Pietsch

Geraer Ring 6 • 68309 Mannheim-Vogelstang
Tel.: 0621 702381
Öffnungszeiten:
Montag–Samstag: 8–20 Uhr



Wir sagen allen unseren Kunden

Danke

für Ihre Treue

Feiern Sie mit uns 1 Jahr nach unserer großen Neueröffnung. Herzlich willkommen.

Wir ♥ Lebensmittel.

Herausgeber: Pietsch, Geraer Ring 6, 68309 Mannheim



WERBAGENTUR

Zurück zum Geschmack

Beste Zutaten, lange Ruhezeiten und traditionelle Verarbeitung sind unser Rezept

Genießen Sie unsere hochwertigen und einzigartigen Brote und Brötchen von K&U. Erleben Sie unsere frischen, leckeren Kuchen und Torten und genießen dazu eine Café-Spezialität. Oder Sie stärken sich mit einem leckeren Snack.

Informieren Sie sich über aktuelle Aktionen und Angebote auf unserer Webseite: www.kundu.de oder auf Facebook: facebook.com/KU.Backkultur



Foto: K&U



Foto: L. Binder

(KW27)

Unser Angebot

im EDEKA Pietsch in Mannheim-Vogelstang
gültig vom 02.07. - 07.07.2018

**Kurpfälzer
Kornbrötchen**

3 Stück **2,20€**



**Plunder-Nuss-
Hörnchen**

2 Stück **3,20€**



Wiesentäler Brot

1000 g **3,30€**



Nur erhältlich in Märkten mit K&U Bäckerei. Ein Angebot der K&U Bäckerei GmbH, Edelestr. 1, 77656 Offenburg

[f /KU.Backkultur](https://facebook.com/KU.Backkultur)

BACKK&U




Vogelstangcenter Anfahrt

(red) Das Herz der Voglestang bietet Ihnen ein vielfältiges Shopangebot, unterschiedlicher Dienstleister, medizinische Praxen, und vielfältige Gastronomie.

Mit dem PKW, Anfahrt Ost: über Vogelstang Center. Anfahrt West: über B 38 oder Siebenbürgenstraße / Magdeburger Straße. Magdeburger Straße entweder über die Sachsenstraße oder über die Weimarer Straße bis über B38 Waldstraße, Sudetenstraße, Waldstraße, Sudetenstraße, Abfahrt Vogelstang West, den Kreisell entlang Abfahrt Brandenburger

Straße, 1. Straße rechts in den Eberswalder Weg bis Vogelstang Center. Für Ihr Navi: Mannheim, Freiburger Ring 14 oder Geraer Ring 6. **Mit der Straßenbahn:** Aus der Innenstadt über

Feudenheim und Wallstadt mit der Straßenbahnlinie 7 Richtung Vogelstang Endstation, Haltestelle Vogelstang Zentrum. **Mit dem Bus:** Linie 54, Haltestelle Vogelstang Zentrum.

„BAUART“ – exklusive Penthouse-Vernissage von Gerdi Gutperle begeistert

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“

(daug) Eine illustre Gästeschar genoss den wunderschönen Ausblick vom Penthouse auf den Blies-See.

Auf Einladung von Arico Wohn- und Gewerbebau und der Schleith GmbH Baugesellschaft hatten sich viele Besucher eingefunden, um die außergewöhnlichen Werke von Gerdi Gutperle zu bewundern. Gerdi Gutperle, eine ganz besondere Frau und Künstlerin, die in Hirschberg an der Bergstraße lebt und arbeitet, hat vor 16 Jahren mit ihrem Ehemann Werner die Gerdi Gutperle Stiftung ins Leben gerufen. Seit her hilft sie den Ärmsten der Armen, realisierte unter anderem ein Kinderkrankenhaus und Gesundheitszentrum in Südindien, ihrem persönlichen Herzensprojekt. Mehr als eine halbe Milli-



Foto: D Augstein

on Kindern konnte bis heute geholfen werden, denn die Erlöse aus ihrer gesamten künstlerischen Arbeit gehen zu 100 % an die Stiftung. Schon mehrfach wurde ihr Engagement für diese Stiftung ausgezeichnet. Die Künstlerin und Galeristin faszinierte im vergangenen Jahr einmal mehr zahlreiche Gäste mit ihrer Jubiläumsausstellung „Der Garten Eden“ – „20 Jahre freischaffende Künstlerin Gerdi Gutperle, 10 Jahre Kunstraum Gerdi Gutperle“. Aufgrund

des großen Zuspruchs reichte nun der bisherige Platz nicht, ein größerer wurde notwendig. „Ein Leben für die Kunst, Kunst für das Leben“ – „Engagement aus Leidenschaft“.

Auch jetzt mit „BAUART“ waren die Gäste im exklusiven Ambiente sehr beeindruckt von ihrem unermüdlchen Engagement und den ganz unterschiedlichen Kunstwerken dieser ungewöhnlichen Künstlerin. Ihre Kunst ist ungeheuer vielfältig, dies gilt für die große Palette an Techniken ebenso wie für die Themen ihrer Kunstwerke. Arico-Geschäftsführer Ralph Eric Watkins gab bei der Begrüßung seine Freude über das Zustandekommen von „BAUART“ zum Ausdruck. „Es gibt nichts Gutes, außer

man tut es“. Dieses berühmte Kästner-Zitat umschreibt perfekt Leben und Werk von Gerdi Gutperle. Der Mannheimer Journalist, Pädagoge und Moderator Dieter Augstein brachte mit informativen wie launigen Worten den Gästen das Werk der Künstlerin näher.

Beim Rundgang durch die Ausstellung ging es auf eine spannende Entdeckungsreise in die künstlerische Welt von Gerdi Gutperle. Zudem lud er die Gäste zu den nächsten Ausstellungen in den Kunstraum Gerdi Gutperle nach Viernheim ein. Pianist Thomas Jungbluth von der Musikschule Ludwigshafen sorgte für die musikalische Unterhaltung und die Fingerfood-Spezialitäten Swen Betzwieser, „Kantina 73“ für das leibliche Wohl.

4. Ludwigshafener Sixdays-Night

Neuer Sieger gesucht – Pfälzer wieder mit guten Chancen im internationalen Feld

(red) Die Sixdays-Night am Mittwoch, den 4. Juli auf der Radrennbahn in Ludwigshafen-Friesenheim wird wieder hochklassigen Spitzensport bieten. Das erfolgreiche Konzept, in Anlehnung an die klassischen Sechs-Tage-Rennen einen unterhaltsamen Rennabend zu gestalten, wird fortgeführt. Das Hauptprogramm startet um 18 Uhr und endet mit der Siegerehrung um 22 Uhr.

Der ursprüngliche Glanz der Friesenheimer Radrennbahn kommt im vierten Jahr in Folge zurück auf die Bahn, die Veranstaltung hat Zukunft. Zwischenzeitlich gibt es frühzeitig Anfragen von Sportlern, die unbedingt wieder mit dabei sein wollen. Das liegt auch an der Atmosphäre auf den Rängen, die gleich im ersten Jahr wieder zu spüren war, als wäre Sie nie weg gewe-



Foto:Lukom

sen. Das ist nicht überall auf Deutschlands Bahnen so und das gibt natürlich dem RSC Ludwigshafen recht in die Bahn und den Bahnradport zu investieren. Wieder sehr stolz ist der veranstaltende Verein einheimische

Stars der Radsport-Szene auf der Bahn zu präsentieren. Olympiasiegerin Miriam Welte (Kaiserslautern) ist ebenso wieder dabei wie Straßenprofi Pascal Ackermann (Kandel/Pfalz). Beide wollen Ihren Vorjahressieg wiederholen,

Welte beim Sprintturnier und Ackermann bei den Zweiermannschaftsparen. Allerdings fehlt Ackermann sein bisherigen Partner Andreas Graf (Österreich), mit dem er die letzten beiden Jahre siegreich war. Insofern wird sich mindestens ein Sportler neu in der Siegerliste der Sixdays-Night verewigen. Ackermann wird alles daran setzen diese Ehre seinem Bruder Adrian zu Teil werden zu lassen. Matthias van Beethoven (Belgien), Premieren-Sieger der Sixdays-Night, wird mit Luca-Felix-Happke (Unna) auf das oberste Podest wollen. Aber es gibt noch viele Herausforderer, die gewinnen wollen und können. Allen voran Achim Burkhardt (Offenburg), der Zweitplatzierte der beiden Vorjahre, der zusammen mit Arne de Groot (Belgien) antritt.

Das Rennen ist wohl offen wie selten zuvor und verspricht Hochspannung. Im Sprintturnier wird mit Spannung erwartet, wie sehr Lokalmatador Alesca-Catriona Pröpster (RSC Ludwigshafen) das Heimpublikum beflügelt. Die 5-fache Deutsche Meisterin in der Nachwuchsklasse U17 tritt im Rahmen Ihrer WM-Vorbereitung an und will sich von Ihrer besten Seite zeigen. Am Donnerstag den 16. August 2018 werden die „Silbernen Eulen von Friesenheim“ ausgefahren. Vom Weltverband (UCI) wurde das Rennen in den Rennkalender aufgenommen, bei denen es Qualifikationspunkte für die Weltcup-Saison des kommenden Winters zu gewinnen gibt. Dies garantiert einen zweiten hochklassigen Renntag auf der Friesenheimer Bahn.

„Ein himmlisches Getränk“

Zum achten Mal wurde am 22. Juni auf dem Domplatz der Weinzehnt aus Kirrweiler in Empfang genommen.

(red) Wo isstes Trinke? Wir ham dorscht!“. Georgius, Verwalter des „göttlichen Weinkellers“, und Maria begrüßten humorvoll das Publikum auf dem Domplatz, während beide im Domnappf standen. Sie erzählten in Form eines Schauspiels von der nicht immer einfachen Aufgabe, den Weinzehnten zu erbringen. Im Anschluss hob der Kirrweiler Bürgermeister Rolf Metzger augenzwinkernd die engen historischen Beziehungen zwischen Speyer und Kirrweiler hervor. Seit der Zeit der Fürstbischöfe könne sich „die Qualität des abgelieferten Produktes sehen lassen“. Und so knüpfte er an



Foto: Bistum Speyer

den mitgebrachten Wein auch die Bedingung, dass Bischof Wiesemann nun im Gegenzug in Kirrwei-

ler eine Messe abhalten müsse. Neben seinem ausdrücklichen Dank an alle Beteiligten, sagte Bischof Wiese-

mann zu, die geforderte Messe abzuhalten, allerdings „immer auch mit dem Gegenversprechen, dass dann alle da sind!“.

Der mitgereiste Kirrweiler Pfarrer Peter Nirmaier hob die große Bedeutung des Weines in der Bibel hervor: „Neben dem Wasser, so wissen wir es von unserem Herrn persönlich, wird es im Himmel Wein zu trinken geben“. Diese Ansicht teilte auch „Woibischof“ Georgens, der thematisch passende Dichtkunst zum Besten gab: „Drum lasst am Wein uns laben, den Noah schon geliebt, als eine dieser Gaben, die uns der Herrgott gibt“. Aus dem Publikum gab es

keinen Widerspruch zu hören und so konnte der Kirrweiler Tropfen auf Wunsch umgehend von jedermann verkostet werden. In der geselligen Atmosphäre hatte das neugierige Publikum nun die Gelegenheit zur Begegnung mit den beiden Bischöfen und der Kirrweiler Delegation. In diesem Jahr stammt der „Zehnt-Wein“, ein 2017er Grauburgunder Classic, welcher am 17.09.2017 mit dem Mostgewicht einer Spätlese gelesen wurde, aus dem Kirrweiler Weinhaus Ralph Anton. Die zweimal 146 Flaschen werden als Geschenk der Gemeinde Kirrweiler an die Speyerer Bischöfe übergeben.

Kickbox-Europameister

aus Schifferstadt

(red) Seit er sechs Jahre alt ist, macht er Kampfsport. Angefangen hat alles mit Judo, dann kam Taekwondo und mit 15 schließlich Kick- und Thaiboxen. Denis Thomas (39) vom Schifferstadter Vollzugsdienst ist inzwischen mehrfacher deutsche Meister im Kickboxen. Im Mai konnte er sich in Schweden gegen seinen Kontrahenten durchsetzen und brachte den Profi-Titel „Europameister im Kickboxen“ in der Gewichtsklasse bis 86 kg nach Schifferstadt.

Die komplette Kampfzeit – fünf Runden á drei Minuten – brauchte Thomas nicht: Nach einem linken Haken in der dritten Runde ging sein Gegner k.o. „Ich bin stolz und glücklich, dass alles so gut gelaufen ist“, sagt er. Doch nach dem Kampf ist vor dem Kampf: Im Oktober möchte Thomas bei der Weltmeisterschaft im Amateurbereich in Deutschland antreten.



Foto: St. V. Schifferstadt

Senci Nähcenter in Speyer

(rbw) ein Eldorado für Handarbeitsfans! Senci bietet neben einem Super – Service auch eine Fülle von Stoffen, Nähmaschinen, Kurzwaren und allem rund ums Nähen. Seit der Eröffnung in der Wormser Str. 48 erfreut sich das Nähcenter immer größerer Beliebtheit.

Auf 160 Quadratmetern steht Ihnen das Expertenteam kompetent mit Rat und Tat zur Seite bis hin zur Einweisung und professioneller Schulung beim Kauf einer Nähmaschine. Diese sind übrigens von renommierten Markenherstellern wie natürlich Pfaff, brother, Bernina, Juki um nur einige zu nennen. Und sollte wider Erwarten eine Reparatur anstehen, wird diese fachgerecht

in der hauseigenen Reparaturwerkstatt ausgeführt. Über 30 Jahre Erfahrung erwartet sie hier, denn mit Phillip Senci führt nunmehr schon die 2. Generation das Nähcenter. Gründer des Senci Nähcenters war Vater Simon Senci, der in Mannheim sein erstes Geschäft vor über 30 Jahren eröffnete. In diesem absolvierte Sohn Phillip erst eine Ausbildung zum Groß- und Einzelhandelskaufmann und anschließend zum Schneider. Eine weitere Niederlassung folgte in Schwetzingen und danach in Speyer.

Es gibt bei Senci nichts was es nicht gibt in Sachen „Nähen“, vom Reißverschluss bis zu modischen Accessoires, von Druckknöpfen bis zu Flickstoffen,

von einer endlos breiten Palette an Stoffen, auch ausgefallene, in allen Variationen. „Grund dessen, dass wir auch den Großhandel und Schneiderein beliefern, können wir die günstigen Preise auch an den Einzelhandel weitergeben“ so der Chef Phillip Senci.

Geöffnet ist das Nähcenter jeweils Montag bis Freitag von 10.00 bis 18.30 Uhr und Samstag von 10.00 bis 16.00 Uhr
Telefon 06232 – 6798990
e-mail speyer@senci.eu

Bis September gibt es das "Sommer Spezialangebot" mit bis zu 20% Rabatt auf Pfaff Nähmaschinen.

81. Speyerer Brezelfest vom 12. bis 17. Juli 2018

Das größte Volksfest am Oberrhein

(red) (Fortsetzung von Seite 1) Der Imbissbetrieb „Grillspezialitäten“ bleibt an seinem gewohnten Standort nahe dem Autoskooter, zwischen weiteren Spezialitätenimbissbetrieben.

