

Gesundheit & Wellness



Mehr erfahren auf Seite 6-8

Bauen · Wohnen Renovieren



Mehr erfahren auf Seite 10-11

Veranstaltungen



Mehr erfahren auf Seite 12-13

Gewinnen Sie exklusive Preise!



Mehr erfahren auf Seite 14

August 2018

Aus der Region.....	2-5
Bauen / Wohnen & Renovieren.....	10-11
Gesundheit & Wellness.....	6-8
Rätsel.....	9
Veranstaltungen.....	12-13
Gewinne/Verlosungen.....	14
Impressum.....	2

Rund um die Uhr
brandaktuell

Lokales & Regionales
Immer Kostenlos!

Lokal profitieren -
regional informieren

www.metropoljournal.com

Illumination und Brillantfeuerwerk

Die zweite Heidelberger Schlossbeleuchtung



© Heidelberg Marketing GmbH

(red) Am zweiten Samstag im Juli begeisterte die zweite Heidelberger Schlossbeleuchtung. Ab 22.15 Uhr tauchte ein bengalisches Feuer die historische Schlossruine in einen roten Feuerschein. Ein farbenprächtiges Brillantfeuerwerk zog die Blicke auf die Alte Brücke. Die Heidelberger Schlossbeleuchtungen gehen auf eine jahrhundertealte Tradition zurück: Die Zerstörung des Heidelberger Schlosses durch die Truppen des

Sonnenkönigs Ludwig XIV in den Jahren 1689 und 1693 wird durch das bengalische Leuchtfeuer symbolisiert. Die Romanze zwischen Kurfürst Friedrich V. und seiner frisch angetrauten Gattin Elisabeth Stuart im Jahre 1613 bildet das Drehbuch für das kreativ inszenierte Feuerwerk. Für Alle, die keinen der beliebten Plätze auf einem der Neckarschiffe ergattern konnten, boten sich dennoch vielfältige Möglichkeiten, um den Zuschauer magnet

aus bester Perspektive bestaunen zu können. Neben der Neckarpromenade trifft dies insbesondere auf den berühmten Philosophenweg sowie die Scheffelterrasse im Schlossgarten zu. Einen hervorragenden Blick aus nächster Nähe hatte man von der Nepomuk-Terrasse am nördlichen Ende der Alten Brücke. Diese stellte sowohl am Samstag als auch am Sonntag einen beliebten Anlaufpunkt dar.

An allen drei Schlossbeleuchtungsmustagen lädt zudem ein Kunsthandwerker- und Warenmarkt auf dem Kornmarkt zwischen 12.00 und 20.00 Uhr zum Verweilen ein.

Die Sponsoren der Heidelberger Schlossbeleuchtungen sind in diesem Jahr: Weisse Flotte Heidelberg, Gesellschaft für Grund- und Hausbesitz, Schneider-Neureither & Partner (SNP), Stadtwerke Heidelberg Energie, Privatbrauerei Hoepfner, Staatliche Schlösser und Gärten Baden-Württemberg sowie die Heidelberger Solarschiffahrtsgesellschaft. Das Feuerwerk wurde erneut durch Beisel Pyrotechnik kreativ umgesetzt. Am 1. September bietet sich die letzte Möglichkeit in diesem Jahr, die

Heidelberger Schlossbeleuchtung zu erleben. Bitte beachten: An der Nepomuk-Terrasse sind keine PKW-Parkplätze vorhanden. Aufgrund der Aufbauten für das Feuerwerk ist die Alte Brücke ab 17.00 Uhr für Fußgänger und Verkehr komplett gesperrt. Von der Altstadtseite aus können Fußgänger über das Wehr (Höhe Karlstorbahnhof) die Nepomuk-Terrasse auf der Neuenheimer Seite erreichen. Die Bundesstraße B37 wird ab ca. 21.30 Uhr entlang der Altstadt bis zum Karlstor und die Theodor-Heuss-Brücke ab ca. 22.00 Uhr für jeglichen Fahrzeugverkehr gesperrt. Fußgänger können die Theodor-Heuss-Brücke aber durchgehend passieren. Die Brückenkopfstraße ab der Brückenstraße, die Ziegelhäuser Landstraße bis zum Stiftweg sowie die Neuenheimer Landstraße und die Uferstraße werden ab 21.00 Uhr für den Fahrzeugverkehr gesperrt. Alle Sperrungen werden nach Ende der Veranstaltung gegen ca. 23.00 Uhr wieder aufgehoben. Bitte beachten Sie, dass es nach der Veranstaltung aufgrund von Abbauarbeiten an den Neckarbrücken zu Verkehrshinderungen kommen kann.

IPFEIFER 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

Wir glauben an die Kraft
innovativer Ideen und
stehen für zielorientierte,
authentische Werbung.



Nichts vergeht schneller als eine schlechte Idee.

Tel.: 0621/ 72 73 94 90 • E-Mail: info@123medien.com

Größer und grüner Der Glückstein-Park ist fertig

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 aufgabeneben Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Abbestellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform. Die Redaktion behält es sich vor Leserbriefe zu kürzen.

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

Haushaltsverteilung:

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

Verteilung Auslagestellen:

Dieter Augstein
Rottannenweg 13a
68305 Mannheim
0173 306 8807

(red) Mehr Grünfläche, 35 zusätzliche Bäume und ein neuer Spielplatz

Der neue Glückstein-Park ist fertig. Umweltbürgermeisterin Felicitas Kubala und Baubürgermeister Lothar Quast eröffneten ihn heute gemeinsam mit Mitgliedern des Gemeinderats und Bezirksbeirats. 2,3 Millionen Euro hat die Stadt in die Umgestaltung des Glückstein-Parks investiert, davon kamen 1,3 Millionen aus städtebaulichen Fördermitteln. „Die Grünfläche wurde von 12.500 auf 20.000 Quadratmeter vergrößert und zu einem attraktiven Park umgestaltet“, erklärte Bürgermeisterin Kubala in ihrer Ansprache. „Der Park bietet nun eine höhere Aufenthaltsqualität, mehr unversiegelte Fläche und ist grüner. Das sorgt im Sommer für Abkühlung, denn Wasser kann hier versickern und verdunsten. Die ökologisch wertvollen Staudenpflanzen, die hier angelegt wurden, sind ein Pluspunkt für die Artenvielfalt.“ Der Park schafft eine grüne Verbindung zwischen dem bestehenden Stadtteil Lindenhof und dem neuen Hanns-Glückstein-Quartier. Es wurden neue Wege durch den



Foto: Stadt Mannheim

Park gelegt, die ganzjährig nutzbar sind und die auch mit dem Rollstuhl problemlos befahren werden können. Die Wege führen die Linien der Straßen fort, die auf den Park zuführen. Bürgermeister Quast lobte die gelungene Integration des Parks in das neue Glückstein-Quartier: „Mit der Fertigstellung des Glücksteinparks haben wir einen weiteren Meilenstein in der Entwicklung des Quartiers erzielt. Das Quartier hat mit dem Park eine grüne Mitte erhalten, die als Scharnier zwischen Lindenhof und Glückstein-

Quartier wirkt.“ 35 Bäume wurden neu gepflanzt, zusätzlich zu den 61 Bäumen, die bereits vorher auf der Grünfläche standen. Für sechs der neuen Bäume hat die Stadt Spenden erhalten. Im Rahmen der Eröffnungsfeier überreichten Bürgermeisterin Kubala und Bürgermeister Quast den Spenderinnen und Spendern ihre Urkunden und bedankten sich: „Sie zeigen mit Ihrer Baumspende, dass sie mit Mannheim verbunden sind, denn Bäume sind unverzichtbar für unsere Stadt.“

Das Landschaftsarchitekturbüro Greenbox hatte 2014 den Wettbewerb um die Neugestaltung des Glückstein-Parks gewonnen. Markus Pieper, Inhaber von Greenbox, führte die Gäste durch den Park und erklärte dessen Besonderheiten aus der Sicht eines Planers. Der neu gebaute Spielplatz ist barrierefrei zugänglich und hat ein Karussell, das auch von Kindern im Rollstuhl genutzt werden kann. „Lachender Poet“: Der Mundart-Dichter Hanns Glückstein

Über den Glückstein-Park hinaus erinnert im Stadtteil Lindenhof auch das südlich des Bahnhofs neu entstehende Quartier an den Mundartdichter Hanns Glückstein. Glückstein steht für Mannheim wie kaum ein anderer Schriftsteller. Er wurde am 10. Mai 1888 am Rande der Westpfalz geboren und zog 1895 mit seiner Familie nach Mannheim. Unter Titeln wie „Mannemer Schbrich und Kinnerbosse“, „Ernscht unn Schbaß aus unsrer Gaß“ oder „Gezwitscher unn Geknotter“ veröffentlichte Glückstein stimmungsvolle, heiter-melancholische Heimatdichtungen.