Gegenüber der Domschänke am neuen Platz sind ein Kinderkarussell, Spezialitätenimbissbetriebe, Reihengeschäfte und attraktive und schwungvolle Fahrgeschäfte für die ganze Familie, wie die KMG Schaukel von Manuel Zinnecker „Avenger“, Meeß Flipper und Nachtigalls Berg- und Talbahn „Raupenbahn“ platziert. Umgeben von der „Tropic Bar“ (Trost), dem jung-innovativen Weinstand „Zur Weinkiste“ von Foonax Events GmbH und weiteren Imbissbetrieben dreht Göbels Riesenrad Juwel in der unteren Schaustellerreihe, jedoch weiter als bisher in Richtung Geibstraße, seine Runden. Einen Ausblick in 45 Metern Höhe verspricht das Brezelfest in diesem Jahr mit Köhrmanns „Artístico“. Der „irre Kick mit dem Außenblick“ kommt mit dem Schaukelgigant und größten transportablen Schaukelanlage auf den Festplatz. Als weitere Attraktionen konnte das Marktmeisterteam Franz Hammer und erstmalig Jürgen Neubeck den Smashing Jump „Big Spin“ von Deinert und das 5-Etagen-Laufgeschäft „Crazy Island“ von Schneider engagieren. Nicht zuletzt sei der Traditionsbetrieb für alle jung und junggebliebene, der Autoskooter von Thomas Roszkopf wie auch der neue Simulator „The Great Movie Ride“ von Alessandro Barth genannt. Schießen, losen, Pfeile werfen, Pferderennen beim Kentucky Derby oder selber reiten in Büglers Reitpalast (der auf einer Wiese mit schattenspendenden Bäumen für die Ponys platziert wurde), angeln, Ringe werfen und mehr bieten Spaß und Unterhaltung für die ganze Familie. Die Kinderkarusselle von Henn-Nickel, Barth, Ruppert-Keller, Scholz und Schramm wie auch Breuers Verkehrs-kindergarten, Krusigs „Sky Jumper“, Zündorfs Spielautomaten, „Formel 1“, Oberschelps Rutsche, „Taboga“ und die „Aqua Balls“ von Breuer bieten weitere Unterhaltung für die kleinsten Besucher. Mit Pizza, Langos, Käse, Fleisch und Fisch, Mais, Churros und



Foto: Verkehrsverein Speyer

jeder Menge Süßes wie auch Fruchtiges sowie natürlich der Speyerer Brezel ist in vielfältiger Weise für Speis und Trank für jeden Geschmack etwas dabei. Live-Musik gibt es auf zwei Bühnen – im Festzelt von Marquitz und im Musikbiergarten von Dirk Scholz. Gemütliche Sitzcken sind in den alteingeführten Betrieben von Anja Ruppert-Kellers „Speyerer Woiständel“ wie auch dem „Schwarzwaldhaus“ von Nico Lustnauer oder dem Weinstand von Marquitz zu finden. Traditionsgemäß findet zweimal vor dem Start und einmal während der Spielzeit die beliebte Glücksradaktion an der Alten Münz statt. Am 30. Juni, 7. und 14. Juli können insgesamt 2750 Gutscheine, die am Familientag in der Zeit von 14 und 19 Uhr eingelöst werden können, gewonnen werden. Die Aktion ist bei der Bevölkerung sehr begehrt, entsprechend groß ist auch der Andrang bei dieser Aktion.

Auch in diesem Jahr haben sich die Verkehrsverein Speyer Veranstaltungen GmbH mit Geschäftsführer Claus Rehberger und dem Vorsitzenden des Verkehrsvereins Uwe Wöhlert mit ihrem Team wieder etwas Rekordverdächtiges ausgedacht: Nach dem „Dirndl-Weltrekord“ 2013, der „Dirndl- und Lederhosen-Polnaise“ 2014, der „Nacht der Tracht mit Trachten-Gottesdienst“ 2015, dem „Tanzboden ziehen“ 2016 und der „Wahl zur 1. Speyerer Brezelkönigin“ 2017 erwartet die Besucher des Brezelfestes 2018 auch in diesem Jahr wieder ein besonderes Ereignis, das weltrekordverdächtig klingt, die

Gestaltung einer menschlichen Riesenbrezel. Wir halten die Daumen! Weitere Programmpunkte sind der Eröffnungsfestzug vom Altpörtel-Vorplatz zum Festplatz mit anschließender Eröffnung durch den Vorsitzenden des Verkehrsvereins Uwe Wöhlert und Festbier-Fassanstich durch OB Hansjörg Eger. Nicht fehlen darf die „Nacht der Tracht“, der „Preis-Schafkopf“-Wettbewerb, der im letzten Jahr zum ersten Mal durchgeführte ökumenische Gottesdienst im Festzelt, Bambini-, Kinderlauf und der 28. Internationale Brezelfest-Strassenlauf sowie der große Brezelfest-Umzug am Brezelfest-Sonntag mit

mehr als 100 Zugnummern, dessen Motto in diesem Jahr „Mit Genuss und Lebensfreud“ geht der Zug durch Speyer heute...“ lautet. Weiterhin gibt es den „Tag der Betriebe“, die öffentliche Versteigerung des Brezelfest-Bildes (in diesem Jahr von Miguel Angel Munoz Zamora), Pink Monday und den Seniorennachmittag.

Passend zum Motto „innovativ und mit frischem Schwung“ wird es zum Abschluss ein beeindruckendes, innovatives Feuerwerk des Traditionsunternehmens Beisel Pyrotechnik geben.

„Mit Genuss und Lebensfreud geht der Zug durch Speyer heute...“

S,o heißt das Motto des diesjährigen Brezelfestumzuges, welcher traditionell das Angebot und die Präsentation einer Vielzahl unterschiedlicher Vereine, Institutionen und Organisationen vereint. 2 Faktoren haben uns in diesem Jahr allerdings gegen Ende der Planungen noch etwas zusätzliche Arbeit beschert. Zum einen die Tatsache, dass der Umzug inmitten der Sommerferien 2018 liegt und zuin anderen; dass das Fußball-WM-Endspiel am Festzugsonntag stattfindet, machte einige Änderungen des Aufstellungsplanes erforderlich. u. a. 2 musikalische neue Highlights konn-

ten in diesem Jahr dann doch nicht ihr Kommen zusagen, da sich deren Musikerinnen und Musiker zum WM-Endspiel größtenteils direkt in Russland befinden. Aber, hier jammern wir auf hohem Niveau. Denn, wieder wartet der Festzug mit exakt 100 überaus interessanten und spannenden sowie abwechslungsreichen Zugnummern auf seine Besucher. In sprichwörtlich allerletzter Minute konnten wir auch einen Beitrag des Industriehofes Speyer mit einer Gmppe um Hagen Groß in den Festzug integrieren, was uns überaus freut.

Der Festzug besteht aus 100 Zugnummern mit insgesamt ca. 2.150 Mitwirkenden. 12 Musikkapellen, Spielmanns- und Fanfarenzüge sind am Start. 43 Festwagen, inclusive derer des Verkehrsvereins, werden beim Festzug zu bestaunen sein. Insgesamt sind ca. 65 freiwillige Helferinnen & Helfer als Festwagenfahrer, Festwagenbesatzung, Festzugbegleiter, Festwagenbegleiter und in weiteren wichtigen Aufgaben im Einsatz.

Wir wünschen allen Zuschauerinnen und Zuschauern viel Spaß & Freude beim Brezelfestumzug 2018.

Mehr Informationen finden Sie unter: www.speyerer-brezelfest.de



Veranstaltungstermine Brezelfest

feiern Sie mit uns

(red) **Donnerstag, 12. Juli 2018**
Eröffnung mit Fassbieranstich im großen Festzelt
Freitag, 13. Juli 2018, Livemusik auf zwei Bühnen
Samstag, 14. Juli 2018 Event „Speyerer Riesenbrezel“ auf der großen Domwiese, danach „Nacht in Tracht“.

Sonntag, 15. Juli 2018, Ökumenischer Gottesdienst um 11 Uhr im großen Festzelt.
Um 11.30 Uhr beginnt der Brezel-festlauf in der Innenstadt.
Der große Festumzug beginnt um 13.30 Uhr.
Montag, 16. Juli 2018
11 Uhr Frühschoppen mit Versteige-

rung des diesjährigen Brezelfestbildes. Nachmittags „Tag der Betriebe“ und abends „Pink Monday“.
Dienstag, 17. Juli 2018
„Tag der Familien“ von 14 bis 19 Uhr. Neuauflage des Seniorennachmittags mit buntem Programm im großen Festzelt. Abschluss am Abend mit großem Brillantfeuerwerk.





Viel Spaß beim Brezelfest!

Wir bauen für Sie um!

Im August 2018 eröffnen wir für Sie eine top moderne Filiale mit Shopcharakter. Freies WLAN, Handy-Ladestationen, Touchpads und mehr machen Ihre Bankgeschäfte dann richtig erlebbar. Deshalb ist unsere Filiale in der Wormser Straße in Speyer derzeit geschlossen.

**Wir sind natürlich weiterhin persönlich für Sie erreichbar.
Wir freuen uns über Ihren Anruf unter Tel. 0 62 32/60 36-40**

www.psd-kn.de



**psd
Bank**

BREZELFEST 2018

Speyerer Riesenbrezel

(red) Am Brezelfastsamstag ab 18:30 Uhr möchten wir auf der unteren Domwiese an der Rheinallee eine Speyerer Riesenbrezel aufstellen. Ab 17:30 Uhr dürfen sich die Teilnehmer bereits versammeln, sie erwartet ein kleines Rahmenprogramm mit Musik und Moderation. Eine auf den Rasen gemalte Brezel wird uns als Aufstellungshilfe dienen.

Je nach Anzahl der Mitmacher können wir die Brezel einfach größer, kleiner, dicker oder dünner aufstellen. Angesprochen wird jedermann, Familien, Damen, Herren, mit und ohne Tracht. Die ersten 1.000 Teilnehmer erwartet eine tolle Überraschung. Eine Luftbildaufnahme wird diese Brezel für die Ewigkeit festhalten.

Mit der gleichen Aktion hat im letzten Jahr die Stadt Bremke einen Guines-Rekord mit 304 Menschen aufgestellt.

Einen Guines-Rekord wollen wir aber nicht, bei uns stehen der Spaß und das Zusammensein in diesem Jahr im Vordergrund. Nach der Aktion auf der Domwiese geht es weiter ins große Festzelt zur Eröffnung der „Nacht in Tracht“.

Am Montag, den 9. Juli werden wir eine Probrezel auf der unteren Domwiese stellen, zu dieser Generalprobe laden wir die Presse und alle interessierten Bürgerinnen und Bürger herzlich ein. Treffpunkt ist am 9. Juli um 18 Uhr!

Es ist wieder soweit ...
Zeit zum Aufbrezeln!

EINS STEHT FEST. EIN **EICHBAUM**
SEIT 1679

Café Englert in Speyer

bietet täglich Frühstück, auch Langschläferfrühstück von 9-14 Uhr.

(rbw) Abgesehen von dem üblichen Frühstücksangebot bietet dazu das Café auch exklusives Wildbret. Wildfleisch ist deshalb sehr zart, weil das Muskelfleisch prozentual mehr 'gute' Fette enthält. Dazu einen hohen Anteil an Omega 3 Fettsäuren (14 bis 21%), ähnlich wie der Lachs (20%). Omega 3 Fettsäuren sind essentielle Nahrungsbestandteile, die unser Körper nicht selbst produzieren kann. Sie verbessern das Augenlicht, senken das Risiko für Herz-/Kreislauferkrankungen oder Typ 2 Diabetes. Omega 6 Fettsäuren benötigt der Körper für ebenso wichtige Funktionen. Sie helfen gegen Bluthochdruck, Allergien und Hautproblemen. Zu dem ausgewählten Frühstücks- und Kuchenangebot bie-



Foto: L. Binder

tet Café Englert noch viel mehr. Einfach mal reinschauen und sich kulinarisch verwöhnen lassen. Die Aktionen ab Juli 2018 – jeden Freitag: Bubble Waffel – Die Versuchung selbst!

Kreiere dein persönliches Geschmackserlebnis aus: warmer Waffel, Eissorten, Füllung und Topping – natürlich auch „to go“ erhältlich. Weiter geht es jeden Samstag mit „der langen Nacht im Café Englert“ von 18.00 bis 24.00 Uhr. Bei schönem Wetter draußen im Freisitz bis 23.00 Uhr. Geboten werden hausgemachte Flammkuchen, Cocktails, Special Eisbecher

Café Englert, Maximilianstraße 83, 67346 Speyer
Kennen Sie schon den neuen Trend „Ice Rolls“? Nein, dann besuchen Sie doch einmal die Eisproduktion, Eis- und Kuchenmanufaktur in der Korn-gasse 8, 67346 Speyer und schauen Sie live dabei zu wie ihr persönlicher Ice Roll Becher zubereitet wird!

Café *Englert*
Eismanufaktur *Englert*

Aktion ab Juli 2018

Freitags:
Bubble Waffel

Samstags:
Flammkuchen,
Cocktails & mehr

Neu in Speyer, einmalig in der Region: Ice Rolls

Café Englert • Maximilianstraße 83 • 67346 Speyer
Eismanufaktur Englert • Korn-gasse 8 • 67346 Speyer
Mo - Do 09:00 - 20:00 Uhr • Fr - So 09:00 - 21:00 Uhr
www.eismanufaktur-speyer.de • Telefon 06232 / 67 92 40

Cooler Dom

So wird der Sommer am Dom zu Speyer

(red) Wer erfahren will, wie „cool“ der Speyerer Dom ist, der muss im Sommer vorbei kommen. Bei Temperaturen von weit über 30 Grad ist es im Innern der romanischen Kathedrale immer noch angenehm kühl. Wer frei von Höhenangst ist, kann sich außerdem in 60 Meter Höhe eine frische Brise um die Nase wehen lassen. Auf der Aussichtsplattform des Südwestturms geht immer ein laues Lüftchen. Aber auch an einem verregneten Ferientag ist der Dom das ideale Ausflugsziel: Mehr als 4000 Quadratmeter überdachter Fläche bieten viel Raum zum Sehen und Staunen.

Domerkundung

Öffentliche Führungen bieten die Möglichkeit, den Dom gemeinsam genauer kennen zu lernen. Sie finden in der Regel samstags um 11 Uhr und um 14 Uhr statt. Für Erwachsene und



Foto: Klaus Landry © Domkapitel Speyer

für Kinder, die den Dom spontan besuchen, gibt es interessante und spannende Hörtouren. Speziell für Kinder gibt es einen Kinderführer in Quizform, herausgegeben vom Dombauverein, der zu einer spannenden Entdeckungsreise durch den Dom einlädt. Vom 1. bis zum 27. August bieten junge Menschen aus ver-

schiedenen Europäischen Ländern Führungen in ihrer Landessprache an.

Musik im Dom

Im Rahmen des Orgelzyklus sind in diesem Jahr wieder eine Reihe bedeutender Organisten im Dom zu Gast. Kay Johannsen, Organist aus

Stuttgart, gastiert am Samstag, 18. August, 19.30 Uhr an der großen Domorgel. Jeweils eine Dreiviertelstunde vor Beginn der Konzerte stellen die Organisten sich und ihre Programme in einer Gesprächsrunde vor.

Besondere Gottesdienste

Am Samstag, 14. Juli, findet im Speyerer Dom wieder ein „Nightfever“-Abend statt. Nightfever ist eine offene Kirche mit einer besonderen Atmosphäre aus Musik, Gebet und Kerzenlicht. Und das zu einer Zeit, in der Kirchen normalerweise längst geschlossen sind. Eröffnet wird die Veranstaltung um 18 Uhr mit einer Heiligen Messe. Zum traditionsreichen Privilegienfest zu Ehren Kaiser Heinrichs V. lädt die Saliergesellschaft für Samstag, 4. August, 17 Uhr in den Dom ein. Das Gebot des Almosengebens erfüllt die Saliergesellschaft, indem sie nach dem Gottesdienst zu einem Empfang in der

Vorhalle des Domes einlädt. Dabei werden alkoholfreie Getränke, Wein und Brezeln angeboten und die Besucher um eine Spende gebeten. Die Spendengelder gehen einem wohltätigen Zweck zu. Ein besonderer Tag für Dom und Bistum ist das Fest Mariä Himmelfahrt am 15. August: dann wird das Patrozinium und Hauptwallfahrtsfest des Speyerer Doms gefeiert. Unter dem Motto „Liebe miteinander leben“ lädt das Bistum Speyer auch in diesem Jahr wieder Eheleute aus der gesamten Diözese, die silberne, goldene oder diamantene Hochzeit feiern, zur Feier der Ehejubiläen im Speyerer Dom ein. Wegen der großen Nachfrage in den letzten Jahren werden wieder zwei Termine angeboten. Die Feiern finden am Samstag, 18. August und Sonntag, 19. August statt.

Aktuelle Informationen finden sie unter: www.dom-zu-speyer.de

Spannende Informationen und königlicher Glanz

Das NibelungenLand informierte im Viernheimer Rhein-Neckar-Zentrum über touristischen Highlights der Region

(red) Ganz schön viel los war in der vergangenen Woche auf der Aktionsfläche im Viernheimer Rhein-Neckar-Zentrum, auf der die Tourismusagentur, ein Fachbereich der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB), das NibelungenLand präsentierte. Von Montag bis Samstag versorgten Mareike Müller, Leiterin der Tourismusagentur, sowie Loreen Last, Projektleiterin der Tourismusagentur, interessierte Passanten mit spannenden Informationen zu Ausflugsmöglichkeiten und weiteren Highlights in den Teilregionen Bergstraße, Odenwald, Ried und Neckartal. Auch regionale Produkte und kulinarische Spezialitäten wurden im Einkaufsmekka vorgestellt. Mit täglich wechselnden touristischen Partnern und regionalen Erzeugern erwartete die Besucher des Shopping-Centers somit ein vielfältiges Angebot, das zum Entdecken und Erleben der Region einlud. Bereits zum vierten Mal nutzte die



Foto: Marcus Schwetasch

Tourismusagentur das rege Treiben im größten Shopping-Center in der Metropolregion Rhein-Neckar, das mit einer täglichen Besucherfrequenz von mehr als 23.000 Personen aufwarten kann, um die Fahnen für die Region hoch zu halten. In den Fokus stellten Müller und Last in diesem Jahr den Nibelungensteig. „Schließlich feiern wir 2018 das Jubiläum zum zehnjährigen Bestehen des Tou-

ristenmagneten“, informiert Last. „Wir hatten Wanderkarten dabei und viel Wissenswertes über unsere geführten Wanderungen, die wir im Jubiläumsjahr anbieten“, führt die Tourismus-Expertin weiter aus. Zudem rührten sie kräftig die Werbetrommel für die Abstimmung über ‚Deutschlands schönsten Wanderweg‘ zu den der Nibelungensteig 2018 unter 160 Bewerbungen nominiert

wurde. Noch bis zum 30. Juni kann man über www.wandermagazin.de/wahlstudio abstimmen und Outdoor-Sachpreise gewinnen (wir berichteten). Darüber hinaus gibt es bis Mitte Dezember den Fotowettbewerb „Geben Sie dem Nibelungensteig ein Gesicht“. Wer teilnehmen möchte, schickt ein Bild von sich am Steig – eine Person und ein Wegezeichen müssen zu sehen sein – per E-Mail mit Name, Adresse und Telefonnummer an die E-Mail-Adresse info@nibelungensteig.info. Unter den Einsendungen werden zehn Wanderpakete verlost. Nicht nur mit den Aktionen und Informationen rund um den Nibelungensteig trafen Müller und Last ins Schwarze. Reges Interesse gab es ebenso für das große NibelungenLand-Gewinnspiel, das an allen sechs Aktionstagen großen Anklang fand und bei dem viele attraktive Preise aus der Region winkten, zum Beispiel ein Übernachtungsgutschein für das Hotel am Bruchsee in Heppenheim,

Eintrittskarten für die Oper „Carmen“ auf der Burg Lindenfels, eine Brauereiführung mit Verkostung bei Brewers Fantasy in Fürth-Erlenbach, oder Gutscheine für das Gasthaus „Zum Ochsen“ in Grasellenbach-Hammelbach. In Kürze werden die Preise verlost.

Königlichen Glanz gab es am Samstag, als die gekrönten Häupter der Region sich um elf Uhr auf der NibelungenLand-Fläche einfanden. Diesmal gaben sich die Ehre: Die Odenwälder Kartoffelkönigin Ann-Katrin mit ihrer Prinzessin Eva, die Lützelsachsener Winzerprinzessin Laura, die Bensheimer Blütenkönigin Linda, die Schriesheimer Weinkönigin Sophie mit ihren Prinzessinnen Sofia und Ivanka sowie die Lampertheimer Spargelkönigin Christin.

Weiteres Wissenswertes über die touristischen Highlights im NibelungenLand gibt es im Internet unter www.nibelungenland.net

Wanderungen für Kinder auf dem Nibelungensteig

Seit zehn Jahren ist der Nibelungensteig zertifizierter „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“

(red) Der Nibelungensteig feiert seinen zehnten Geburtstag. Im Jubiläumsjahr hat die Tourismusagentur, ein Fachbereich der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB), einen prall gefüllten Wanderkalender mit über 30 Wanderungen auf dem Nibelungensteig zusammengestellt. Auch die kleinen Wanderer können mitfeiern und bei den speziellen Touren für Kinder spielerisch die Natur entlang des Nibelungensteigs entdecken.



Fotos: Richard Köhler (links), G. Hogen fothogen.de (rechts)

Bei der Klangwanderung lernen Kinder ab acht Jahren das „Internet des Waldes“ kennen. Gemeinsam mit Geopark Vor-Ort-Begleiter Richard Köhler lassen die Kinder urzeitliche Klänge aus Naturinstrumenten erklingen und dichten einen Nibelungen-Rap. Im wildromantischen Gassbach-

tal bei Grasellenbach wird der Wald mit allen fünf Sinnen erlebbar. Und wer weiß? Mit etwas Glück gibt Zwergenkönig Alberich einen Tipp, wo sich der Nibelungenschatz befindet.

Termine: Sa., 30.06.2018 und Sa., 21.07.2018. Gestartet wird jeweils um 15:00 Uhr am Naturpark-Parkplatz in

Gras-Ellenbach. Teilnehmergebühr: 5 Euro pro Kind, 10 Euro pro Erwachsener.

Bei der Koboldwanderung gehen Kinder ab sechs Jahren mit Kobold Kieselbart im Felsenmeer auf Entdeckungstour. Wie es sich für einen echten Kobold gehört, kennt Kiesel-



bart natürlich jeden Stein beim Vornamen. Zu jedem Ding gibt es eine Geschichte, die der Kobold liebend gern erzählt. Also Ohren und Augen auf im Zaubervald! Termine: Sa., 14.07.2018 und Sa., 18.08.2018.

Gestartet wird jeweils um 13:45 Uhr am „Hexenhäuschen“ im Felsenmeer.

Teilnehmergebühr: 12 Euro pro Familie (2 Erwachsene, 2 Kinder), 3 Euro pro weiteres Kind.

Anmeldung über die Tourist-Information NibelungenLand in Lorsch (Tel.: 06251-175260, info@nibelungensteig.info)

Wanderung auf dem Nibelungensteig für Frühaufsteher

Anlässlich des zehnten Geburtstags des Qualitätswanderweges gibt es eine Wanderung in früher Morgenstunde

(red) Anlässlich des zehnten Geburtstags des Qualitätswanderweges Nibelungensteig veranstaltet die Tourismusagentur, ein Fachbereich der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB), eine ganz besondere Wanderung.

In den frühen Morgenstunden – um Punkt 4:30 Uhr – beginnt die Sonnenaufgangswanderung in Zwingenberg. Geleitet wird sie von Michael Kauer, Ranger beim Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald.

Während die Bergstraße langsam erwacht, erwartet die Teilnehmer



Foto: Pixabay

ein atemberaubender Blick auf das hessische Ried, das von den ersten

Sonnenstrahlen des Tages begrüßt wird. Bei Sonnenaufgang gibt es

eine kleine Vesper in den Weinbergen. Über die Not-Gottes-Kapelle führt die Wanderungen schließlich wieder zurück zum Ausgangspunkt in Zwingenberg.

Termin: So., 01.07.2018.

Gestartet wird um 4:30 Uhr am Restaurant „Bunter Löwe“ in Zwingenberg.

Teilnehmergebühr: 15 Euro.

Anmeldung bis spätestens Di., 26.06. über die Tourist-Information NibelungenLand in Lorsch.

Tel.: 06251-175260, info@nibelungensteig.info

**Hier könnte
jetzt ihre
Anzeige
stehen!**

Anzeigen-Annahme

Tel: 0621-72739490

Unterstützung der Kommunen im Wohnungsbau

Wirtschaftsförderung Bergstraße hat Stelle „Berater für Wohnungsbau“ neu geschaffen

(red) Der Wohnungsbau ist gegenwärtig eine der größten Herausforderungen in der Wirtschaftsregion Bergstraße. Dabei stehen die Städte und Gemeinden vor unterschiedlichen Herausforderungen. Deshalb haben die Gremien des Kreises Bergstraße und der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB) beschlossen, die Position „Berater für Wohnungsbau“ bei der WFB neu zu schaffen. Die Stelle konnte kürzlich besetzt werden. Im Rahmen eines Pressegesprächs, das in diesen Tagen in den Räumen der WFB



Foto: WFB

in Heppenheim stattfand, stellten Landrat Christian Engelhardt, Vorsitzender des WFB-Aufsichtsrates, Kreisbeigeordneter Karsten Krug, Kreis Bergstraße, sowie Dr. Matthias Zürker, WFB-Geschäftsführer, den Berater für Wohnungsbau und sei-

ne Aufgaben vor. „Mit dieser neuen Stelle kommen wir dem Wunsch der Kommunen nach, bei der Schaffung von Wohnraum Unterstützung zu erhalten“, erklärte Landrat Engelhardt. Doch auch für die Unternehmen bedeute ein Mehr an Wohnungen Hilfe

bei der Sicherung der bestehenden und Gewinnung von neuen Mitarbeitern. Zudem werde der Wissenstransfer in der Wirtschaftsregion Bergstraße weiter ausgebaut, damit neue Fördermöglichkeiten und Informationen (personal-)ressourcenschon-

gend genutzt werden können. „Es gibt wenig mietpreisgebundene Wohnungen, die dem Markt zur Verfügung stehen“, hob Krug hervor. „Es ist ordentlich Druck auf dem Kessel“, verdeutlichte er die Brisanz. Über das Leistungsspektrum der neuen Stelle informierte anschließend Markus Meinhardt, der Berater für Wohnungsbau bei der WFB. Wie er erläuterte, unterstützt er die Kommunen in der Wirtschaftsregion Bergstraße bei der Schaffung von neuem Wohnraum durch Umnutzung, Nachverdichtung und Neuausweisung von Baugebieten. „Die Beratung erfolgt jeweils für spezifische Projekte und ist an den Bedürfnissen der Kommune ausgerichtet“, so Meinhardt. Seit Mai konnte er gemeinsam mit Dr. Zürker bereits mit mehr als der Hälfte der Kommunen in der Wirtschaftsregion Bergstraße konkrete Projekte

festlegen, in denen er unterstützend und beratend mit den Kommunen zusammenarbeiten wird, erklärte er. Darüber hinaus ist Meinhardt Ansprechpartner und Kontaktperson für Wohnungsbaugesellschaften, die in der Region investieren wollen. Hierdurch sollen bestehende Netzwerke verstärkt sowie neue Synergien zwischen den Städten und Gemeinden in der Wirtschaftsregion Bergstraße, überregionalen Akteuren sowie Investoren gefördert werden.

„Aus jeder Kommune nehmen wir ein bis zwei konkrete Projekte mit, bei denen wir die Städte und Gemeinden beraten und unterstützen“, betonte Dr. Zürker. Durch die Unterstützung leistet die WFB einen wichtigen Beitrag, um den Wohnungsbau in der Wirtschaftsregion Bergstraße zu befördern.

Sonnenstrom für Liegenschaften in Gorxheimertal

Photovoltaikanlagen auf den Dächern von vier Liegenschaften in der Gemeinde gingen kürzlich ans Netz

(red) Nach zwei Jahren Planung und Vorarbeit konnte die letzte der vier Photovoltaikanlagen, die auf den Dächern von vier Liegenschaften in Gorxheimertal errichtet wurden, kürzlich in Betrieb genommen werden. Die Anlagen liefern nun Sonnenstrom für das Rathaus, das Bürgerhaus, die Kindertagesstätte sowie die Mehrzweckhalle. Die Überschüsse werden in das öffentliche Netz eingespeist. Die Energieagentur Bergstraße, ein Fachbereich der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB), stand der Gemeinde Gorxheimertal beim Planungsprozess beratend zur Seite.

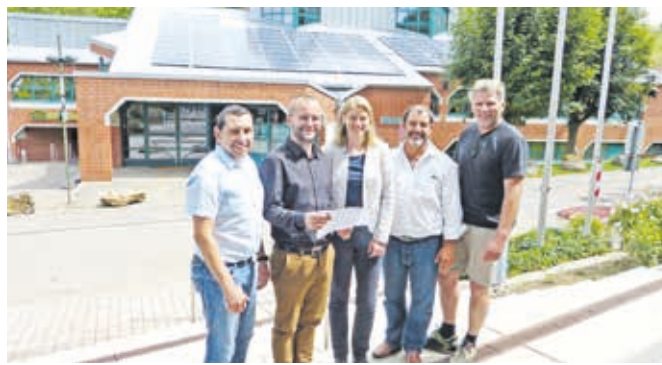


Foto: WFB

Im Rahmen eines Pressegesprächs, das heute im Rathaus der Gemeinde Gorxheimertal stattfand, informierten die am Projekt Beteiligten über die wichtigsten Eckpunkte zum Vorhaben. „Mit diesem Projekt will unsere Gemeinde lokale Wertschöpfung be-

treiben, einen Beitrag zur Energiewende leisten und als Vorbild fungieren“, erklärte Bürgermeister Uwe Spitzer, Gemeinde Gorxheimertal. „Wir haben uns dazu entschieden, die Anlagen nicht selbst zu betreiben, sondern die eigenen Dachflächen zu verpachten. So fließen zudem Pachteinnahmen für die vorher ungenutzten Flächen“, ergänzt Andreas Michael, Bauamt

der Gemeinde Gorxheimertal. Die Planung, Errichtung und der Betrieb wurde an einen Experten vergeben. Die Wahl fiel auf die BR Ried Energie UG + Co. KG als Betreiber. Den Bau der Anlagen hat die Firma Ingo Rödner Wärme Strom Leben GmbH aus Trebur, deren Geschäftsführer auch Gesellschafter der BR Ried Energie ist, übernommen. „Im Juli 2017 haben wir

mit dem Bau der Photovoltaikanlagen begonnen“, erklärte die BR Ried Energie. „Auf der Kita Erlebnisland wurde eine Anlage mit einer Leistung von 93 kWp errichtet, auf dem Bürgerhaus sind es 81,5 kWp, beim Rathaus liegt die Leistung bei 21 kWp und die größte Anlage ist auf der Mehrzweckhalle mit 100 kWp. Mit der Gesamtleistung von 295,5 kWp könnten circa 80 Haushalte ein Jahr lang mit Strom versorgt werden.“

„Die Energieagentur Bergstraße berät die Kommunen in der Wirtschaftsregion Bergstraße bei geplanten Sanierungs- und Neubauvorhaben sowie zum möglichen Einsatz erneuerbarer Energien“, informierte Dagmar Cohrs, stellvertretende WFB-Geschäftsführerin. „Gerne haben wir auch die Gemeinde Gorxheimertal zu Modernisierungsmöglichkeiten im Zuge des Kommunalinvestitionsprogramms sowie zum möglichen Einsatz von

Photovoltaikanlagen auf den gemeindeeigenen Liegenschaften beraten.“ „Wir waren ab 2016 mit im Boot – in Form von Absprachen, Vor-Ort-Begehungen und einem Bericht, der einen Teil der Maßnahmen enthielt, die im Anschluss umgesetzt wurden“, so Philipp Meister, Projektleiter der Energieagentur Bergstraße.