Die SV Waldhof – „Buwe“ präsentieren neue capelli-Trikots Stimmungsvoller Business Talk im MiiO beim SVW-Partner cb events + catering

(daug) Der Schauplatz ist attraktiv, ganz außergewöhnlich mit großem Beachbereich. Das MiiO im Schwetzingen Gewerbegebiet, betrieben von cb events + catering, unmittelbar neben dem Fitnesspark Pfitzenmeier gelegen, ist schon im achten Jahr sehr erfolgreicher SVW-Partner.

Es war eine illustre, fußballbegeisterte Gesellschaft bei Jonas Seidel und seinem Team zum Business Talk zu Gast, zu dem der SV Waldhof eingeladen hatte. In diesem Rahmen präsentierten die „Waldhof-Buwe“ die neuen Heimtrikots im klassischen blau-schwarz und längsgestreift, dazu die Auswärtstrikots in weiß. Keeper Markus Scholz, sein neues Trikot in orange-schwarz, wird darin wohl möglichst viele Tore verhindern. Er ist der sichere Rückhalt sei-



Foto: D Augstein

ner Mannschaft, zweifellos einer der besten Torhüter der Regionalliga. SVW-Presesprecher Domenico Marinese bittet zunächst die Gastgeber Jonas Seidel und Geschäftsführer Markus Kompf ans Mikrofon. Sie dankten den anwesenden zahlreichen

Sponsoren, Partnern und Medienvertretern. Mit einem Blick zurück kommentierten der Geschäftsführer, der sportliche Leiter Jochen Kientz und Chefcoach Bernhard Trares die erfolgreiche Saison, allerdings ohne das erhoffte Happy End. Trotz der

unliebsamen und unnötigen Vorkommnissen des letzten Spiels geht der Blick nach vorne in eine weitere erfolgreiche Runde mit Blick zum Aufstieg. Daraus macht der Trainer keinen Hehl, dass es mit dieser Truppe durchaus zu schaffen ist. Es gibt nur ein Ziel – die Meisterschaft und der Aufstieg in die 3. Liga.

Der Traditionsverein SV Waldhof ist bekannt für sein soziales Engagement. Die Mannheimer Privatbrauerei Eichbaum hatte eines der neuen Trikots, versehen mit den Unterschriften des Teams und ihres Trainers, ersteigert. Die Summe von 250 Euro wurde den „KinderHelden“ für ihre bemerkenswerte Arbeit gespendet. Geschäftsführerin Linn Schöllborn bedankte sich für die Unterstützung von Herzen.

Handarbeitskreis im Bürgerhaus Mannheim Gartenstadt

(rbw) Seit 70 Jahren gibt es den Handarbeitskreis in der Mannheimer Gartenstadt. „Wir sind der älteste Handarbeitskreis, den es gibt. Keiner kann so viele Jahre nachweisen“, berichtet die Leiterin Elvira Schmid. Ca. 20 Frauen stricken, sticken und basteln. Mittlerweile gibt es auch schon „Auftragsarbeiten“. Alle 14 Tage ist Treffen im Bürgerhaus. Dann klappern die Nadeln beim fröhlichen Zusammensein. Und manche, die nicht kommen können, verrichten die Arbeiten eben



Foto: L.Binder

zu Hause. Bei der Frage nach den Männern lächelt sie. „Die Männer sind bei

uns für das „technische“ verantwortlich.“ Alle 14 Tage klappern die Strick-

und Häkelnadeln, denn die Arbeiten, die dabei entstehen werden bei den Festen z.B. im Bürgergarten verkauft, die Einnahmen gespendet. Von den Spenden profitieren u.a. Schulen und auch der Bürgerverein. Für die Überdachung des Bürgerhauses wurden so stolze 1.000 Euro gespendet. Jeder ist herzlich willkommen. Wer Spaß an Handarbeit und Basteln hat, kann sich gerne in die Gemeinschaft mit einbringen. Einfach bei Elvira Schmid Tel. 0621 – 741597 melden.

Bewegungsinitiative „Mein Atem, mein Weg“ motiviert Menschen mit COPD

Endlich auch in Mannheim: Der Patientenwandertag

(red) „Mein Atem, mein Weg“ fand am Samstag, den 30. Juni 2018, im Herzogenriedpark statt. Knapp 70 Menschen mit der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung COPD gingen gemeinsam spazieren. Denn körperliche Aktivität hat einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden.

Für Menschen mit COPD ist es aufgrund der Symptome meistens gar nicht so leicht sich regelmäßig zu bewegen. Betroffene leiden an anhaltendem Husten, Atemnot und geringer körperlicher Belastbarkeit. Für sie ist der tägliche Gang die Treppe hinauf oder in den Supermarkt um die Ecke besonders schwer. Zudem neigen sie dazu sich aufgrund der Atemnot zu schonen und bauen körperlich ab. Wandertage, wie in Mannheim, verfolgen das Ziel Menschen mit COPD



Foto: Mein Atem mein Weg

zu mehr Bewegung im Alltag zu motivieren und so der körperlichen Inaktivität entgegenzuwirken.

Bei „Mein Atem, mein Weg“ im Herzogenriedpark konnten die COPD-Patienten abhängig von ihrem Leistungsniveau zwischen drei gut zu

bewältigenden Strecken von einem, drei oder fünf Kilometern wählen. Ortsansässige Lungenärzte und Physiotherapeuten haben die Spaziergänger auf den Strecken begleitet. An Zwischenstationen wurden einfache, atemerleichternde Übun-

gen gezeigt und wertvolle Tipps zu Atemnotsituationen gegeben. „Der Patientenwandertag in Mannheim war eine herausragende Gelegenheit für Menschen mit COPD sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und gemeinsam wieder Freude an der Bewegung zu verspüren“ erläuterte der Schirmherr Prof. Felix Herth aus der Thoraxklinik-Heidelberg. Abgerundet wurde die Veranstaltung mit einem reichen Informationsangebot rund um die Lungenerkrankung. Den Teilnehmern gefiel vor allem die umfangreiche Betreuung, die Schulung zu Atemübungen und nicht zuletzt mal wieder an der frischen Luft zu sein. „Ich bin die fünf-Kilometer-Strecke gelaufen und war stolz auf mich, dass ich das geschafft habe. Es hat mir Sicherheit gegeben, dass wir von ärzt-

lichem Fachpersonal begleitet wurden“, berichtete eine Teilnehmerin. Seit 2016 fanden bisher sieben Patientenwandertage in der gesamten Bundesrepublik statt, die insgesamt rund 1.250 Menschen mit COPD bewegten. Dieses Jahr werden weitere Wandertage in Nürnberg (21. Juli), Leipzig (1. September) und Hamburg (8. September) organisiert. Informationen zu den Terminen finden Interessierte auf der Webseite www.mein-atem-mein-weg.de. Der Veranstalter, die Berlin-Chemie AG, setzt sich zudem seit 2018 dafür ein, die Bewegungsinitiative nicht auf wenige, lokale Wandertage zu begrenzen. In einem kleineren Format treffen sich lokale Lungenärzte und COPD-Patienten zu gemeinsamen Spaziergängen.

Vogelstang – Center

Endspiel – Duell – Gewinner ermittelt



Foto: L.Binder

(rbw) Es drehte sich Mal wieder alles um den runden Ball, um die Fußball – WM in den vergangenen Wochen. Aber nicht nur am Bildschirm wurde mitgefiebert, auch im Vogelstang Center wurde fleißig getippt, geraten, gehofft und Daumen gedrückt. Die Frage: Wer spielt im Endspiel? Interessant, welche Kombinationen an Endspielmöglichkeiten getippt wurden. Bekanntlich standen sich Frankreich und Kroatien gegenüber, mit dem glücklicheren Ende für Frankreich. So landeten doch einige richtige Teilnahmekarten im Lostopf

des Vogelstang – Centers. Drei Gewinner konnten sich am 13.07.2018 über je einen prall gefüllten Einkaufswagen mit allem ausgestattet für eine zünftige WM-Endspielgrillparty freuen. Verlost wurde um 13 Uhr, noch rechtzeitig vor dem Endspiel, drei Mal ein Endspiel-Party-Paket für 11 Personen. Üppig bestückt waren die Pakete. Zu den Grillsteaks und Grillwürsten durfte natürlich das Bier, 2 Kästen, nicht fehlen, dazu Kartoffelsalat, zum Naschen Chips und Flips und noch so vieles mehr für eine zünftige Endspielparty. Damit auch deftig gegrillt werden konnte,

fand sich auch ein Einweggrill im Paket. Gewonnen haben Frau Andrea Metzger (Mannheim-Gartenstadt) die mit ihrem Mann anwesend war, Herr Herbert Schmitt mit seiner Frau und Herr Sievers (stellvertretend für seine Frau Tatjana Sievers, welche gewonnen hatte), beide Gewinner Mannheim-Vogelstang. Überreicht wurden die Gewinne von Reiner Cichon und Thomas Wiechert von der Werbegemeinschaft und von Martina Popp vom Centermanagement. Vogelstang Center, Freiburger Ring 14, 68309 Mannheim

Die Feinkosttheke

im Vogelstang Center

(rbw) Die türkische Küche ist bekannt für frische Zutaten und vielfältige Aromen. Nach den Renovierungsarbeiten im Dezember 2017 eröffnete die Familie Yilmaz den, mit viel Liebe zum Detail gestalteten, Spezialitäten- und Feinkostladen im Vogelstang Center.

Fachliche Beratung rund um die Frische der erstklassigen türkischen aber auch anderen Spezialitäten dazu die freundliche Bedienung zeichnet die Familie aus. Besondere Frische von Obst und Gemüse ist selbstverständ-

lich. Die türkischen Spezialitäten süß oder deftig, entsprechende Backwaren und eine Feinkosttheke mit wechselnden Angeboten zum Mittagstisch, gehören genauso zu der Vielfalt wie türkischer Tee oder Mokka, den man übrigens gleich in der dazugehörigen, gemütlichen Sitzecke genießen kann. Familie Yilmaz begrüßt Sie täglich von 08:00 bis 19:00 Uhr in dem kleinen Feinkostladen mit täglich frischem Obst und Gemüse und vielen weiteren leckeren türkischen Produkten. Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst.

BarEs Türkische Spezialitäten

Feinkost BarEs • Türkische Spezialitäten
Vogelstang Center • Freiburger Ring 14 • 68309 Mannheim

Wir verbinden Regionales & Lokales

www.metropoljournal.com

Sommerliche Schnäppchenjagd in Worms

Einzelhandelsflohmarkt „Fern Appel unne Ei“ am 4. August/Abends „Lange Einkaufsnacht“

(red)Es ist wieder soweit: Die Stadt Worms lädt am Samstag, den 4. August, wieder zum längsten Einkaufstag des Jahres ein. Los geht es am Samstagvormittag mit dem beliebten, traditionellen Einzelhandelsflohmarkt „Fern Appel unne Ei“, bei dem die Ladenbesitzer wieder an eigens aufgebauten Ständen vor und in ihren Geschäften zahlreiche Restposten und Dekorationsartikel zu kleinsten Preisen anbieten. Hier lassen sich einige verborgene Schätze und Kleinode ergattern.



Foto: Stadt Worms

Ein buntes Rahmenprogramm verspricht eine willkommene Abwechslung vom Kaufrausch. Für die leibliche Stärkung sorgen neben den örtlichen Gastronomiebetrieben auch Buden und Stände lokaler Anbieter. Ein Sommernachts-Shopping-Erlebnis eröffnet sich direkt im Anschluss mit der „Langen Einkaufsnacht“. Bis 23.30 Uhr können die Besucher nach Lust und Laune bummeln und shoppen. Daneben bereichern viele Geschäfte an diesem Tag ihr Angebot mit tol-

len Sonderaktionen für die Kunden, die natürlich den ganzen Tag gelten: So lockt Anettes Brautstudio mit zusätzlichen Rabatten auf den Räumungsverkauf ihrer Festmoden und Cocktailgutscheinen für die Bar vor der Ladentür. Tücher in den neuen Herbstfarben zu 4,99 Euro gibt es bei atrium. Im Basic Hairshop gegenüber erwartet sie 15 Prozent Rabatt beim Einkauf ab zwei Artikel sowie viele reduzierte Markenprodukte zur Haarpflege. Ebenfalls in der Hafergasse ansässig ist Regifine Schuhe, wo

Preisnachlässe bis zu 70 Prozent auf die neueste Schuhmode winken. Die Boutique Ohlala! begrüßt ihre Kundinnen mit Prosecco und knackigen Vitaminen zum Schnäppchenjagen. Sowohl Galeria Kaufhof als auch das Modehaus Jost laden zu Flohmärkten in ihren Häusern ein. Wer auf der Suche nach günstiger Mode, Textilien und Deko ist, sollte dies nicht verpassen. Neben handgearbeitete Hüten und keltischer Kleidung verkauft Hut & Robe aus seiner Werkstatt Hutständer, alte Hutformen, Schneiderpup-

pen, Stoffreste und Markenähmaschinen. Wer Uhren und Schmuck sucht, sollte bei Juwelier Leimcke einen Blick in die Schaufenster werfen, denn sämtliche dort ausgelegte Ware kostet nur bis zu höchstens 100 Euro. Kenny S. erlässt beim Einkauf 10 Prozent an der Kasse und verwöhnt seine Kundinnen mit einem sommerlichen Früchtetraum und Prosecco. Vor den Türen der Kunsthandlung Steuer sorgen wieder das Weingut Blümel aus Osthofen und Paul Weisenbachs „Laute Limo“ für Erfrischung. Stahlwaren

aller Art findet man bei Lützenkirchen, die zu Saisonwechsel ihr Lager ausräumen. Aufgrund eines Umbaus finde in der Boutique Einfach Irre ein Räumungsverkauf statt. Hexenbowl, Bier und Sekt sowie die Band „Jazz-Extensions“ sorgen hier für ein entspanntes Einkaufserlebnis. Bei Uhren & Schmuck Weber lockt der Sommersale. Die Parfümerie Waas präsentiert sowohl in der Kämmererstraße als auch im Le Parfum. Weitere Informationen finden Sie auf www.wormser-einkaufstage.de

Oberbürgermeister auf der Zielgeraden

Verabschiedung Weinheims OB Heiner Bernhard in der Stadthalle

(red) „Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, welche dem Leben seinen Wert geben.“ Mit diesem Satz von Wilhelm von Humboldt hat sich Weinheims Oberbürgermeister Heiner Bernhard am Freitagabend in der Stadthalle bei einer offiziellen Feier von den Bürgerinnen und Bürgern seiner Stadt verabschiedet. „Ich freue mich deshalb sehr, dass viele Menschen heute gekommen sind, die meinem Leben seinen Wert gegeben haben“, fasste Bernhard in seinen Schluss- und Dankesworten zusammen. Nach 16 Jahren im Amt ist der bald 61-jährige Verwaltungsjurist in diesem im Frühjahr nicht mehr zur Wahl angetreten.



Foto: Stadt Weinheim

Mit Bernhards Unterstützung als Oberbürgermeister, Kreisrat und GRN-Aufsichtsrat sei der Kreis gerade dabei, in Weinheim einen Neubau mit Altersmedizin zu errichten, mit 48 Millionen Euro das derzeit größte Projekt im Landkreis. Dallinger bescheinigte: „Gerade die Bildungspolitik, das Bemühen um Kinder und Jugendliche. Was in Weinheim unter dem Stichwort Bildungsregion entstanden ist, wie Jugendliche und junge Erwachsene – egal ob mit oder ohne Migrationshintergrund – gefördert werden, um den Übergang Schule-Beruf besser zu schaffen, das ist aller Ehren wert. Nicht ohne Grund seien die Arbeitsgemeinschaft „Weinheimer Initiative“, die „Weinheimer Bildungskette“ und der „Bildungsstandort Weinheim“ bundesweit bekannt geworden. Auch bei der Aufnahme von Flüchtlingen sei ein enormes Pensum bewältigt worden, das hätter der Kreis alleine nicht

stemmen können. Bernhard: „Demokratie ist gebaut, um zu entscheiden“ SPD-Mitglied Heiner Bernhard stieg in seine Dankesworte ein, in dem er sich selbst und CDU-Landrat Dallinger als „die beste GroKo der Republik – zumindest aber im Rhein-Neckar-Kreis“, bezeichnete. Der scheidende OB ging aber auch auf schwierige Phasen seiner Amtszeit ein.