„Die Energieagentur Bergstraße stand uns während des gesamten Prozesses mit Rat und Tat aktiv zur Seite und war ein kompetenter Ansprechpartner“, betonten Bürgermeister Spitzer und der Bauamtsleiter der Gemeinde. „Wir freuen uns sehr über die Realisierung des erfolgreichen Projekts, bei dem wir von der direkten Nutzung der vor Ort erzeugten Energie profitieren können“, so das Fazit.

Informationen über die Energieagentur Bergstraße finden Sie unter www.wirtschaftsregion-bergstrasse.de/energie

Spannendes Sommerferien-Programm im Kloster Lorsch

Ungewöhnliche Workshops für Familien und Kinder

(red) Mit einem abwechslungsreichen Sommerferienprogramm sorgt das UNESCO Welterbe Kloster Lorsch in den kommenden Wochen wieder dafür, dass bei daheimgebliebenen Kindern und Jugendlichen keine Langeweile aufkommt. Die Kids erwarten spannende Workshops, bei denen man forschen, experimentieren, kreativ werden und vor allem eine spannende Reise in das Frühe Mittelalter unternehmen kann.



Foto: Stadt Lorsch

Zu den Highlights des umfangreichen Programms zählen der Knochen-Workshop und das Archäologie-Camp.

Beim 5-Tages Ferien-Camp „Abenteuer Archäologie“ treten Nachwuchsforscher in zwei verschiedenen Altersklassen (6–8 Jahre und 9–12 Jahre) in Aktion. Vom 23. bis 27. Juli können sie in die Rolle von Archäologen schlüpfen und ausgraben, dokumentieren und rekonstruieren.

Die Ergebnisse werden anschließend im Besucherinformationszentrum des Freilichtlabors Lauresham ausgestellt.

Diese und weitere Veranstaltungen speziell für Kinder, Jugendliche und/oder Familien während der Sommerferien finden entweder im Museumszentrum Lorsch oder im Freilichtlabor Lauresham statt. Die Preise für die Kinder-Ferienangebote und Familienworkshops sowie weitere Veranstaltungsan-

gebote finden Sie unter www.kloster-lorsch.de/termine/ sowie im aktuellen Jahresprogramm 2018 und im Museumspädagogischen Flyer.

Beide Programmhefte sind kostenlos als PDF oder als Broschüren erhältlich unter www.kloster-lorsch.de und natürlich an der Welterbestätte selbst. Weitere Infos und Anmeldungen finden Sie unter info@kloster-lorsch.de

Weinheim City – unsere Stadt

Open-Mind-Air-Jugendfestival in Weinheim am 30. Juni mit Dr. Woggle and the Radio – Abschied von „Soundition“

(red) Weinheim City – das ist seit fast 20 Jahren eine Art „Schlachtruf“ des Open-Mind-Air-Festivals im Rahmen des Weinheimer Kultursommers. Es ist offiziell auch das Motto des Jugendfestivals, das am Samstag, 30. Juni (ab 18 Uhr) im Schlosshof wieder zu seinen Wurzeln zurückkehrt. Von Anfang an dabei: Dr. Woggle and the Radio, die kultige Ska-Reaggae-Formation. 2001 waren Frontmann Nikolaus Knapp und seine Jungs noch Vorgruppe von Ngobo Ngobo; bald darauf aber „Headliner“. Sie sind es bis heute geblieben. Im Frühjahr hat die Band, die seit 20 Jahren besteht, ein neues Album herausgebracht, das in der Region und darüber hinaus für Aufsehen sorgt. „Dr. Woggle“ ist angesagter denn je. „Weinheim City“ – so lautet also der Lockruf,



Foto: Stadt Weinheim

mit dem „Nikolaus Weinheim“ immer wieder neue Nachwuchsbands motiviert. Zum Vorprogramm gehören am 30. Juni Disaffection, frühere und mit Preisen ausgezeichnete Schülerband des Weinheimer WHG-Gymnasiums. Leon Walther, Jakob Langenbach und Dorian Röhrig sind

musikalisch ungemein vielseitig; dazu kommt noch Kevin Moschner, der an der akustischen Gitarre Folksongs im Stil eines Bob Dylan auf die Bühne bringt. Aber das Open-Mind-Air ist in diesem Jahr – ein bisschen wehmütig – auch eine Abschiedsveranstaltung:



Denn die Band „Soundition“ wird zum letzten Mal auf der Bühne stehen. Es ist wie so oft bei Gruppen, die sich als Jugendliche gefunden haben: irgendwann beginnt für die

Musiker ein neuer Lebensabschnitt. „Soundition“ und „Woggle“ haben sich in den letzten Jahren oft super ergänzt, zum Beispiel beim „Bunten Festival“ im Herbst 2015. Der letzte Auftritt der Truppe, die zuletzt nicht mehr oft in Weinheim zu sehen war, wird mit Spannung und einem „weinenden Auge“ erwartet.

Die Eintrittspreise bleiben jugendfreundlich: 12 Euro an der Abendkasse. Auch der Weinheimer Jugendgemeinderat ist in die Organisation eingebunden; er wird mit einem Info-Stand und auf der Bühne für sich werben. Einlass ist um 18 Uhr, Kevin Moschner startet das Programm um 18.45 Uhr, dann folgen Disaffection, Soundition und Dr. Woggle and the Radio. Karten im Vorverkauf gibt es über reservix.de

Kunst für alle

Familienworkshop „Kunst unterwegs“ ist erfolgreich gestartet

(red) Mit einer Jurte aus der Mongolei reist ein Team aus Mitarbeitern des Mehrgenerationenhauses Heidelberg gemeinsam mit Vertretern der Jugendkunstschule Heidelberg-Bergstrasse durch die Heidelberger Stadtteile Rohrbach, Hasenleiser, Emmerstgrund und Boxberg. Anlass der durch die BASE, Aktion Mensch und dem Deutsch-Amerikanischen Frauenclub Heidelberg geförderten Aktion ist es, „Familien, insbesondere Kinder an die Kunst heranzuführen“, wie Cornelia Hoffmann-Dodt, die Gründerin und Leiterin der Jugendkunstschule Heidelberg-Bergstrasse e.V. mitteilt. „Auch Familien, die sonst eher nicht solche Art Workshops für sich in Anspruch nehmen, sollen hier die Möglichkeit erhalten, sich mittels der der Kunst zu erfahren und auszuprobieren“



Foto: Michael Deichert

erklärt Frau Yildirim, Leiterin des Mehrgenerationenhauses Heidelberg. Unser erklärtes Ziel ist es, Menschen die Zugänge zu Kulturwerten unserer Gesellschaft zu eröffnen und Räume zur Verfügung zu stellen, dass Begegnungen, Vernetzungen stattfinden

können. Wir haben verschiedene Disziplinen zusammengetragen in den Bereichen Malerei, einfache Drucktechniken und plastisches Gestalten mit Ton. Die Familien lernen einen Künstler aus dem jeweiligen Bereich kennen. Diese sollen inspirieren, aber

in der Umsetzung sind die Familien natürlich frei und selbst die Künstler. Ziel ist die Zusammenarbeit innerhalb der Familie und innerhalb der Workshop-Teilnehmer“, wie Hoffmann-Dodt weiter erklärt.

Zum Auftakt der, auf Initiative des MGH Heidelberg entstandenen Workshopreihe, erschienen am Sonntag (24.06.) weit über 40 Personen. „Wir haben unser Projekt auf 20 Personen festgelegt, sagt Frau Yildirim freudig. Nach einer kurzen Besprechung in der Jurte konnten die kleinen und großen Teilnehmer auf dem Gelände des Schweizer Hofes, der das MGH beheimatet, ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Von Wassily Kandinsky inspirierte Bilder, farbenfrohe Eigenschöpfungen, kunstvoll gedruckte Karten, aber auch tolle Tonskulpturen, wie z.B. Engel,

Elefanten, oder auch Einhörner, waren überall zu bewundern. Die Familien hatten sichtlich großen Spaß und präsentierten der Gruppe anschließend ihre Werke.

Auch Christina Egerter vom Team MGH zeigte sich vom Zuspruch für die Veranstaltung begeistert: „Es ist toll, wie viele Familien heute zu uns den Weg gefunden haben, um in und um die Jurte herum gemeinsam künstlerisch tätig zu werden. Besonders freut mich auch, wie man auch bei diesem Workshop das Konzept des Mehrgenerationenhauses Heidelberg lebendig erfahren kann, denn die Familien begegnen sich auch untereinander und erschaffen gemeinsam etwas Großartiges.“

Weitere Informationen finden Sie unter: www.mgh-heidelberg.de

Familienzuwachs bei den Präriehunden in Heidelberg

Die ersten Jungtiere flitzen bereits über die Anlage

(red) Putzigen Nachwuchs gibt es im Zoo Heidelberg derzeit bei den Schwarzschnanz-Präriehunden. Auf der an das Gehege der Kängurus angrenzenden Anlage tauchen aus den vielen Erdlöchern jetzt die kleinen Präriehunde auf. Mittlerweile wurden bereits vier Jungtiere auf der Anlage gesehen. Die possierlichen Nager flitzen umher, spielen miteinander und mischen die ganze Kolonie gehörig auf.

Beim Beobachten der jungen Präriehunde wird es den Zoobesuchern nicht langweilig. Neugierig wuseln die kleinen tagaktiven Nagetiere über Äste und Blätter, wedeln aufgeregt mit ihren schwarzen Schwänzchen, graben, knabbern am Futter oder ärgern hin und wieder die Erwachsenen.



Foto: Peter Bastian/Zoo Heidelberg

Das gemeinsame Spielen kommt natürlich nicht zu kurz – fast ständig sind sie dabei zu sehen. Mit Hunden haben die Präriehunde übrigens nichts gemeinsam. Sie zählen zu den Nagetieren und sind mit den Marmelotieren und Streifenhörnern ver-

wandt und ernähren sich rein vegetarisch von Pflanzen. Rund um den Bau wird alles sehr kurz gehalten, damit die Tiere einen guten Überblick haben. Ihren Namen haben sie durch ihren typischen Warnruf erhalten: Entdeckt ein Präriehund einen Feind,

stößt er einen bellenden Laut aus, um die anderen zu warnen. Präriehunde leben in Kolonien in den weiten Gras- und Steppenlandschaften Nordamerikas. Ihr Lebensraum erstreckt sich von Kanada über die USA bis hin nach Mexiko. Sie bewohnen ein weit verzweigtes Tunnelsystem mit vielen Schlafhöhlen, die mit weichen Gräsern oder Laub ausgepolstert werden. Bei Gefahr ziehen sich die Präriehunde in den Bau zurück und sind so vor Fressfeinden, wie Raubvögeln oder Kojoten sicher. Gut geschützt kommen die kleinen Präriehunde im Bau zur Welt und wachsen dort heran. Kurz nach der Geburt sind sie nur etwa 15 Gramm „schwer“, nackt und blind und werden von der Mutter intensiv umsorgt. Nach fünf bis sechs Wochen sind sie so weit entwickelt,

dass sie sich das erste Mal nach draußen wagen. Ob bereits alle Jungtiere diesen Schritt bereits gewagt haben, ist für die Tierpfleger im Zoo nicht einfach zu erkennen. Kaum versucht man sie zu zählen, huscht eines in das weitläufige Tunnelsystem und kommt an einer anderen Stelle wieder raus – oder vielleicht ist dies auch ein anderes Jungtier. Der Versuch die Jungtiere zu zählen, ist auch für die Zoobesucher eine spannende Herausforderung. Besucher im Zoo Heidelberg, die ein bisschen Zeit vor dem Gehege der Präriehunde einplanen, können häufig ein besonders zärtliches Begrüßungsritual der Tiere untereinander beobachten: Wer zur Familie gehört, wird bei der Rückkehr in den Bau mit dem sogenannten „Erkennungskuss“ begrüßt.

Gesundheit & Wellness

Alles über Vitamine, Mineralstoffe & Co.

Neues Infoportal für Verbraucher

(akz-o) Bei der Internetrecherche zu Gesundheitsfragen sind Ernährungsthemen bei den Deutschen besonders beliebt. Das ist das Ergebnis einer Umfrage des Digitalverbands Bitkom aus dem Jahr 2017. Rund 70 Prozent der mehr als 1.000 Befragten gaben an, sich im Internet am häufigsten über Ernährung zu informieren. Dabei ist gerade in diesem Bereich die Informationsflut im Netz immens und man stößt auf eine Vielzahl unseriöser Quellen. In Artikeln mit reißerischen Überschriften werden bestimmte Lebensmittel abwechselnd gefeiert oder verteufelt sowie Einnahmeempfehlungen für Nahrungsergänzungsmittel gegeben, die wissenschaftlich nicht haltbar sind. Oft werden Studien falsch wiedergegeben, gar nicht erst geprüft oder Artikel so umständlich und kompliziert formuliert, dass der Leser eher verunsichert statt informiert zurückbleibt. Gerade bei einem so komplexen Themenbereich sind die nötige Seriosität und Neutralität für den Verbraucher kaum nachprüfbar. Für Menschen, die Wert auf wissenschaftlich fundierte Informationen legen und sich eingehend und verständlich über Mikronährstoffe informieren möchten,



Foto: shapecharge/istock.com/akz-o

gibt es jetzt eine neue Website, den „VitaminDoctor“. Auf dem unabhängigen Wissensportal finden Interessierte auf einen Blick verständliche Artikel zu Vitaminen, Mineralstoffen und Co., die auf Basis der aktuellsten Studienlage formuliert sind.