Er beschrieb „Projekte, die gemeinsam, zumeist nach intensiver Bürgerbeteiligung auf deren einhelligen Wunsch hin für richtig und zukunftsweisend erkannt und vom Gemeinderat beschlossen worden waren, dann aber auf dem Weg zur Realisierung, oft sogar kurz davor, auf heftigen Widerstand stießen.“ Bernhard nutzte die Gelegenheit zu einer Einordnung mancher Bürgerinitiativen und erklärte: „Nicht jedes kommunalpolitische Thema eignet sich für Gefühlsentscheidungen. Unsere repräsentative Demokratie ist dafür gebaut,

Konfliktsituationen nach gründlicher Diskussion der für und wider streitenden Interessen zu entscheiden, auch gegen die Wünsche Einzelner.“

Bernhard: „Der dort anzutreffende Enthusiasmus hat auf mich immer ansteckend gewirkt.“ Anfangs hatte Erster Bürgermeister Dr. Torsten Fetzner in seiner launigen Art die Gäste begrüßt und die Stimmung gelockert. Aber ganz im Ernst betonte er: „Heiner Bernhard hat der Stadt Weinheim gut getan und er hat vieles richtig gemacht.“ Fetzner wird am 11. August im Weinheimer Rathaus die Geschäfte übernehmen, bevor der gewählte Nachfolger Manuel Just nach einer Wahlanfechtung erst verspätet sein Amt antreten kann. Fetzner beruhigte die Gäste der Verabschiedungsfeier: „Das Verwaltungsschiff wird unbeirrt weiter fahren, egal wer auf der Brücke steht und wie rau die See ist.“

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

Ihre BEMER Partner:

Andrea Hutter

Tel. 0157 - 80426359

Volker Lautensack

Tel. 0170 - 2490243

volker-lautensack.bemergroup.com

Das Beste von „Kern“ und „Schale“

Bürgermeister der Bergstraße besuchten den Dossenheimer Steinbruch und das Weingut Jäck in Schriesheim

(red) Wer an die Bergstraße reist, will gut essen und trinken – und schätzt zuvor ein Naturerlebnis, das auch Durst und Appetit macht. Das wissen die Touristiker des Tourismusservice „Die Bergstrasse“ mittlerweile aus diversen Umfragen und Erhebungen sowie den eigenen Erfahrungen mit Gästen. Die Bergstraße als Ferienstraße zwischen Darmstadt und Heidelberg wird zunehmend als kulinarische Erlebnisstraße bereit.

Vor diesem Hintergrund haben die Bürgermeister der Kommunen, die wie eine Perlenkette die Ferienstraße bilden, schon im vergangenen Jahr den Beschluss gefasst, zweimal im Jahr bei einer „Sommertour“ ihre Bergstraße auf regionale kulinarische Angebote zu testen. Schließlich sind die Chefs der Verwaltungen auch oberste Botschafter ihrer Heimat – und müssen wissen, wo es gut ist.



Foto: Stadt Weinheim

Die Tour führte die Oberbürgermeister und Bürgermeister jetzt zunächst in den badischen Bereich der Bergstraße, wo die Badische Weinstraße an der Ferienstraße entlang führt. Dort besuchten sie den aktuell jüngsten Winzer der Bergstraße, Max Jäck in Schriesheim. Jäck, der in Geisenheim am Rhein Önologie studiert hat, be-

grüßte die Bürgermeister mit einer symbolischen Bergstraßen-Kappe und erläuterte, dass er bereits in dritter Generationen einen landwirtschaftlichen Betrieb weiterführt, der von Eigenvermarktung auf dem heimischem Obsthof geprägt ist. Der Anteil des Weinbaus hat sich unter seiner Leitung vergrößert. Der junge Jäck teilt seine

Weine in die Produktnamen „Stiel“ (süßige Gutsweine), „Schale“ (elegante Lagenweine) und „Kern“ auf, das sind strukturvolle Tropfen, häufig im Holz- oder Barriquefasse ausgebaut. Max Jäck gehört zu den Geheimtipps im Badischen Weinbau und zu den Vertretern einer sorgfältig und kreativ vorgehenden Winzergeneration.

Schriesheims Bürgermeister Hansjörg Höfer verwies auf die lange Generation der Familie Jäck in der Weinstadt und darauf, dass junge Weinbauern das Profil Schriesheims stärken – durchaus auch im touristischen Sinne. Zuvor hatte Höfers Kollege Hans Lorenz die Kollegen durch ein geotouristisches Kleinod geführt: Den Dossenheimer Steinbruch, der vor einigen Jahren sogar ein „Geotop des Jahres“ im Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald war. Im Steinbruch werden Natur und Kultur (zum Beispiel durch einen

Steinmetz und eine Volkstheaterbühne) zu einem attraktiven Ausflugsort verbunden – übrigens ganzjährig und kostenfrei zugänglich. Zwischen stillgelegten Bergbaugeräten hatten die Bürgermeister bereits einen kleinen Bergsträßer Imbiss einnehmen können: Einen frisch-spritzigen Riesling aus der Weinmanufaktur Dossenheim und handgemachte Dampfnudeln mit Kartoffelsuppe von der Höhengaststätte „Weißer Stein“ über den Dächern Dossenheims und Heidelbergs. Hans Lorenz berichtete, dass dieses bodenständige und nahrhafte Essen früher den Steinbrucharbeitern Kraft gegeben hat – die Bürgermeister wussten es zu schätzen.

Bei einer „Sommertour-Nord“ werden die Bergstraßen-Bürgermeister im August dann auf der hessischen Seite der Ferienstraße in Lorsch und Darmstadt unterwegs sein.

Es wird heiß im Zoo Heidelberg

Sommerhitze kein Problem für die Zootiere

(red) Mit vielen schattigen Plätzen, die zum Verweilen einladen, ist der Zoo Heidelberg im Sommer ein beliebtes Ausflugsziel für Jung und Alt. Der Wasserspielplatz am Raubtierhaus, der Spielbrunnen am großen Spielfeld und leckeres Eis sorgen bei den Zoo-Besuchern für Erfrischung. Die Tiere im Zoo haben ebenfalls – vom Badebecken bis zur Wasserdusche – unterschiedliche Möglichkeiten, sich bei heißen Temperaturen abzukühlen.

Wasserstellen in den Gehegen sind im Sommer besonders beliebt: Von einem Beobachtungspunkt an der Elefanten-Außenanlage können Zoobesucher jetzt wieder häufig die vier Jungbullen Tarak, Yadanar, Gandhi und Ludwig beim gemeinsamen Baden beobachten. Im großen Außenpool ist Platz für alle vier Dickhäuter. Die jungen Elefantenbullen sind hierbei nicht zimperlich: Es wird getunkt, gespritzt und geprustet, was das Zeug hält – oftmals guckt nur noch der Rüssel aus dem Wasser. In allen Gehegen spenden Büsche und



Foto: Trageser/Zoo Heidelberg

Bäume ausreichend Schatten, sodass sich die Zootiere jederzeit in kühlere Gehegebereiche zurückziehen können. Dieses Angebot nutzen vor allem die Tiere, die aus weniger warmen Gebieten stammen. So auch die Roten Pandas: In freier Natur findet man sie in der Himalayaregion, wo vorwiegend kühlere Temperaturen herrschen. Bei Hitze liegen die Roten Pandas daher gerne in schattigen Baumkronen und bewegen sich kaum. An besonders hei-

ßen Tagen gibt es für einige der Tiere im Zoo noch einen ganz besonderen „Service“: Abkühlung per Wasserdusche. Die Alpakas lieben es, unter dem kühlen Wasserstrahl zu stehen. Von allen Seiten lassen sie sich von den Tier-

pfliegern das Fell und die Haut nass machen. Das kühlt wunderbar von außen. Kühlung von innen versprechen außergewöhnliche „Eisbomben“: So ein leckeres Eis ist für manche Tiere im Zoo Heidelberg ebenfalls eine willkommene Abwechslung: Der Syrische Braunbär Martin freut sich von Zeit zu Zeit über gefrorene Eisblöcke, in denen die Tierpfleger schmackhafte Fleischstückchen oder Obst versteckt haben. Vielen Zootieren macht die Hitze allerdings kaum zu schaffen. Sie stammen teils aus wärmeren Regionen und können die heißen Tage bei uns daher problemlos aushalten. Die Berberlöwen, deren Heimat die trockenen, heißen Steppen und Halbwüsten Nordafrikas sind, genießen ausgiebige Sonnenbäder.