Viel Wissen braucht Ordnung. Hinter dem eingängigen Namen „VitaminDoctor“ verbirgt sich ein umfangreiches Angebot an Wissen, übersichtlich, strukturiert und somit schnell zu finden. Hier er-

hält der Nutzer Informationen zu verschiedenen Krankheiten und erfährt, wie Mikronährstoffe beim Gesundwerden und Gesundbleiben unterstützen können. Darüber hinaus enthält „VitaminDoctor“ verständliche Basisinformationen zum Thema Mikronährstoffe, zum Beispiel deren Definition und welchen Nutzen sie haben, aber auch Angaben zum Bedarf an einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen. Unter dem Motto „Immer neu, immer mehr!“ stellt das Team aus Experten der Mikronährstoffmedizin regel-

mäßig Artikel nach dem derzeitigen Stand der Wissenschaft zusammen und aktualisiert sie, wenn es neue Erkenntnisse gibt. Unter jedem Beitrag sind wissenschaftliche Quellen zum Nachlesen aufgeführt. Im Blog werden zukünftig neben den Redakteuren sowie den wissenschaftlichen

Beiräten auch verschiedene Gastautoren – allesamt ebenfalls Experten der Mikronährstoffmedizin – zu Wort kommen. Der Service wird Schritt für Schritt mit vielen weiteren interessanten Angeboten weiter ausgebaut. Weitere Infos unter www.vitamindocor.com

Ambulante Pflege

für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

✓

Grundpflege

✓

Wundversorgung

✓

Urlaubspflege

MDK geprüft

Sehr Gut

Aktuelle Stellenangebote finden Sie im Internet unter www.pflege-profis.info

Sie erreichen uns:

<p>Mannheim / Ludwigshafen Sechenheimer Hauptstr. 10 68239 Mannheim</p>	<p>Mannheim Nord Poststr. 33 68309 Mannheim</p>
--	--

0621 - 7001 8980

✓

Individuell & professionell

Bescheinigt durch den MDK mit der Bestnote

✓

Wir sind für Sie...

... rund um die Uhr erreichbar

PFLEGE profis

Zuhause GUT gepflegt

www.pflege-profis.info

Eine Halbzeit pro Woche bewegen

Für fitte Gelenke muss man kein Profisportler sein

(djd). Die Fußball-WM ist für Millionen Fans das herausragende Sportereignis des Jahres. Mindestens 90 Minuten pro Spiel sorgen die Kicker auf dem Platz für Action - eine körperliche Herausforderung, die meist nur top trainierte Profis erbringen können. Doch es gibt gute Nachrichten für alle, die nicht so fit sind: Eine Studie der Northwestern University Chicago hat gezeigt, dass schon 45 Minuten Bewegung in der Woche der Gelenkgesundheit zuträglich sind.

Ansporn für alle Unsportlichen. Demnach stieg durch diesen Zeitaufwand bei den mehr als 1.600 Teilnehmern die Wahrscheinlichkeit für den Erhalt oder die Verbesserung ihrer Gelenkfunktion innerhalb von zwei Jahren um 80 Prozent. Um quasi eine "Halbzeit" in der Woche vollzuzukriegen, genügen also schon sieben Minuten pro Tag. Das ist zum Beispiel durch einen strammen Spaziergang oder eine kleine Einkaufstour mit dem Fahrrad zu schaffen und damit auch für diejenigen ein Ansporn, die bisher wenig Sport getrieben haben. Bewegung ist schließlich eine der Hauptsäulen in der Arthrose-Behandlung.



Foto: djd/CH-Alpha-Forschung/Rawpixel.com - stock.adobe und Foto: djd/CH-Alpha-Forschung/Monkey Business-Fotolia

"Da die Knorpelzellen die für sie lebenswichtigen Substanzen vor allem aus der Gelenkschmiere beziehen, die von der Innenhaut der Gelenkkapsel gebildet wird, muss diese viskose Flüssigkeit durch permanente Bewegung möglichst gleichmäßig verteilt werden", erklärt Dr. med. Werner Lehner, niedergelassener Orthopäde aus München. Außerdem wird die wichtige Kollagen-Produktion im Gelenk gezielt angeregt. Kollagen ist das wichtigste Strukturprotein in den Gelenken - sie bestehen zu 70 Prozent

aus ihm. Im Alter lässt jedoch die körpereigene Kollagenproduktion nach. Die Folge: Die Pufferfunktion der Gelenke geht verloren, sodass Arthrose begünstigt wird. "Gute Erfahrungen werden häufig mit permanenten Bewegung gemacht, die zusätzlich entzündungshemmenden Hagebuttenextrakt enthalten, wie beispielsweise in CH-Alpha Plus", so Dr. Lehner.

Eine neue Praxis-Studie mit rund 600 Arthrosepatienten zeigt jetzt, dass Schmerzen, Steifigkeit der Gelenke und Einschränkungen in der



Bewegung nach einer dreimonatigen Einnahme deutlich gemildert werden konnten.

"Damit werden Arthrosepatienten wieder gelenkiger, sie können sich besser und mehr bewegen. Und das ist die Grundvoraussetzung, um den Alltag lebenslang aktiv zu gestalten", wie der Experte erläutert. Dann lässt sich das Pensum von 45 Minuten in der Woche oder sieben Minuten am Tag vielleicht auch noch ein wenig steigern. Damit tut man nicht nur dem Bewegungsapparat, sondern dem gesamten Wohlbefinden etwas Ge-

lenkfreundliche Bewegung. Auch wenn Fußball der Lieblingssport der Deutschen ist - für Menschen mit Arthrose ist er eher weniger geeignet. Wie die meisten Ballsportarten belastet Fußballspielen mit seinen vielen Starts und Stopps sowie schnellen Richtungswechseln die Gelenke sehr stark. Empfehlenswert sind schonende Trainingsarten wie Radfahren, Walken, Schwimmen, Aquagymnastik, Thai Chi, Qi Gong oder Einheiten auf dem Crosstrainer, da sie mit ihren fließenden Bewegungsabläufen die Mobilisation der Gelenke fördern. Infos zum Thema Gelenkgesundheit gibt es auch unter www.ch-alpha.de.

Hier könnte
ihre Anzeige
stehen!

Anzeigen-Annahme

Tel: 0621-72739490

Gesundheit & Wellness

Freireligiöse Gemeinde Mannheim
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Karl-Weiss-Heim
Pflege und Wohnen für Senioren



Freie Trauungen

Gestalten Sie frei und individuell Inhalt, Symbole und Handlungen **Ihrer freien Trauung** in Absprache mit Ihrer Ansprechpartnerin, Landespredigerin Ute Kränzlein.

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

Ein Mangel kann spürbare Auswirkungen haben

Mikronährstoffexperte Uwe Gröber erklärt, warum Magnesium unverzichtbar ist

(djd). Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind an wesentlichen Grundfunktionen des Organismus beteiligt.

Einer dieser Mikronährstoffe, der mehr als 600 Vorgänge im Körper beeinflusst, ist Magnesium. "Es reguliert das Zusammenspiel von Muskulatur und Nerven. Ein Mangel kann spürbare Auswirkungen auf alle Muskeln, von den Zehen und der Wade bis zum Herzmuskel und Augenlid, haben", weiß Uwe Gröber. Der Leiter der Akademie für Mikronährstoffmedizin in Essen betrachtet Magnesium nicht nur als Manager des Energiestoffwechsels, sondern auch als den Herzschrittmacher unter den Mineralstoffen: "Es gibt unserem Herzen Kraft und Rhythmus und kann als natürliches Anti-Stress-Mineral auch das Risiko für Herzrhythmusstörungen senken."

Aktive brauchen mehr Magnesium als andere Um ein Defizit zu vermeiden, das sogar Herz-Kreislaufprobleme begünstigen kann, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gesunden Erwachsenen eine tägliche Zufuhr von 350 Milligramm Magnesium für Frauen und 400 Milligramm für Männer. Alter, Lebensstil sowie besondere Lebensphasen können den individuellen Bedarf noch



Fotos: djd/Magnesium-Diasporal/PantherMedia/Ian Lishman und djd/Magnesium-Diasporal/PantherMedia/Goodluz

erhöhen. So benötigen aktive Menschen und Sportler ein Plus an dem Mineralstoff. "Magnesium fördert die Belastbarkeit und Regenerationsfähigkeit des Körpers", erläutert Mineralstoffexperte Gröber. Wer gern wandert, intensiv im Garten arbeitet, regelmäßig joggt oder für einen Marathon trainiert, hat durch Muskelaktivität und vermehrtes Schwitzen einen besonders hohen Verbrauch, der über eine entsprechende Ernährung oder Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke ersetzt werden sollte.

Auf die Bioverfügbarkeit kommt es an Um die Versorgung sicherzustellen, rät Uwe Gröber zu einer magnesiumreichen Ernährung mit Vollkornprodukten, Weizenkeimen, Hül-

senfrüchten, Bananen und Nüssen. Dabei sei allerdings zu beachten, dass die Bioverfügbarkeit des Mineralstoffs aus Lebensmitteln stark schwankt. Gröber empfiehlt daher, mit einem Präparat aus der Apotheke auf Nummer sicher zu gehen. Wer unter Mangelsymptomen leidet oder einen erhöhten Bedarf hat, sollte

Prophylaxe bei Migräne zusätzlich zu einer ausgewogenen



Ernährung täglich eine Extraportion Magnesium in Form von Magnesiumcitrat zu sich nehmen. Die organische Verbindung sei besonders körperfreundlich, gut verträglich und schnell aktiv, so der Mikronährstoffexperte.

Nicht zuletzt Menschen, die stark

unter Leistungsdruck stehen, können von dem Anti-Stress-Mineral Magnesium profitieren. "Es macht widerstandsfähiger gegen Stress", betont Uwe Gröber, Leiter der Akademie für Mikronährstoffmedizin in Essen. Denn der Mineralstoff reguliere die Freisetzung von Stresshormonen und könne die normale Funktion des Nervensystems unterstützen. So behalte man besser die Nerven. Zudem könne das Mineral Verspannungen entgegenwirken, die sich durch Muskelschmerzen aber auch Kopfschmerzen und Migräne äußerten, erläutert Gröber.

Daher werde eine regelmäßige Magnesiumeinnahme auch von der deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft zur Therapie und Prophylaxe von Migräne empfohlen.

Weitere Informationen gibt es unter www.diasporal.de.

www.metropoljournal.com
MetropolJournal Rhein Neckar

Gesundheit & Wellness

Gesund und aktiv durch kritische Zeiten

Wie Frauen körperlichen Veränderungen in den Wechseljahren begegnen können

(rgz/rae). Hitzewallungen und Schweißausbrüche gehören zu den häufigsten und bekanntesten Begleiterscheinungen der weiblichen Hormonumstellung. Doch die abnehmende Produktion von Östrogen kann noch weitere körperliche Veränderungen hervorrufen. Das sind vor allem Scheidentrockenheit, Blasenprobleme, eine dünner und trockener werdende Haut, ein Rückgang der Knochendichte - was das Osteoporoserisiko erhöht - und eine veränderte Fettverteilung.



Foto: rgz/Gynokadin/thx

Wenn der Körper schwächer wird

Wenn Fettpölsterchen sich aufgrund der veränderten hormonellen Situation plötzlich verstärkt am Bauch ansetzen, wird dies oft als optischer Makel empfunden. Zudem kann Bauchfett zu Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes führen und das metabolische Syndrom fördern, das wiederum die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigen lässt. Was viele nicht wissen: Auch das Immunsystem wird mit den Jahren schwächer, insbesondere bei Frauen in der Menopause. Dadurch entsteht eine höhere Neigung zu Infektionen wie Grippe und Lungenentzündungen.

Wenn Beschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche stark

ausgeprägt sind, kann eine Hormonersatztherapie (HRT) diese wirksam lindern und auch andere Beschwerden und Veränderungen positiv beeinflussen. Gynäkologen verschreiben heute bevorzugt ein Östrogen-Gel wie Gynokadin Dosiergel. Es wird in niedriger Dosis über die Haut angewendet, was die Leber entlastet. In Kombination dazu hat sich natürliches, körperidentisches Progesteron wie Utrogest als besonders risikoarm bewährt.

Ernährung, Sport und Entspannung Doch auch selbst kann man viel zur Verbesserung der körperlichen Befindlichkeit und Gesundheit beitragen. Eine kalorienreduzierte und

ausgewogene Kost hilft bei der Gewichtskontrolle. Gewürze und Kräuter wie Curcuma, Chili, Rosmarin, Basilikum, Pfeffer, Knoblauch und Ingwer verleihen dazu dem Essen nicht nur Pfiff, sondern haben antioxidative, entzündungshemmende Effekte, die auch das Immunsystem stärken können. Bewegung - besonders an der frischen Luft - stärkt die Abwehrkräfte ebenfalls. Zudem profitieren die schlanke Linie und die Knochen, die darüber hinaus eine gute Vitamin D-Versorgung benötigen. Die Hautpflege sollte jetzt auf reichhaltige Cremes und rückfettende Reinigungs-lotionen umgestellt werden, auch sanfte Massagen tun gut.

Schlafstörungen bekämpfen

Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche stören häufig die Nachtruhe, zudem wird der Schlaf in dieser Phase insgesamt leichter und anfälliger für Störungen. Hilfreich ist dann oft schon eine verbesserte Schlafhygiene - zum Beispiel ein beruhigendes Ritual vor

dem Zubettgehen, atmungsaktives Bettzeug, eine kühle Raumtemperatur und Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Meditation.

Weitere Optionen zur Behandlung und viele Tipps gibt es außerdem unter www.progesteron.de oder www.hormontherapie-wechseljahre.de.

So wirken Medikamente richtig

5 Tipps zur Einnahme von Schmerzmitteln

(akz-o) Bei akuten Schmerzen können rezeptfreie Schmerzmittel aus der Apotheke für Linderung sorgen. Damit das Medikament richtig wirken kann, hilft es, fünf einfache Regeln zu beachten.

Tipp 1: Stets ein Glas Wasser zum Herunterspülen

Tabletten lassen sich leichter mit Flüssigkeit schlucken. Am besten eignet sich dafür ein Glas Leitungswasser. Nicht zu empfehlen sind hingegen Kaffee oder Tee. Das enthaltene Koffein kann die Wirkung von Schmerzmitteln verstärken. In Wechselwirkung mit anderen Medikamenten kann es aber auch zu einer Verminderung des Effektes führen. Alkohol ist bei der Einnahme von Medikamenten generell nicht empfehlenswert, denn in vielen Fällen kann er die Nebenwirkungen von Medikamenten verstärken.

Tipp 2: Die richtige Dosierung macht den Unterschied

In der Packungsbeilage findet sich die richtige Dosierung für jedes Alter. Dabei wird zwischen einer Einzel- und einer Tagesdosis unterschieden. Die Einzeldosis beschreibt die Wirkstoffmenge bei einer einzigen Einnahme. Die Tagesdosis ist die maximale Dosis, die über 24 Stunden eingenommen werden darf. Wichtig: Nur die richtige Dosis führt zur Schmerzlinderung.



Foto: Africa Studio/shutterstock.com/akz-o

So viel wie nötig, aber so wenig wie möglich lautet daher die Devise. Damit das Arzneimittel seine Wirkung richtig entfalten kann, sollte die Einzeldosis pro Einnahme nicht unterschritten werden.

Tipp 3: Zeitabstände einhalten

Wenn nötig, werden Schmerzmittel über den Tag verteilt in mehreren Einzeldosen eingenommen. In der Packungsbeilage finden sich für jedes Medikament individuelle Zeitintervalle, die unbedingt eingehalten werden sollten, um keine Überdosierung zu riskieren.

Tipp 4: ASS und Ibuprofen zu den Mahlzeiten einnehmen, um den Magen zu schonen. Bei vorbelasteten Pa-

tienten können einige Wirkstoffe auf den Magen schlagen. Ist der Magen bereits mit Speisen gefüllt, wirken diese Medikamente schonender. Gleichzeitig sollte man dann aber auch ein bisschen mehr Geduld mitbringen, da der Wirkstoff etwas länger benötigt, bis er vom Körper aufgenommen wird.