Die Zwergotter sind in den tropischen Regionen Südasiens zuhause und wissen sogar, wie sie die trockene Hitze für sich nutzen können: Finden sie im Wasserbecken eine Muschel, bringen sie diese an Land und legen sie in die Sonne. Durch die Wärme öffnen sich die Muscheln von selbst und die Otter gelangen ohne große Mühe an das schmackhafte Fleisch. Zum Thema „Tiere in der Hitze“ gibt es per Video in der neuen Folge „Neulich im Zoo“ (Youtube-Channel Zoo Heidelberg).

Wer die Tiere beim Wasser- und Sonnenbaden im Zoo Heidelberg selbst beobachten möchte, hat auch nach Feierabend noch Gelegenheit dazu. Bis 19.00 Uhr ist der Zoo im Sommer geöffnet.

Welt-Elefantentag

im Zoo Heidelberg

(red) Der Welt-Elefantentag, der jährlich am 12. August stattfindet, stellt die akute Gefährdung der grauen Riesen in den Fokus. Am Sonntag, 12. August 2018, dürfen sich Elefantenfreunde auf ein ganz besonderes Abendevent freuen: Auch dieses Jahr lädt der Zoo Heidelberg wieder zum Welt-Elefantentag ein. Einen Blick hinter die Kulissen des Elefantenhauses, persönliche Gespräche mit Tierpflegern und Zoo-Team sowie eine Versteigerung der begehrten

Heidelberger Elefantenkunstwerke machen diesen Abend zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Die Teilnehmerzahl für die Abendveranstaltung sind begrenzt. Tickets gibt es ab sofort und ausschließlich im Vorverkauf für 35 € (Kinder 25 €) an der Zoo-Kasse zu erwerben. Zooeintritt inklusive: Teilnehmer können mit dem Ticket am Veranstaltungstag bereits früher den Zoo betreten und die Zeit vor Veranstaltungsbeginn für einen Rundgang nutzen.

wir-schaffen-was.de

sei dabei und
schaff' was!

15. September 2018
Der Freiwilligentag der
Metropolregion Rhein-Neckar

Gesundheit & Wellness

Die Innovation im 40. Jubiläumsjahr bei Pfitzenmeier

Der "Power Garden"

(red)Im Premium Plus Resort in Schwetzingen bietet Pfitzenmeier seinen Mitgliedern im Power Garden nun die optimalen Voraussetzungen für Outdoor-Functional-Training. Im "Power Garden", wie die Außenanlage heißt, dreht sich alles um Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit - auf 600 Quadratmeter. Zwei Laufbahnen und der "Funs C Training Tower", bieten Fitnessbegeisterten schier unendlich viele Trainingsmöglichkeiten im Freien. Der FUNS C Training Tower ist dabei das Herz des Power Garden. Haki Kadria, Sportlicher Leiter der Einrichtung in Schwetzingen, hatte die Idee zu der Outdoor- Trainings-



Foto: L. Binder

anlage. „Meine Motivation dabei war, den Mitgliedern die Möglichkeit zu bieten auch im Freien Geräte zu nutzen, sozusagen „In- und Outdoor“ fit zu bleiben, so Haki Kadria. Von Battle-Ropes, TRX-Bändern und einer Sprossenwand bis zu Stangen für Liegestütz in sämtlichen Höhen und Neigungspositionen bietet der Tower alles, was das Fitness-Herz begehrt. Natürlich gibt es auch auf der neu geschaffenen Außenanlage Kurse, die täglich angeboten werden. Die wachsamen Blicke der ansässigen Buddha-Statue motivieren dann auch den letzten Schweinehund zu Höchstleistungen. Dieses Konzept ist nicht nur

in den vielen Clubs und Resorts von Pfitzenmeier einmalig, sondern auch in der ganzen Region. Und wenn es bei 30 Grad im Sommer draußen dann doch zu heiß ist, der kann schnell wieder in den Innenbereich und das dortige Angebot nutzen - oder sich einfach im Wellnessbereich verwöhnen lassen. Der "Power Garden" ist keineswegs ein Ersatz für das gewohnte Indoor-Training nur weil draußen die Sonne scheint. Pfitzenmeier bietet seinen Besucher einen spannenden, attraktiven Mehrwert, der das Bedürfnis nach Sport an der frischen Luft, unter strahlend blauem Himmel in entspannter Atmosphäre, stillen kann.

Grund zur Freude

40 Jahre Pfitzenmeier

Aus Jubiläum wird das YIPPIELäum Man könnte fast mit "Es war einmal..." beginnen, wenn man über Pfitzenmeier schreibt, denn es ist eine Erfolgsgeschichte wie man sie nicht oft erlebt.

Vor 40 Jahren begann alles mit einer selbstgebastelten Langhantel aus Beton im Keller der Eltern von Gründer Werner Pfitzenmeier. 2018, im Jubiläumsjahr, ist das Unternehmen die Nummer eins in der Region, wenn es um Fitness, Wellness und Gesundheit geht. An einen Stillstand in der Entwicklung ist aber nicht zu denken. Auf das Pfitzenmeier-Imperium kommen zahlreiche neue Projekte zu: Der Ausbau des Premium Clubs am Mannheimer Airport, der künftig ein Premium Plus Resort sein wird und seinen eigenen AquaDome sowie viele weitere Mehrwerte bekommt. Darüber dürfen sich auch die Standorte in der Pfalz freuen, denn auch hier wird es AquaDomes geben. Aber nicht nur die Erweiterungen sind ein Teil der Zukunft Pfitzenmeiers, denn das Unternehmen steht für Trends und Innovation. So soll es auch bleiben: Trends, Innovation und Pfitzenmeier sind eins.



Foto: Pfitzenmeier

YIPPIE – Glücklich durch Bewegung Eins ist sicher: Wer regelmäßige Sport macht und sich bewegt, lebt gesünder. Das ist durch zahlreiche Studien belegt und auch im Alltag sichtbar. Der Ausgleich zur Arbeitswelt, die sich in den letzten Jahren in vielen Berufen immer mehr vor den Computer verlagert hat, ist extrem wichtig. Haben Sie schonmal Ihre Haltung vor dem Computer beachtet? Meistens etwas eingesunken, auf keinen Fall optimal. Und wer ständig nur arbeitet, sich kaum bewegt, der fühlt sich auf lange Zeit auch unfit. Dem gilt es entgegenzuwirken.

In den Pfitzenmeier Premium Clubs und Resorts gibt es vielfältige Trainingsmöglichkeiten für diejenigen, die lieber alleine trainieren. Wer sich lieber in der Gruppe bewegt, der ist in den über 1.000 Kursen und Workouts, die wöchentlich in den Premium Clubs und Resorts stattfinden, optimal aufgehoben. Von TRX bis Zumba und Yoga in verschiedensten Formen gibt es wirklich alles. Durch Bewegung werden Endorphine freigesetzt, die wiederum für mehr Lebensfreude sorgen, uns also glücklich machen. Und wer will nicht glücklich sein? Na also. Kurzum: Pfitzenmeier und Wohlbefinden sind eins!

YIPPIE – Trainingserfolge in allen Bereichen Natürlich, Training ist anstrengend. Wie in den meisten Lebensbereichen ist ein Fortschritt zu Beginn oft schnell sichtbar, mit der Zeit wird es aber zäh, man benötigt nicht nur sportlich gesehen Ausdauer, sondern auch bei der Umsetzung und Geduld. Letztendlich freuen wir uns doch über jeden Erfolg umso mehr, wenn wir wissen, was für eine Arbeit dahinter steckt, was wir geleistet haben. Wer zum Beispiel bei Pfitzenmeier trainiert und sich die altbekannte Bikinifigur zum Ziel setzt, wird diese im Sommer sicher stolz zeigen. Training ist also eine Angelegenheit der Ausdauer. Ausdauertraining wiederum ist ein kleiner, aber wichtiger Bestandteil der Fitness, der unweigerlich auch zu mehr Bewegung führt. Und die, das wissen wir inzwischen, sorgt für Glücksgefühle. Nicht nur kurzfristig, denn Sport wirkt auch präventiv. Volkskrankheiten wie "Rückenschmerzen" können durch Bewegung vermieden oder zumindest gelindert werden. Durch das richtige Training unter Anleitung der ausgebildeten Trainer in den Pfitzenmeier Premium Clubs und Resorts können einzelne Bereiche auch gezielt angesprochen werden.