Tipp 5: Nicht zu lange einnehmen. Rezeptfreie Schmerzmittel sollten maximal drei bis vier Tage in Folge und nicht häufiger als zehn Tage im Monat eingenommen werden. Stellt sich in dieser Zeit keine Besserung ein, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Dieser kann die Ursachen abklären und bei Bedarf eine individuelle Therapie veranlassen.

SPIEL, SATZ, SIEG FÜR IHRE GESUNDHEIT

Physikalische Gefäßtherapie BEMER®

Überall und einfach anzuwenden



Vielfach untersucht:

Nachgewiesen am Institut für Mikrozirkulation Berlin:

27% beschleunigte Vasomotion

29% bessere Blutverteilung im kapillaren Netzwerk

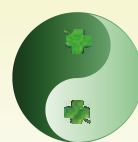
31% stärkerer venöser Rückstrom

29% höhere Sauerstoffausschöpfung

Jetzt Termin vereinbaren

BEMER GROUP

Ihre BEMER Partner:



Andrea Hutter
Tel. 0157 - 80426359

Volker Lautensack
Tel. 0170 - 2490243
volker-lautensack.bemergroup.com

SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER

21.3.-20.4.

Warum nicht mal den ersten Schritt machen? Trauen Sie sich und nehmen Sie zuerst den Kontakt auf.



STIER

21.4.-21.5.

Bleiben Sie bei dem, was Sie am besten können. So können Sie böse Überraschungen vermeiden.



ZWILLINGE

22.5.-21.6.

Bleiben Sie aktiv! Das ist durchaus wörtlich gemeint. Achten Sie stets darauf, sich ausreichend zu bewegen.



KREBS

22.6.-22.7.

Was einmal funktioniert hat, muss es nicht wieder tun. Verlassen Sie sich nicht zu sehr auf alte Muster.



LÖWE

23.7.-23.8.

Begeben Sie sich auf eine Traumreise in Ihre Phantasie. Sie werden mit Ideen und Anregungen zurückkehren.



JUNGFRAU

24.8.-23.9.

An Abmachungen und Versprechen sollten Sie sich halten. So können Sie zukünftiges Ungemach vermeiden.



WAAGE

24.9.-23.10.

Lassen Sie sich von einer Pechsträhne nicht verunsichern. Sie haben nach wie vor noch das Zeug dazu!



SKORPION

24.10.-22.11.

Ihre Euphorie trägt Sie weit. Nutzen Sie den Moment und machen Sie jetzt das Beste aus der Situation.



SCHÜTZE

23.11.-21.12.

Messen Sie sich nicht zu sehr an anderen. Schauen Sie auf sich und setzen Sie sich stets realistische Ziele.



STEINBOCK

22.12.-20.1.

Wörter sind nicht nur Schall und Rauch. Mit Ihren klugen Gedanken können Sie wirklich etwas bewegen.



WASSERMANN

21.1.-19.2.

Gegen schlechte Laune hilft es, auf andere Gedanken zu kommen. Tun Sie etwas außerhalb des Alltäglichen.



FISCHE

20.2.-20.3.

Ein respektvoller Umgang kann Ihnen vieles erleichtern. Begegnen Sie allen Menschen mit Höflichkeit.

darüber hinaus	Stadtpatronin von Köln	dicker Haar-knoten	Männer-kurz-name	Kose-wort für Groß-mutter	das ‚All-Eine‘ der chin. Phi-losophie	israeli-tischer König	Initialen Spiel-bergs	nieder-ländisch: eins	glit-zernd leuchten	Lob-schrift
				ätzende Flüssig-keit						
Rufname Völlers				ausgest. Riesen-lauf-vogel		sich bräunen				
Stadt in Piemont			unbefugt jagen					Kinderbau-stein	Gebiete, Regionen	
Wickel-kleid der Inderin		Stadt auf Sizilien						poln. Autor (Stanis-law) †		
Tier-hatz	großer kasachi-scher See							Ort bei Glarus, Schweiz	Teppich-stadt in Tur-kestan	
franzö-sisch: Straße				hollän-dische Stadt		bulga-rische Währung		US-Ameri-kaner (Kw.)	Film von Steven Spiel-berg	evangel. Kirchen-verband (Abk.)
Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)				Halb-dunkel						See-lachs-art
im ganzen Gebiet									sechster Monat des Jahres	röm. Zahl-zeichen: zwei

METROPOLJOURNAL

Onlinesite 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.

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

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

AERGERNIS Auflösung Juni 2018 Auflösung Juni 2018

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

METROPOLJOURNAL TV

Produktion von Unternehmensvideos und Imagefilmen sucht:

- Kameramann / -frau
- Cutter/ -in
- Drehbuchautor/ -in
- Moderator /-in
- Schauspieler /-in

auf selbstständiger Basis für Einsätze im Rhein-Neckar-Raum. Fühlen Sie sich angesprochen, dann melden Sie sich per Email an Karriere@metropoljournal.com

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

Bauen · Wohnen · Renovieren

Pflegeleicht, robust und schön

Bei WPC-Dielen für die Terrasse kommt es vor allem auf die Ummantelung an

(rgz/ho). Terrassendielen sind für Haus- und Wohnungsbesitzer eine attraktive Alternative zu den typischen Beton-, Stein- oder Fliesenbelägen. Mit ihnen erhält das "Frischluff-Wohnzimmer" einen neuen, individuellen Look. Eine pflegeleichte Variante zu arbeitsintensiven Holzdielen sind unter anderem Dielen aus Holz-Kunststoff-Verbundstoff (WPC).



Fotos: rgz/Trex

Dielen mit robuster Ummantelung WPC-Diele ist jedoch nicht gleich WPC-Diele. Die dritte und neueste Generation bietet je nach Hersteller teilweise deutlich verbesserte Eigenschaften gegenüber traditionellen Verbundstoffdielen. Der Erfinder der WPC-Dielen beispielsweise, das Unternehmen Trex, gibt für seine Dauerdielen in naturnaher Edelholzo-Optik bei privatem Gebrauch 25 Jahre Garantie gegen Verfärbung und Fleckenbildung. Möglich wird dies durch eine spezielle, robuste Um-

mantelung aus neun verschiedenen Elementen, die fest mit dem massiven Dielenkern verbunden ist. Sie schützt die Dielen von drei Seiten gegen alle Witterungsbedingungen sowie gegen Kratzer und Verschleiß. Die Dielen verziehen sich nicht, verblassen, verflecken und schimmeln

nicht und werden nicht morsch. Eine gelegentliche Reinigung mit Seife und Wasser ist ausreichend, damit sie wieder wie neu aussehen. Zugleich ermöglicht die Ummantelung einen realistischen Holz-Look mit dreidimensionaler Maserung. Der Recycling-Materialanteil liegt nach



Die verschiedenen Edelholzdekor der Dauerdielen lassen sich elegant miteinander kombinieren und sind nun auch als individuell gebogene Variante erhältlich. Dies eröffnet neue Gestaltungsoptionen. Zum Beispiel lassen sich die Dielen den Rundungen von Pools, Haus- und Gartenmauern oder Wegen anpassen oder erlauben künstlerische Akzente in der Fläche. Die Boards sind für Bereiche rund um Pools und Teiche geeignet, ihre Splitterfreiheit und Fleckenresistenz machen sie ideal für Kinder, Haustiere und Kochevents. Die umweltfreundliche WPC-Mischung, aus der die Dielen überwiegend bestehen, enthält unter anderem zurückgewonnene Hartholz-Sägespäne aus kommerziellen Anwendungen sowie Polyethylen-Kunststoff, der zum Beispiel aus Verpackungsfolien und Einkaufstüten recycelt wird.

Angaben des Herstellers bei über 95 Prozent. Das schont Ressourcen und macht die Dielen umweltfreundlich. Unter de.trex.com gibt es alle weiteren Informationen. Gebogene Dielen passen sich Rundungen an und setzen künstlerische Akzente

Förderung für Batteriespeicher von Photovoltaik-Anlagen bis Ende 2018

(akz-o) Die Energieberatung der Verbraucherzentrale empfiehlt den Einsatz von Photovoltaik-Anlagen zur Stromerzeugung und weist darauf hin, dass bis Ende 2018 Investitionen in Batteriespeicher gefördert werden.



Foto: grafikplusfoto/fotolia.com/Verbraucherzentrale Bundesverband e.V./akz-o

Private Haushalte können mit einer Photovoltaik-Anlage, z. B. auf dem Dach des Eigenheims, aktiv an der Energiewende mitwirken und gleichzeitig einen wirtschaftlichen Vorteil erzielen. „Mit einer eigenen Photovoltaikanlage lassen sich bis zu 30 Prozent des Stromverbrauchs im Haushalt selbst erzeugen. Wird die Anlage mit einem Batteriespeicher ergänzt, lässt sich der Anteil des Eigenverbrauchs auf etwa 70 Prozent erhöhen“, erläutert Martin Brandis, Experte der Energieberatung der Verbraucherzentrale. Im Falle einer Darlehensfinanzierung über

die KfW-Bank wird ein Tilgungszuschuss in Höhe von 10 Prozent der rechnerischen Speicherkosten gewährt. Anträge müssen vor Beginn der Investition bei der Hausbank gestellt werden. Die Förderung

kann sowohl für die Investition in eine neue Photovoltaik-Anlage mit Batteriespeicher, als auch für die Nachrüstung eines Batteriespeichers in eine vorhandene Photovoltaik-Anlage genutzt werden.

Eine effiziente Photovoltaik-Anlage bedarf einer sorgfältigen Planung. Die passende Größe und der richtige Standort der Anlage müssen festgelegt werden. Zusätzlich ist zu klären, ob ein Batteriespeicher integriert werden soll. Die Energie-

beratung der Verbraucherzentrale bietet dazu eine persönliche und anbieter-neutrale Beratung an. Weitere Informationen finden Sie unter www.verbraucherzentrale-energieberatung.de oder kostenfrei unter der Telefonnummer: 0800/809 802 400.



Schneidemühl Str. 6
68307 Mannheim
Tel.: 06 21/77 35 35
Fax: 06 21/77 35 00
E-Mail: suessdach@aol.com
www.suessdach.de

CARFOTEC

- Folierungen
- KFZ - Sonnenschutzfolie
- CarWrapping - Schulungen
- Werbetechnik
- Lackschutzfolie

Heidelbergerstrasse 31
68519 Viernheim
Tel.: 06204 - 70 55 130

www.carfotec.de

UNSERE LEISTUNGEN

- > Fahrzeuglackierung
- > Ausbeulen ohne Lackierung
- > Unfallinstandsetzung
- > Karosseriearbeiten
- > Elektr. Achsvermessung
- > Glasreparaturen
- > Smart Repair
- > Fahrzeugpflege
- > Oldtimer-Restaurations
- > KFZ-Technik
- > TÜV/AU-Service



KAROSSERIEARBEITEN LACKIERARBEITEN OLDTIMER-RESTAURATION

Hallesche Straße 30
 68309 Mannheim
 Tel. 0 621 70 10 81
 Fax 0 621 70 97 63
info@autolackiererei-mohr.de
www.autolackiererei-mohr.de



Bauen · Wohnen · Renovieren

Alles rund ums Traumbad

erstmals in einem Katalog

(akz-o) Die alte Dusche ist in die Jahre gekommen, der Glanz der Kacheln längst verblasst: Ein neues Bad ist fällig. Ein Flyer hier, die nächste Broschüre dort, da noch ein Informationsblättchen von Hersteller X und die unterschiedlichsten Informationen im Internet. Alles andere als einfach, da einen klaren Überblick zu bekommen. Zur leichteren Entscheidungsfindung für das neue Traumbad trägt ab sofort der Katalog von Elements bei. Von der Armatur bis zum Smart-Home-System blättert der Verbraucher durch eine komplette Sortimentsübersicht, inklusive unverbindlichen Preisempfehlungen von insgesamt 45 Herstellern, die Orientierung geben und Transparenz schaffen. Der neue Katalog gehört zur Rundum-sorglos-Betreuung des Ausstellungskonzepts, informiert, inspiriert und ergänzt den virtuellen Auftritt in Internet und Social Web. Im Rahmen der persönlichen Beratung durch das Team vor Ort – den Fach-



Foto: Elements/akz-o

handwerker und den Badverkäufer – erfolgt schließlich die individuelle Kundenempfehlung, maßschneidert auf die konkreten Bedürfnisse und Gegebenheiten beim Kunden. Damit der Traum vom neuen Bad Wirklichkeit werden kann. Erhältlich ist das neue Universalwerk kostenlos über den Fachhand-

werker in den rund 230 bundesweiten Ausstellungen oder über die Website www.elements-show.de. Mit einer Auflage von 600.000 Exemplaren ist der Katalog im DIN A4 Format dafür gemacht, in die weite Welt der Bäder einzutauchen – analog und auch digital. Denn Armaturen und Badewannen lassen sich

beispielsweise via Augmented Reality per Scan mit der Smartphone-Kamera einlesen und darstellen.

Via Augmented Reality zum neuen Bad

Als Ausstellung der Profis waren von Beginn an Handwerkspartner mit ihren Erfahrungen und Ideen in die Konzeption des ersten Katalogs dieser Art eingebunden. Schließlich sind sie es, die für den Kunden den

Traum vom neuen Bad realisieren. Mit der Premiere des neuen Druckwerks erweitert Elements konsequent seine Serviceleistungen.

Anfangen von der Website mit unter anderem einem Badtypstest und Budgetkalkulator, Tipps, Trends und unterhaltsam-informativen Storys in den sozialen Medien wird aufgezeigt, wie attraktiv und einfach der Weg zum neuen Bad sein kann.



Robert Kiss-Kiri

Fliesen, Platten, Mosaikverlegen

Vereinbaren Sie Ihren kostenlosen Beratungstermin.

Hildastraße 4 • 68794 Oberhausen-Rheinhausen

E-mail: kiss.robert.s@gmail.com • Tel.: 0175 866 9783

www.kiss-kiri-fliesen.de

Risiken der „Indoor-Generation“

Menschen sind im Durchschnitt 90 % ihrer Zeit in geschlossenen Räumen

(akz-o) Brauchen Häuser Warnhinweise oder eine Gesundheitskennzeichnung? Eine neue Umfrage zeigt, dass der breiten Öffentlichkeit nicht bewusst ist, welche beträchtlichen Gesundheitsrisiken drohen, wenn man sich zu lange in ungesunden Gebäuden aufhält. Menschen verbringen im Durchschnitt 90 % ihrer Zeit in geschlossenen Räumen. Im Rahmen einer neuen Studie von YouGov für die Velux Gruppe wurden 16.000 Menschen in 14 Ländern in Europa und Nordamerika befragt, wie sie ihr Indoor-Leben wahrnehmen.

Es zeigte sich, dass die meisten davon ausgehen, weniger Zeit in Gebäuden zu verbringen als dies tatsächlich der Fall ist. 82 % der Befragten sind der Meinung, dass sie sich weniger als 21 Stunden pro Tag in Räumen aufhalten – tatsächlich sind es aber mit über 21 Stunden gut 90 % des Tages. Nur 23 % sind sich der Tatsache be-

wusst, dass die Raumluft bis zu fünfmal stärker mit Schadstoffen belastet sein kann als die Außenluft. Dabei zählen die Schlafräume von Kindern zu den am stärksten belasteten Räumen im Haus.

„Es zeigt sich, dass wir das Bewusstsein für unsere Indoor-Lebensgewohnheiten und das Wissen über deren Auswirkungen auf Körper und Geist unter den Gesichtspunkten Gesundheit und Wohlbefinden noch verbessern müssen“, so Peter Foldbjerg, Head of Daylight Energy and Indoor Climate bei Velux. „Wie die Forschung zeigt, steigt das Asthmario um 40 %, wenn man in feuchten und schimmeligen Gebäuden lebt, und außerdem wird man auch anfälliger für andere Krankheiten.“

Aktivitäten des täglichen Lebens im Haus wie Kochen, Saubermachen und Duschen, das Trocknen von Wäsche, sogar das Schlafen und Atmen belasten die Raumluft. Das kann im Laufe der Zeit zu Erkrankungen füh-



The Indoor Generation

Grafik: Velux/spp-o

ren. Tatsächlich befürchten Experten in den nächsten Jahren einen Anstieg von Asthma und Allergien bei Kindern. Es gilt also, die Gestaltung der Häuser und öffentlichen Gebäude so zu optimieren, dass das Problem der Raumluftbelastung und der vielen Zeit, die die „Indoor-Generation“ in geschlossenen Räumen verbringt, angegangen wird.

Tipps und Informationen dazu, was jeder selbst schon mit einfachsten Maßnahmen für ein gesünderes Zuhause tun kann, und ein Kurzfilm, der über die „Indoor-Generation“ und deren Risiken aufklärt. Weitere Infos finden Sie unter www.velux.de/indoorgeneration.

Grünewald GMBH
DACHDECKEREI • MEISTERBETRIEB
Fachbetrieb für Dach, Wand und Abdichtungstechnik

Welfenweg 7 • 68307 Mannheim
Tel.: 06 21 / 78 70 61 • Fax: 06 21 / 7 48 23 41
E-Mail: info@dachdeckerei-gruenewald.de
www.dachdeckerei-gruenewald.de

Sie sind gelangweilt von 08/15 Maurerarbeiten? Sie suchen eine spannende, abwechslungsreiche Herausforderung an der Sie wachsen können? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Zur Verstärkung unseres Teams in Mannheim suchen wir Sie als:

ROLAND PALZ
Handwerk

Maurer (m/w)

<p>Wir sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein innovatives Bauunternehmen das individuelle Lösungen für seine Kunden schafft • Höchste Qualität & Service mit individueller und fachkompetenter Beratung • Sauber, preiswert und zuverlässig 	<p>Ihre Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durchführung von Betonbau-, Schalungsbau- und Mauerarbeiten • Abdichtungsarbeiten • Erstellung von Messprotokollen und Bautageberichten • Lesen von Zeichnungen und Bauplänen
<p>Sie sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Mann vom Bau und haben Berufserfahrung? • Sie haben Spaß im Bereich Massivbau, Verputz- und Abdichtungsarbeiten? • Verantwortungsbewusst und leistungsbereit? • Selbständiges Arbeiten gewohnt? • Sie besitzen den Führerschein C1e (3er)? 	<p>Wir bieten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine attraktives Entlohnungspaket • Kurze Entscheidungswege & Entwicklungsmöglichkeiten • Eine positive Arbeitsatmosphäre in einem hochmotivierten Team • Einen modernen Arbeitsplatz mit neuesten Maschinen und Geräten

Ihr Weg zu uns: per Mail an maurermeister@handwerkerimhaus.de, oder postalisch an Roland Palz, Storchenstraße 18, 68259 Mannheim.

Kraftfahrer und Lagerarbeiter gesucht!

für Auslieferungen und Kommissionierung von Hausgeräten (weiße Ware)

Wir bieten Tagestouren mit guter Bezahlung.

Ansprechpartner: Ralf Bauder
Bewerbungen per Email an: Info-ma@bauder-logistik.de

BAUDER
HAUSGERÄTE-LOGISTIK

Autovermietung & Spedition GmbH
Oskar-von-Miller-Str. 4
68309 Mannheim

Telefon 0621 / 73 70 33
Fax 0621 / 72 33 72
info-ma@bauder-logistik.de
www.bauder-logistik.de

Aktuelles aus ihrer Region unter

www.metropoljournal.com

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Freitag 29. 06

19:15 Uhr Tango Riverboat
Heidelberg, Schiff Königin Silvia

20:00 Uhr Landeier - Bauern suchen
Frauen Mannheim Oststadt Theater

20:00 Uhr Ein Käfig voller Narren
Mannheim, Freilichtbühne Gartenstadt

20:00 Uhr Laith Al-Deen live acoustic
2018, Weinheim Schlosshof

20:30 Uhr Der eingebildet(e) Kranke
Bad Dürkheim Klosterruine Limburg

21:00 Uhr Willy Nachdenklich
Weinheim Cafe Central

Samstag 30. 06

17:30 Uhr HEIDELBERGER
SCHMECKEN, Heidelberg Marktplatz

18:30 Uhr Dr.Woggle And The Radio,
Soundition & More,
Weinheim Weinheimer Schloß

20:00 Uhr Macho Man
Deidesheim, Boulevardtheater

Sonntag 01. 07

10:00 Uhr, Tanzbrunch
Heidelberg Cottage

16:00 Uhr, Der kleine Ritter Trenk
Mannheim Freilichtbühne Gartenstadt

18:00 Uhr, Der Vogel lässt das Singen
nicht, Mannheim Oststadt Theater

18:00 Uhr, Gatte gegrillt
Deidesheim Boulevardtheater

Montag 04. 07

19:30 Uhr, Arsen und Spitzenhäubchen
Heidelberg Theater und Orchester

20:00 Uhr, Daniel Kehlmann
Heidelberg Deutsch-Amerikanisches
Institut

19:00 Uhr, Franz Schubert: Die Win-
terreise, Heidelberg Hochschule für
Kirchenmusik

Dienstag 05. 07

20:00 Uhr, Muttersprache Mame-
loschn, Mannheim Theaterhaus TiG7

18:00 UHR, Franz Kain
Schriesheim Majer's Weinscheuer

Mittwoch 06. 07

18:00 UHR, Mongos Mannheim
Theaterhaus TiG7

20:00 Uhr, Doppelt lieben
Mannheim Oststadt Theater

20:00 UHR, Ein Käfig voller Narren
Mannheim Freilichtbühne Gartenstadt

Donnerstag 07. 07

11:00 Uhr, Winzerexpress
Bad Dürkheim Wurstmarktplatz

18:00 Uhr Super Schwarzes Boot inkl.
Super Schwarzes Mannheim
Mannheim Alte Seilereier

20:30 Uhr, THE HOOTERS
Bensheim Musiktheater Rex

Freitag 08. 07

18:00 Uhr, Mascha Dabic: Reibungs-
verluste Mannheim Theaterhaus TiG7

17:00 Uhr, The Twiolins
Heidelberg Rohrbacher Schlösschen

18:00 Uhr, Tratsch im Treppenhaus
Mannheim Oststadt Theater

Samstag 09. 07

19:30 Uhr, Castle Tour 2018
Heidelberg Heidelberger Schloß

Sonntag 10. 07

11:00 Uhr, Speyerer Matinee
Speyer Tourist Information

20:00 Uhr, ACIDEZ (MEX) Street
Punk aus Mexico Mannheim
Die Kurzbar

Montag 12. 07

20:00 Uhr, PATSY'S RATS
(USA/Portland) 70er Power Pop
Rock 'n' Roll / Burger Records
Mannheim Die Kurzbar

Dienstag 13. 07

19:30 Uhr
Mannheim SAP Arena



Justin Timberlake
13.07.2018

19:00 Uhr, NCT-LAUfend gegen
Krebs, NCT Heidelberg

19:00 Uhr, Claudio Monteverdi: Il
Combattimento di Tancredi e Clorin-
da Heidelberg Peterskirche

18:00 Uhr, Speyerer Tasting Tour
"Gin-Tasting" Speyer Tourist
Information

20:00 Uhr, Landeier - Bauern suchen
Frauen Mannheim Oststadt Theater

Samstag 14. 07

12:00 Uhr, Schlaflos Mannheim
Boulder Island Beach

11:00 Uhr Musiker-Flohmarkt
Bensheim Musiktheater Rex

17:00 Uhr, ERZENGE L LIVE
Bad Dürkheim RIW

Sonntag 15. 07

16:00 Uhr Der kleine Ritter Trenk
Mannheim Freilichtbühne Gartenstadt

19:00 Uhr Dusk Heidelberg
Theater und Orchester

20:30 Uhr, Der Diener zweier Herren
Heidelberg Schloßhof

Dienstag 17. 07

20:00 Uhr, Ein Käfig voller Narren
Mannheim Freilichtbühne Gartenstadt

10:00 Uhr Fassführung Bad Dürkheim
Tourist Information

Mittwoch 18. 07

18.07.2018 - 19.07.2018
19:30 Uhr Wie im Himmel - Schau-
spiel mit Musik von Kay Pollak - Gene-
ralprobe Heppenheim Theater im
Kurmainzer Amtshof

Donnerstag 19. 07

20:00 Uhr, Chz Josephine
Mannheim Theodor Fliedner Stiftung

Freitag 20. 07

13:00 Uhr BASF Tennisclub Herren
- TC BW Oberweier Ludwigshafen
BASF Tennisclub



Simon & Garfunkel
„Feelin Groovy“
Open Air, Fr. 20. Juli
Schlosshof Weinheim

20:00 Uhr Traumfrau verzweifelt
gesucht - Komödie von Tony Dunham
Mannheim Die Waldgalerie

08:00 Uhr
Hockenheimring



Großer Preis von Deutschland
20.07.2018

20:00 Uhr palatia Jazz Festival:
Younee (Südkorea) Bad Dürkheim
Historischer Hof

21:00 Uhr, Modern Earl - Ameriphonica
Tour 2018 Mannheim 7er-Club

Samstag 21. 07

11:00 Uhr, Tanz der Bässe Festival
Lampertheim Biedensander Bäder

19:00 Uhr, AC/ID - AC/DC Tribute
Mannheim 7er-Club

19:00 Uhr, KUBANISCHE NACHT
Mannheim Steinbruch Haardt

20:00 Uhr, Wladimir Kaminer &
Russendisko Mannheim Karlstor-
bahnhof

12:00 Uhr, HOLIFESTIVAL
Mannheim Maimarktgelände

20:30 Uhr Kabarett MÄNNER
SCHWEIGEN WORTLOS mit
Clajo Herrmann, Heidelberg

21:00 Uhr The Mahones
Weinheim, Cafe Central

Sonntag 22. 07



Franz Kain
„De-Baby-Boom-Bu“
Open Air, So. 22. Juli
Schlosshof Weinheim

Dienstag 24. 07

19:30 Uhr SWR Vokalensemble
Stuttgart, Heidelberg Jesuitenkirche

19:30 Uhr ABBA macht glücklich
Heppenheim Theater im Kurmainzer
Amtshof

20:45 Uhr NEW YORK SKA JAZZ
ENSEMBLE, Mannheim Jungbusch

Donnerstag 26. 07

20:00 Uhr Grégory Privat Trio
Bad Dürkheim, Haus Catoir

KARNEVALVEREIN
FRÖHLICH PFALZ
Vereinigung für heimatlichen Humor • Mannheimer Ranzengarde

4. Familienfest
Sonntag 22. Juli 2018
ab 12.00 Uhr
Vereinsheim
Galvanistraße 10

mit
Live - Musik

freies Parken auf
GE Parkplatz nebenan

Eintritt frei

YESTERDAY'S GONE

EICHBAUM

Grimme

SO NAHE SO FRÜH

M&M Soundlight
Matthias Mumm
Vermietung von Event- und DJ-Equipment
Mobiler DJ

Tel: 0162 - 3666066
E-Mail: soundnlight@email.de
www.facebook.com/MMSoundlight

www.metropoljournal.com

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Freitag 27. 07

20:00 Uhr Der Neurosenkavalier
Mannheim Oststadt Theater

21:00 Uhr Phil Johns Heidelberg
Karlstorbahnhof



The Queen Kings
„A Kind of Queen“
Open Air, Fr. 27. Juli
Schlosshof Weinheim

Samstag 28. 07

18:00 Uhr Pyro Games 2018
Mannheim, Maimarktgelände

20:00 Uhr MUMMENSCHANZ
Mannheim Nationaltheater



Flower Power Men
+ Uschi Nerke - „Beat-Club“
Open Air, Sa. 28. Juli
Schlosshof Weinheim

Sonntag 29. 07

19:30 Uhr Auerbacher Schlossfestspiele
2018 Bensheim, Schloß Auerbach



Zweisamkeit
„Wir feiern das Leben“
Open Air, So. 29. Juli
Schlosshof Weinheim

Montag 30. 07

19:30 Uhr Comedy Workout
Mannheim Comedy Room

19:30 Uhr Disney DIE SCHÖNE
UND DAS BIEST
Mannheim Nationaltheater

Dienstag 31. 07

16:00 Uhr Zirkus Charles Knie
Bensheim Hessentagesarena

Ausblick August

01.08.2018
20:00 Uhr Schandmaul
Heidelberg Halle 02

02.08.2018
19:00 Uhr SIR VAN MORRISON
Schwetzingen Schloß

20:00 Uhr Riot V - Armor Of Light
Tour 2018 Mannheim 7er-Club

03.08.2018
19:30 Uhr 2. Herrnsheimer Seenachts-
konzert am Schloßweier
Worms Remise Schloß Herrnsheim

20:00 Uhr Lauf, Alter, lauf
Mannheim Schloßgartenplatz

20:00 Uhr Asaf Avidan: The Solo Tour
2018 Mannheim Luisenpark

20:00 Uhr Charles Shaw feat. Classic
Brothers Lorsch Sapperlot Theater

04.08.2018
12:00 Uhr Holi Festivalticket
Mannheim Neuer Messplatz

19:00 Uhr Das Kriminal Comedy
Dinner "Hauptkommissar Schröder
ermittelt" Römerberg Hotel Pfälzer
Hof

20:00 Uhr
Schwetzingen Schloss



Tom Jones
04.08.2018

22:00 Uhr Super Schwarzes Mannheim
Mannheim Alte Seilerei

05.08.2018
19:30 Uhr Franz Kain Viernheim
Waldbühne

20:00 Uhr Ina Müller & Band
Schwetzingen Schloß

06.08.2018
19:30 Uhr Comedy Workout
Mannheim, Comedy Room

07.08.2018
20:30 Uhr Naturally 7 Bensheim
Musiktheater Rex

09.08.2018
19:30 Uhr BACKBEAT
Heppenheim Theater im Kurmainzer
Amtshof

10.08.2018
19:00 Uhr Rock4Kerwe
Ludwigshafen MSV Vereinsgelände

11.08.2018
08:00 Uhr Public Race Days 2018
Hockenheim Hockenheimring

11:00 Uhr AirPLEY!
Bensheim Badesee

20:00 Uhr ERZENGELE LIVE
Lorsch Rex

20:00 Uhr Beatles - Night
Bad Dürkheim, Klosterruine Limburg

12.08.2018
18:00 Uhr Tom Gaebel singt Sinatra
Heppenheim Theater im Kurmainzer
Amtshof

20:00 Uhr Die Nacht der Tenöre
Bad Dürkheim, Klosterruine Limburg

13.08.2018
20:00 Uhr Hiras + Warbringer + Call
Of The Sirens Mannheim, Alte Seilerei

14.08.2018
20:00 Uhr Nervosa - Downfall Of
Mankind Tour Mannheim 7er-Club

20:00 Uhr Tina Dico - Live
Bad Dürkheim, Klosterruine Limburg

20:30 Uhr Beatrice Egli
Lorsch, Kloster Lorsch

15.08.2018
20:00 Uhr Exhorder - Europe
Mannheim, 7er-Club

20:30 Uhr Suzi Quatro & Band
Lorsch, Kloster Lorsch

16.08.2018
20:00 Uhr Gregor Meyle
Lorsch, Kloster Lorsch

17.08.2018

20:00 Uhr
Mannheim Luisenpark



Götz Alsmann
17.08.2018

20:30 Uhr Michael Patrick Kelly &
Band, Lorsch Kloster Lorsch

18.08.2018
19:30 Uhr Internationaler Orgelzyklus
2018 Speyer Dom

20:00 Uhr Chako Habekost & Die An-
onyme Giddarische, Bad Dürkheim
Klosterruine Limburg

20:30 Uhr Völkerball - A Tribute To
Rammstein, Lorsch Kloster Lorsch

31.08.2018

20:00 Uhr
Mannheim Capitol



Christian Habekost
31.08.2018

Das Solarschiff "Neckarsonne"
Die Attraktion
in Heidelberg

Mit dem Solarschiff lautlos und abgasfrei die Schönheit der Stadt erleben - bei Sonnenschein, Regen, Dämmerung und bei Nacht.