YIPPIE – Endlich Urlaubszeit: Zeit für sich Einfach mal abschalten! Das geht in der Regel nur im Urlaub – und dank Smartphones auch dort inzwischen manchmal nicht mehr. Dabei ist die Zeit für sich, die Zeit zum Entspannen, wichtig für das Wohlbefinden. In den Pfitzenmeier Premium Clubs und Resorts ist das möglich. Neben den vielfältigen sportlichen Möglichkeiten, wird auch Wellness großgeschrieben. Mehrere Saunen und Dampfbäder mit verschiedenen Duftessenzen verwöhnen die Sinne und lassen Sie den Alltagsstress vergessen. Ein wahrer Kurzurlaub, für den Sie gar nicht weit fahren müssen. In den Standorten mit AquaDomes sind Kurse im Wasser möglich, ansonsten gibt noch zahlreiche Kurse an Land, bei denen sicher für jeden Geschmack das richtige Workout dabei ist. Was Wellness für den Geist ist, sind Workouts für den Körper – ein optimaler Ausgleich! Das Beste: Da Pfitzenmeier gerade das 40-jährige Jubiläum feiert, steht alles unter dem Motto "Yippieläum – 40 Jahre, 40 Tage, 40 Euro". Heißt: Dank des 40. Geburtstags können Sie das ganze Angebot 40 Tage lang für 40 Euro genießen. Worauf warten Sie noch?





40 JAHRE PFITZENMEIER

Yippieläum

PFITZENMEIER
Fitness since 1978

Einmalige Aktion zum Jubiläum
gültig bis 30.08.

Vierzig Tage

40€ ohne Vertragsbindung!

WELLNESS UND FITNESS AUF HÖCHSTEM NIVEAU



WWW.PFITZENMEIER.DE

Gesundheit & Wellness

Freireligiöse Gemeinde Mannheim
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Karl-Weiss-Heim
Pflege und Wohnen für Senioren

Achtsamkeit eine vergessene Tugend

26.08.2017, 11 Uhr,
Seebühne, Luisenpark

Feierstunde der Freireligiösen Gemeinde
mit Landesprediger Thomas Lasi.
Für Besucher der Feierstunde ist der **Parkeintritt frei.**

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

Innere Stärke im Alltag finden

Schauspielerin Esther Schweins hat Tipps für ein gesundes Leben

(djd). Seit 25 Jahren ist Esther Schweins in Deutschland ein Star. Neben ihren Engagements als Schauspielerin in über 40 Filmproduktionen führt die zweifache Mutter Regie, moderiert, spricht Hörbücher auf und geht mit Lesungen auf Tournee.

Um die Belastungen eines bewegten Lebens zu stemmen, achtet die 48-Jährige sehr auf ihre Gesundheit. Entspannung, Bewegung und ein bewusster Säure-Basen-Ausgleich sind für sie die Säulen, auf denen ein gesundes Leben und innere Stärke basieren. Wie sie diese Elemente in ihren Alltag integriert, verrät sie in fünf persönlichen Tipps.



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

1. Gesunde Rituale zum Start in den Tag Für Esther Schweins fängt der Tag mit Wasser an. Seit vielen Jahren trinkt sie jeden Morgen zwei große Gläser. Mit heißem Wasser bringt sie zunächst ihren Stoffwechsel in Schwung und entgiftet die Nieren. Zusätzlich versorgt ein Glas frisches Zitronenwasser ihr Immunsystem mit Vitamin C und beruhigt ihren Magen.

2. "Du bist, was du isst" Getreu ihrem Motto legt die Schauspielerin bei der Zusammenstellung ihrer Nahrung besonderen Wert auf natürliche Zutaten. "Ich bevorzuge eine vegetarisch orientierte, gemüse- und obstreiche Küche", sagt sie. Mit der basischen Kost möchte sie auch ganz bewusst ihren Säure-Basen-Haushalt unterstützen.

Unter www.basica.de sind zahlreiche Tipps und basische Rezepte zu finden. 3. Einmal im Jahr eine "Energie-Kur" Um ihren Säure-Basen-Haushalt auszugleichen, macht Esther Schweins einmal im Jahr eine Energie-Kur mit Basica Direkt. "Das Basenpräparat führt dem Körper reichlich basische Mineralstoffe und Spurenelemente zu und befreit den Körper von überschüssiger Säure", erklärt sie. Den Effekt einer mehrwöchigen Entsäuerungs-Kur spürt die Schauspielerin schon nach der ersten Woche. Sie fühle sich dann vitaler und ausgeglichener.

4. Fit durch Wandern Lange Wanderungen sind nach den Erfahrungen von Esther Schweins ideal, um sich körperlich in Form zu halten.

"Das fördert meine Ausdauer und ich bin eins mit der Natur", erklärt die gebürtige Oberhausenerin. Die Naturfreundin lebt heute mit ihren Kindern auf der spanischen Baleareninsel Mallorca und hat das Wanderparadies vor der Haustür. Zu ihren Lieblingsstrecken gehört ein gut ausgeschludeter Weg von Sóller nach Deià.

5. In den Bauch atmen und entspannen Yoga und Qigong helfen Esther Schweins, trotz vielfältiger Verpflichtungen immer wieder Kraft zu tanken. "Eine schöne Übung, um zur inneren Ruhe zu finden, ist die lange Bauchatmung", so das Multitalent. "Sie versorgt den Körper nicht nur mit Sauerstoff und Energie, sie hilft auch beim Entgiften."

Männer sind Vorsorgemuffel

Warum Check-ups so wichtig sind

(akz-o) Keine Zeit oder keine Lust, Angst oder einfach ein mulmiges Gefühl – die Gründe, warum viele Männer sich für einen Check-up ihrer Gesundheit nicht wirklich begeistern können, sind vielfältig. So nimmt beispielsweise nur jeder vierte Mann über 45 Jahre die kostenlose jährliche Krebs-Früherkennung in Anspruch. Dabei gibt es viele gute Gründe, die vor allem für eine regelmäßige Untersuchung der Prostata sprechen. Angst oder Scham sind völlig unbegründet. Denn die Untersuchung der äußeren

Genitalien und der Prostata und das Abtasten der Lymphknoten in der Leiste sind nicht schmerzhaft und gehören zur ärztlichen Routine. Kein Grund also, die Chance auf Abklärung oder Früherkennung verstreichen zu lassen. Bei den meisten Männern ab circa 50 Jahren nimmt die Größe der Prostata langsam zu. In der Folge können durch eine verengte Harnröhre Beschwerden beim Wasserlassen auftreten. Häufiger Harndrang und Probleme, die Blase zu entleeren, sind typische Sympto-

me. Meist handelt es sich dabei um eine gutartige Prostatavergrößerung (BPH bzw. benigne Prostatahyperplasie).

Der häufige Harndrang beeinträchtigt aber nicht nur den Alltag und die Nächte – vielmehr kann aufgrund der verschlechterten Blasenentleerung der Blasenmuskel dicker werden. Die Häufigkeit von Blasenentzündungen, Restharnbildung oder Harnverhalt nimmt zu. Gut beraten ist, wer sich schon frühzeitig mit möglichen Behandlungsoptionen auseinander-

setzt. Die Gefahr, aufgrund von synthetischen Prostata-Präparaten eine Einschränkung der Sexualfunktion zu riskieren, schreckt viele Männer ab. Eine wirkungsvolle und weitgehend sanftere Therapie bei leichtem bis moderatem Schweregrad ist mit pflanzlichen Präparaten möglich.

Ein Pflanzenduo aus Sägepalmenfrüchten und Brennnesselwurzel kann die Beschwerden deutlich lindern und ist als Spezialextrakt in Prostagutt forte enthalten. Dabei ergänzen sich die Wirkstoffe sehr gut:

Während der Sägepalmen-Extrakt die für das Wachstum der Prostata verantwortlichen Hormone hemmt und die Muskulatur entspannt, wirkt der Brennnesselwurzel-Extrakt entzündungshemmend.

Prostagutt forte beeinträchtigt dabei nicht die Sexualfunktion, hat keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Bei Einnahme von zwei Kapseln täglich ist eine Verbesserung bereits nach etwa vier Wochen spürbar.