Fahrpreise
Erwachsene € 8,00,- Euro
Kinder (3-13 J.) € 3,50,- Euro
Schüler und Studenten: € 6,50,- Euro
Behinderte: € 7,00,- Euro
Gruppen (15 Erwachsene und mehr): 10% Rabatt
Schulklassen (1 Begleitperson frei) pro Person (unter 14 J.): € 3,50,- Euro
Gruppenfahrtscheine sind geschlossenen Zielorten. Rückfahrten sind direkt am Bord erhältlich.
Pferde pro Person: € 3,50,- Euro
Hunde

Anfragen und Buchungen unter:
Heidelberger Solarschiffahrtsgesellschaft mbH
Kapitän Ingo Ilzhöfer - Telefon: 07263/40 92 84 - Mobil: 0173/983 86 37
E-mail: neckarsonne@t-online.de - Internet: www.HDSolarSchiff.com
Abfahrtszeiten: 10.00, 11.30, 13.00, 15.00, 16.30, 18.00 Uhr
montags Ruhetag - ausgenommen Feiertage

08.07. - 09.09. Käfertaler SOMMER 2018

TERMINÜBERSICHT → KEIN EINTRITT
Spenden erwünscht

1 Stempelpark vor dem Kulturhaus

(bei Regen im Kulturhaus)

- So 8.07. | 19:00 Uhr **schmitt/frisch/wagner** remix performance pop poetry
- So 22.07. | 19:00 Uhr **Mr. Jones** „Musik wie Urlaub“
- So 05.08. | 19:00 Uhr **Lauf Alter Lauf oder „Die Suche nach der Glückseligkeit“** Amateurensemble theater/verein G7
- So 19.08. | 19:00 Uhr **Cris Gavazzoni & Nativa Brasileira Band** Echt brasilianisch, mit Herz und Seele!
- So 02.09. | 19:00 Uhr **FALAFlamenco** Flamenco, Latin, arabische Musik

2 HeARTbeat Studio

Benjamin Franklin Village, Wasserwerkstraße 70 (gegenüber dem Käfertaler Friedhof)

- So 15.07. | 15:00 Uhr **Younity Begegnungsfest** Capoeira, Street Dance, Rap Contest, Party mit open mic session, Gespräche, Essen und Trinken
- So 29.07. | 19:00 Uhr **Rap & Poetry Tobias Schirneck (Likkle T) „Nachtfalter“** - aus dem Leben eines Rapagogen
- So 12.08. | 19:00 Uhr **„The Jammin Pillow“** presents „Bad Taste House“
- So 26.08. | 19:00 Uhr **Rap & Poetry Music Gourmézt Ludwigshafen** Lyrik ist Lecker!
- So 09.09. | 19:00 Uhr **Abschluss Käfertaler Sommer** mit Younity Family, Tobias Schirneck, Lui Fasini und „Max meets Lenny“



Veranstalter: IG Käfertaler Vereine | Kulturhaus Mannheim-Käfertal
Gartenstr. 8 (im Stempelpark) Tel. 06 21 / 73 80 41 | E-Mail: kulturhaus@kaefertal-net.de
<https://www.facebook.com/kulturhaus.mannheimkaefertal.de>



**Gewinnen Sie
exklusive Preise**

MitStricker.de
Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



3 x 2 Tickets für Simon & Garfunkel Revival Band – Feelin' groovy im Schloßhof in Weinheim am 20.07.2018 zu gewinnen!

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



3 x 2 Tickets für The Queen Kings - "A kind of Queen" im Schloßhof in Weinheim am 27.07.2018 zu gewinnen!

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



10 x 2 Tickets für den Kunst- und Kreativmarkt am 27/28.10.2018 in Ketsch zu gewinnen!

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



3 x 2 Tickets für Franz Kain – De Baby-Boom-Bu im Schloßhof in Weinheim am 22.07.2018 zu gewinnen!

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



3 x 2 Tickets für ZWEI-SAMKEIT – Wir feiern das Leben im Schloßhof in Weinheim am 29.07.2018 zu gewinnen!nheim zu gewinnen!

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



3 x 2 Tickets für CHAKO Habekost zurück als „De Weeschwie'sch-MÄN“ im Schloßhof Weinheim am 29.07.2018 zu gewinnen!

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



4 x 2 Tickets für Marshall und Alexander (Termin Wählbar: 21.-23.08) auf der Freilichtbühne Ötigheim zu gewinnen!

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



3 x 2 Tickets für die Pyro Games in Mannheim zu gewinnen!

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



3 x 2 Tickets für Flower Power Men & Uschi Nerke - Beat-Club im Schloßhof in Weinheim am 28.07.2018 zu gewinnen!

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

Die Palazzo-Show 2018/19

The Power of Love

(red) Der Harald Wohlfahrt Palazzo erfindet sich in jeder Saison neu und beim 20jährigen Jubiläum mehr denn je. In einer außergewöhnlichen Inszenierung treffen die größten Publikumsliebblinge der letzten zwanzig Jahre auf spektakuläre neue Acts. Unter dem Motto „The Power of Love“ wird es ein Wiedersehen mit dem lieb gewordenen Entertainer Kay Scheffel geben, der mit neuem Programm einen Lacher nach dem anderen produzieren wird.



Fotos: Palazzo, Christoph Blüthner

Mit feurigen Rhythmen und viel Temperament heizen Paul Morocco und Marcial Heredia die Stimmung auf. Olé, Olé heißt ihre verrückte Flamenco-Comedy-Show, bei der sich Rhythmik, Tempo und Intensität mit atemberaubender Jonglage verbinden. Egal ob Pingpong-Bälle, Zitrusfrüchte oder Tennisschläger – bei den beiden durchgeknallten Alleskönnern bleibt nichts liegen. Virtuos wird es immer, wenn Stefan Krznic zu seiner Geige greift und auf die Flamenco-Gitarren der zwei verrückten Spanier trifft. Atemberaubend schwingt der Goldene Clown-Gewinner von Monte-Carlo Zhang Fan auf dem Schlappseil hautnah über den Köpfen des Publikums. Speziell für Publikumsliebbling Natalya Netselya wird ein unter dem Zeltdach schwebender

Videowürfel installiert, auf dem die poetische Kunst der Sandmalerin von jedem Platz des Spiegelpalastes perfekt zu sehen sein wird. Magisch wird es, wenn Magier Jay Niemi inmitten des Publikums einen Kakadu und einen Papagei aus dem Ärmel zaubert und die beiden exotischen Vögel auf einen Rundflug durch den Spiegelpalast schickt.

In einer neuen Inszenierung wird der finnische Sympathieträger seine Gäste weiter rätseln lassen, woher seine faszinierenden Zauberpapageien kommen. Tempo und Präzision zeichnen die Hochgeschwindigkeitsnummer des Rollschuh-Duos Skating Flash aus und dem Publikum wird der Atem stocken, wenn

der Spanier Leo Jackson seine Partnerin in unglaublichem Tempo über den Köpfen des Publikums durch die Luft wirbelt. Blindes Vertrauen ist auch die Voraussetzung bei der Artistentruppe Groundflight, die mit waghalsigen Wurf- und Flugelementen von zwei gegenüberliegenden, drei Meter hohen Podesten binnen weniger Sekunden die Herzen der Zuschauer erobern. Equilibristik in seiner schönsten Form präsentiert Cai Yong aus China. Der in Monte-Carlo mit dem Goldenen Clown ausgezeichnete Ausnahmeartist wechselt von kräftezehrenden Figuren in Zeitlupe zu rasanter atemberaubender Körperkunst. Für den Palazzo-Pianisten Rick Coleman ist es das 10. Mal im



Spiegelpalast. Fast genauso lange wie der König der Klavier-Balladen schmückt das Palazzo-Revue-Ensemble unter der Leitung von Rhianannah Kitching mit ausgefallenen Choreographien und extravaganten Kostümen die Show.

Für die beiden Palazzo-Produzenten Rolf Balschbach und Gregor Spachmann ist die neue Show etwas ganz Besonderes: „Wir lieben, was wir machen und das nunmehr schon seit 20 Jahren. Das gibt uns und unserem Team die Motivation, mit gleichbleibendem Engagement den Spiegelpalast jedes Jahr mit viel Liebe zum Detail neu in Szene zu setzen. Unter dem Motto „The Power of Love“ haben wir die Künstler und

Showelemente zusammengebracht, die sich beim Publikum besonderer Beliebtheit erfreuen. Die Liebe zur Show verbindet uns mit unserem Publikum, das uns mit seiner Begeisterung jeden Abend bestätigt.“

Die neue Palazzo-Saison startet bereits ab dem 24. Oktober. Tickets für Show und Menü sind ab 69 € unter der Hotline 01805 - 60 90 30* erhältlich. Infos und Buchung unter www.palazzo-mannheim.de.

Die Show beginnt um 19.30 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr. An Sonn- und Feiertagen beginnt die Show bereits um 18.00 Uhr, Einlass ab 17.00 Uhr. Montags sowie am 24.12.18 und 1.1.19 ist spielfrei.

HEIDELBERG

BIENENSTOCK

EROS CENTER

NEUERÖFFNET!*30 Girls
warten auf Dich!*

EPPHELHEIMER STR. 34 | 69115 HEIDELBERG | ☎ 06221 - 8 900 300

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE

Einmal schwerelos sein

Traumberuf Astronaut: Spannende Erlebnisse für Freizeit-Weltraumfahrer

(rgz/su). Nun ist es so weit. Alexander Gerst fliegt erneut zur Internationalen Raumstation. Auf seiner zweiten ISS-Mission wird der 42-Jährige wieder etwas erleben, wovon viele Menschen träumen: die Schwerelosigkeit. Wer sich selbst einmal wie ein Astronaut fühlen will, kann auch ohne langwierige Ausbildung in diesen Traumberuf hineinschnuppern. Bei Erlebnisanbietern wie Jochen Schweizer gibt es komplette Astronautentrainings und viele spannende Einzelmodule.

Trainieren wie ein echter Astronaut. Nichts kommt so nah an die realistischen Bedingungen heran wie ein Astronautentraining. Bei der sechstägigen Reise nach Orlando, Florida, ins Kennedy Space Center erhalten die Freizeit-Weltraumfahrer tiefe Einblicke. Simulationsflüge mit einem Space Shuttle, eine Begegnung mit NASA-Astronauten sowie weitere Attraktionen sind inbegriffen. Das Highlight ist aber, die Schwerelosigkeit bei einem Parabelflug zu erleben. Mit einer Zero-G-Boeing oder einer Iijuschin

*Foto: rgz/jochen-schweizer.de/Yuri Glazkov*

Il-76 erlebt man Schwerelosigkeit, die im Schnitt über 20 Sekunden anhält. Dieses Erlebnis findet in Moskau oder an unterschiedlichen Orten in den USA statt. Günstiger und in Deutschland sind Parabelflüge im Segel- und Ultraleichtflieger. Das Faszinierende ist: Hier erlebt man sowohl bis zu 4G Schwerkraft als auch Schwerelosigkeit. Die radikalen Steigflüge drücken einen

in den Sitz, während man beim Umkehrpunkt und Sturzflug plötzlich im Sitz schwebt. Angeboten werden diese Erlebnisse in Bayern, Brandenburg, Nordrhein-Westfalen und Sachsen.

Überlebenstraining in der Wildnis. Als Notlandungsszenario ist das Überlebenstraining fester Bestandteil jeder Astronautenausbildung. Teilnehmer

sind zwei Tage ohne Supermarkt, ohne Smartphone, nur mit einem Survival Kit in der Wildnis unterwegs. Man lernt, sich bei Tag und Nacht im Wald zu orientieren sowie ohne Streichhölzer und Feuerzeug Feuer zu machen. Das Essen wird selbst erlegt. Überlebenstrainings gibt es in Deutschland und Österreich an 28 Orten. Mehr Erlebnisse rund um die Schwerelosigkeit sind auf www.jochen-schweizer.de zu finden.

Endlich Urlaub

Mittel für jede Reiseapotheke

*Foto: rgz/Bauknecht*

(spp-o) Endlich Sommer, der lang ersehnte Badeurlaub ist in greifbarer Nähe. Um ihn unbeschwert genießen zu können und nicht krank im Hotelzimmer zu verweilen, gehört auch eine gut ausgestattete Reiseapotheke ins Gepäck, rät Dr. Bernharda Schinke, Mainz. Etwa 20–50 % aller Reisenden erkranken im Urlaub an akutem Durchfall. Statt Strand oder Besichtigungstour stehen dann plötzlich nur noch die sanitären Anlagen im Mittelpunkt des Geschehens. Um gegen Durchfall gewappnet zu sein, empfiehlt die Expertin drei wichtige Mittel für jede Reiseapotheke: Elektrolytpulver, Präparate mit Milchsäurebakterien und myrrhehaltige Arzneimittel.

Die viel zitierte Regel zur Durchfallvermeidung „Gare es, schäle es oder verzichte darauf“ hinge-

gen wird heute infrage gestellt. Eine aktuelle Studie hat gezeigt, dass bei Pauschaltouristen weder das Verhalten noch der Hotelstandard die Häufigkeit von Durchfallerkrankungen beeinflusst. Die wichtigste Grundregel, um Durchfallerkrankungen zu vermeiden, ist nach wie vor das gründliche Händewaschen (30 Sekunden mit Wasser und Seife) nach jedem Toilettengang und vor dem Essen.

Weitere Infos rund um das Thema gibt es unter der Rubrik Reisedurchfall auf www.pflanzliche-darmarznei.de. Drei Experten beantworten hier außerdem per E-Mail oder am Telefon Fragen. Telefonisch sind die Ärzte jeden ersten Dienstag im Monat von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr unter 06196 / 7766-410 zu erreichen.

FÜR SIE HIER VOR ORT

Ihr Mannheimer Bestattungsfachbetrieb

Z

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. aml. u. Friedhofsgebühren)

Bestattungsvorsorge • Sterbegeldversicherung
bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim ☎ 0621 / 7 48 23 26



Abkühlung gefällig?

Mit unseren Bussen und Bahnen ganz einfach zum Schwimmbad und Badeseen.

Weitere Informationen unter:

www.rnv-online.de/schwimmbadplan