**Diakonissenkrankenhaus Mannheim
Zentrum für Altersmedizin (ZAM)**

Vorträge

Donnerstag, 13.9.2018, 15.00 Uhr

Projekt MAG 1

**Mannheim gegen Einsamkeit, eine Initiative zur
Wiedereingliederung einsamer Menschen in unsere
Gesellschaft mittels ehrenamtlicher Paten**

Dr. med. Werner Besier, Facharzt für Allgemeinmedizin, Mannheim

Donnerstag, 25.10.2018, 15.00 Uhr

**Vorsorgevollmacht und
Patientenverfügung aus
medizinischer Sicht**

*Priv.-Doz. Dr. med. Matthias Schuler, Chefarzt der Klinik für
Geriatric, Diakonissenkrankenhaus Mannheim*

Donnerstag, 29.11.2018, 15.00 Uhr

**Wenn die Nerven verrückt spielen
– Ursachen und Therapie der Polyneuropathie**

*Priv.-Doz. Dr. med. Joachim Wolf, Chefarzt der Klinik für
Neurologie, Diakonissenkrankenhaus Mannheim*



SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER
21.3.-20.4.
Was ist jetzt schon wieder geschehen? Machen Sie sich gefasst und lassen Sie sich einfach überraschen.



STIER
21.4.-21.5.
Die Lösung liegt doch so nah! Nehmen Sie etwas Abstand und gehen Sie die Probleme pragmatisch an.



ZWILLINGE
22.5.-21.6.
Nehmen Sie nicht nur Rücksicht auf andere. Nehmen Sie unbedingt auch Rücksicht auf sich selbst.



KREBS
22.6.-22.7.
Beharren Sie nicht stur auf Ihrem Standpunkt. Lassen Sie auch andere Argumente und Perspektiven zu.



LÖWE
23.7.-23.8.
Sie haben die Gelegenheit, einen großen Wurf zu landen. Dafür benötigen Sie Willenskraft und Disziplin.



JUNGFRAU
24.8.-23.9.
Haben Sie auch niemanden vergessen? Melden Sie sich, auch wenn der letzte Kontakt lange her ist.



WAAGE
24.9.-23.10.
Ordnen Sie Ihre Prioritäten neu! Überlegen Sie strategisch, welche Ziele Sie in Zukunft anvisieren wollen.



SKORPION
24.10.-22.11.
Ihre Leidenschaft beeindruckt! Skorpione haben gerade im Beruf die Möglichkeit den nächsten Schritt zu machen.



SCHÜTZE
23.11.-21.12.
Hören Sie auf Ihr Herz! Geld ist zwar nicht unwichtig, dennoch ist es manchmal gesünder ihm nicht zu folgen.



STEINBOCK
22.12.-20.1.
Lassen Sie sich nicht hängen. Auch wenn zurzeit Erfolgserlebnisse ausbleiben, sind Sie auf dem richtigen Weg.



WASSERMANN
21.1.-19.2.
Um Ihre Gefühle zu ordnen und wieder klar zu werden, kann es Ihnen helfen, Ihre Gedanken aufzuschreiben.



FISCHE
20.2.-20.3.
Seien Sie hellwach und fokussiert. Und bleiben Sie wachsam, um zu vermeiden, dass Ihnen etwas durchrutscht.

Stoßgerät	Grundstücke	ein Fürwort	Sonderpolizei-einheit (Abk.)	▼	bestimmter Artikel (3. Fall)	100 qm in der Schweiz	▼	▼	deutsche Vorsilbe	lateinisch: damit	französisch: Ära	▼	▼	Heilbadnutzer	weidm.: Innenreien
					Reform										
Stadtteil von München			5		Ballwiederholung b. Tennis				warme Quelle	9			3		
	2											quälendes Nachtgespenst		Hausmeister	
Karnevalsnaarr			hin und her schwingen	▼											
Hanf-abfall		japanischer Feudalherr													
Vorname der Autorin Blyton	Stadt in Syrien											altes Maß des Luftdrucks	Napoleons Exil (Insel)		6
												westafrikanische Sprache			1
französisch: Seele			arabisches Segelschiff	▼	südfranz. Departement	▼	rechter Nebenfluss der Rhône	▼	franz., lateinisch: und	Jubelwelle im Stadion (La ...)					Abk.: Register-tonne
Mädchen im Mond (Edda)			Halbinsel in Vorderasien									Zuruf an Zugtiere: Halt!			4
Nebenbuhler		8									eine Schach-situation				7

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.

■■■■O■■■TE■■■E■F■■■
 Z U D E M ■ S A L Z S A E U R E
 ■ R U D I ■ M O A ■ S O N N E N
 A S T I ■ ■ ■ ■ ■ K ■ K ■
 ■ U T ■ ■ ■ ■ ■ L E G O
 ■ L ■ W ■ ■ ■ ■ L E M
 S A R I ■ ■ ■ ■ ■ E N G I
 ■ A L ■ ■ ■ ■ ■ E O
 J A G D ■ ■ ■ ■ ■ A N N
 ■ R U E ■ E ■ L ■ A ■ ■ ■ E K D ■
 ■ A S R ■ D A E M M E R ■ S E I
 ■ L A N D E S W E I T ■ J U N I

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

ALLIGATOR
Auflösung Juli 2018

Auflösung Juli 2018

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

Ambulante Pflege
für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

- ✓ Grundpflege
- ✓ Wundversorgung
- ✓ Urlaubspflege

MDK geprüft
Sehr Gut

Sie erreichen uns:
Mannheim / Ludwigshafen
 Seckenheimer Hauptstr. 10
 68239 Mannheim
Mannheim Nord
 Poststr. 33
 68309 Mannheim

0621 - 7001 8980

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

✓ 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

Hier könnte jetzt Ihre Anzeige stehen!

Tel: 0621-7273 9490

www.metropoljournal.com

Bauen · Wohnen · Renovieren

Die Sonne scheint auf jedes Dach

Solarthermische Anlagen sind flexibel einsetzbar und vielseitig kombinierbar

(djd). Lukrativ und dazu noch völlig unkompliziert: Wer Sonnenwärme zur Heizungsunterstützung und Trinkwassererwärmung nutzt, spart nicht nur bares Geld und entlastet zudem noch die Umwelt, sondern profitiert auch von den flexiblen Installations- und Montagemöglichkeiten der Solarthermie. Eine entsprechende Anlage auf dem Dach passt sich an nahezu alle denkbaren baulichen Rahmenbedingungen individuell an.



Fotos: rgz/Trex

In der Montage variabel

Für Verbraucher, die ihre alte Heizungsanlage in Sachen Effizienz und Nachhaltigkeit aufrüsten oder aber im Neubau verstärkt auf grüne und energieeffiziente Wärmeerzeugung setzen wollen, stellt die Solarthermie daher eine schlaue Lösung dar. So-

larthermische Anlagen können auf verschiedenste Art und Weise am Haus angebracht werden. Ausrichtung, Neigungswinkel und Fläche der Solarkollektoren sind dabei die zentralen Faktoren, die über die Effektivität einer Anlage entscheiden. Bei der Montage ist es nebensächlich, ob es sich um ein Schrägdach, Flachdach, eine Hausfassade oder gar eine Frei-

fläche handelt. Zudem benötigen die Anlagen relativ wenig Platz. Gerade kleine oder zergliederte Hausdächer sind daher besonders geeignet für die Nutzung der Sonnenwärme. Grundsätzlich ist eine Ausrichtung gen Süden optimal, da hier die meiste Sonnenstrahlung herrscht. Jedoch bedeutet eine ungünstigere Justierung nicht automatisch weniger Wärmeertrag. Zum einen kann eine solarthermische Anlage auch mit indirekter Sonneneinstrahlung arbeiten, zum anderen lässt sich eine Abweichung von der idealen Ausrichtung durch eine größere Kollektorfläche leicht kompensieren.

Bedarfsgerechter Neigungswinkel
Der optimale Neigungswinkel einer Solarthermie-Anlage hängt wiederum vom individuellen Einsparungswunsch des Verbrauchers ab und kann

per Aufständigung angepasst werden. Wer die Solarthermie lediglich zur Warmwassererzeugung nutzen möchte, sollte einen Winkel zwischen 20 und 50 Grad wählen. Da die Trinkwassererwärmung größtenteils im Sommer bei hohem Sonnenstand im Einsatz ist, bietet sich solch eine flache Neigung an. Soll die Solarthermie in der Übergangszeit auch die Heizung unterstützen, sind steilere Neigungswinkel ab 45 Grad ratsam, da die Sonne im Frühjahr und Herbst deutlich tiefer am Himmel steht. Aber es gibt noch mehr Vorteile, denn die Solarthermie ist nahezu mit jedem Wärmeerzeuger kombinierbar und unterstützt diesen flexibel durch Nutzung der Sonnenwärme - ob mit einem Öl-, Gas oder Biomassekessel respektive einer Wärmepumpe.

Glasklarer Badespaß

Schwimmteich oder Biopool: In beiden Fällen geht es ohne Chemie

(djd). Einfach ins kühle Nass abtauchen und sich erfrischen. Ein Wasserbecken im heimischen Garten ist nicht nur an heißen Tagen ein Gewinn. Aber bitte ohne Chemie: Wer sich heutzutage diesen Traum verwirklicht, entscheidet sich oft bewusst gegen einen konventionellen Chlorpool. Alternative Techniken, die das Wasser auf natürliche Weise reinigen, finden starkes Interesse. Häufig ist dabei von Schwimmteichen oder sogenannten Biopools die Rede. Doch was genau ist der Unterschied?



Fotos: djd/www.bio.top

Schwimmteiche bieten eine natürliche Optik

Der Weg vom Chlorpool zum natürlich reinen Wasser begann vor mehr als einem Vierteljahrhundert mit den ersten Schwimmteichen. "Wasserpflanzen und Mikroorganismen reinigen das Wasser ohne Einsatz von Chemie. Zu diesem Zweck verfügen Schwimmteiche

jeweils über einen abgetrennten Bade- und Regenerationsbereich", erklärt der Schwimmteich-Pionier Peter Petrich vom österreichischen Hersteller Biotop. Der Schwimmteich erfordert somit eine größere Mindestfläche als etwa ein klassischer Pool, wirkt dafür aber auch wie eine natürliche Wasserpflege.

Die Technik ist seit vielen Jahren bewährt und ausgereift. "Zusätzlich entsteht hier neuer Lebensraum für selten gewordene Tier- und Pflanzenarten", so Petrich weiter. Wer eine natürliche Optik schätze, liege mit dieser Variante richtig. Sieht aus wie ein konventioneller Pool - braucht aber kein Chlor.

In den vergangenen Jahren ist das Konzept des Living-Pools hinzugekommen. Optisch einem konventionellen Pool ähnelnd, ist auch hier die Behandlung mit Chlor tabu. Stattdessen sorgt ausgeklügelte Filtertechnik für klares Wasser.

Für den Pool sprechen Argumente wie der Platzbedarf und vor allem der persönliche Geschmack - zu einer modern-puristischen Optik passen womöglich die klaren Linien besser als ein kleines Biotop im Garten.

rein biologisch aufbereitet wird. Mit separat bepflanzt Extrabecken für Wasserpflanzen: Ein zusätzliches Becken mit Unterwasserpflanzen und Seerosen schafft einen Blickfang im Garten. Das Pflanzenbecken ist vom Badebecken getrennt und bildet ein eigenes System.

"Die grundsätzlichen Vorteile sind bei beiden Bauarten aber identisch", unterstreicht Petrich. Beide Varianten punkten mit einer hohen Wasserqualität bei gleichzeitig wenig Pflegeaufwand.

Ausführliche Informationen, erklärende Videos und eine Kontaktmöglichkeit gibt es etwa unter www.bio.top. Jeder Hausbesitzer hat andere Vorstellungen von der Wasserlandschaft im Garten. Anbieter wie etwa Biotop arbeiten daher mit örtlichen Fachbetrieben zusammen, die individuell beraten können.

Beim Living-Pool gibt es zwei verschiedene Möglichkeiten: Ohne Pflanzen: Die reine Form des Pools. Er sieht aus wie ein konventionelles Schwimmbad mit dem Unterschied, dass das Wasser

CARFOTEC

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

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

www.carfotec.de

ANGEBOTS-ERWEITERUNG
Wir beraten Sie gerne unverbindlich!

OLDTIMER-RESTAURATION

Wir erweitern unser Leistungsangebot. Ab sofort führen wir auch die Reparatur, Wartung und Pflege Ihres Oldtimers durch.

UNSERE LEISTUNGEN

- Fahrzeugaufbereitung
- Ausbolen ohne Lackierung
- Unfallreparatur
- Karosseriearbeiten
- Elektr. Achsvermessung
- Glossperlen
- Smart Repair
- Fahrzeugaufgabe
- Oldtimer-Restaurierung
- KFZ-Technik
- TÜV/VA-Service

Mohr, das bedeutet für Sie den besten Rund-Um-Service für Ihr Fahrzeug, herstellernunabhängig und professionell.

MOHR
REINIGUNGSTECHNIK

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

SÜSS
FACHBETRIEB FÜR DACH-, WAND- UND ABDICHTUNGSTECHNIK
Das bessere Dach!

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



Bauen · Wohnen · Renovieren

Der Sommerhitze die kalte Schulter zeigen

Mobile Klimageräte schaffen Wohlfühlklima nach Maß

(rgz/rae). Es wird wärmer in Deutschland: Extremtemperaturen im Sommer nehmen nicht nur gefühlt zu - dass es mehr Tage mit Spitzenwerten über 30 Grad gibt, zeigen auch die Wetterstatistiken. An heißen Tagen schnell ins Schwitzen zu kommen, ist lästig. Noch unangenehmer aber ist es, wenn wir uns schlapp und müde fühlen. Und Senioren, chronisch kranke oder empfindliche Menschen können sogar gesundheitliche Probleme bekommen, wenn sie der Sommerhitze nicht entfliehen können. Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, geschwollene Beine und Übelkeit sind häufige Beschwerden.

Doch Sonnenschutzmaßnahmen vor den Fenstern alleine reichen oft nicht aus, um in Wohnungen oder Büros angenehme Temperaturen sicherzustellen. Eine praktikable und sehr einfach nutzbare Lösung sind dann mobile Klimageräte.

Flexible Kühlung bedarfsgerecht einsetzen

Die Vorteile mobiler Geräte liegen auf der Hand: Sie können ohne aufwändige Einbauarbeiten einfach aufgestellt und sofort in Betrieb genommen werden. Dank seines eleganten Designs passt beispielsweise das Modell AirBlue Gam 14 von Swegon auch in ein anspruchsvolles Wohnambiente und zu repräsentativen Büroeinrichtungen. Es lässt sich einfach in einen anderen Raum mitnehmen, wenn es dort gebraucht wird, und man muss entsprechend nicht für jedes zu kühlende Zimmer ein eigenes Gerät anschaffen. Eine zusätzliche Entfeuchtungsfunktion sorgt dafür, dass sich die Luftfeuchte im angenehmen und wohngesunden Bereich bewegt. Und in den kälteren Jahreszeiten kann die transportable Klimaanlage einfach auf dem Speicher oder im Keller geparkt werden. Doch wie steht es um Energieeffizienz, Komfort und De-

sign der Technik? Ein "A" auf dem EU-Energielabel steht für geringen Stromverbrauch. Kondensat, das im Kühl- und Entfeuchtungsbetrieb anfällt, sollte vom Gerät automatisch verdampft werden, so dass keine zusätzlichen Arbeiten für die Entleerung anfallen. Eine berührungslose Bedienung am Gerät und eine Infrarot-Fernsteuerung stehen für komfortable Bedienung und Regelung.

Genug Kühlleistung einplanen

Von der Größe des Raumvolumens hängt es ab, wie viel Leistung ein Klimagerät liefern muss. Unter www.swegon.de gibt es dazu mehr Informationen. Soll es in verschiedenen Räumen eingesetzt werden, dann ist immer der größte zu kühlende Raum ausschlaggebend. Für kleinere Räume lässt es sich trotzdem einsetzen, da die Leistung sich individuell an den aktuellen Bedarf anpassen und entsprechend herunterregeln lässt.

Badevergnügen mit Sicherheit

Poolüberdachungen schützen vor Unfällen und Verschmutzungen

(rgz/su). Mal eben vor der Arbeit ein paar Bahnen ziehen oder am Wochenende mit der Familie das schöne Wetter im eigenen Garten genießen: Mit einem Pool erfüllen sich Hausbesitzer oft einen lange gehegten Traum. Bei allem Vergnügen sollte allerdings die Sicherheit nicht zu kurz kommen. Was könnte nicht alles passieren, wenn das Enkelkind unbeobachtet ins Wasser fällt oder wenn der Hund aus Übermut ins Nass springt? "Bevor es zu Unfällen kommen kann, sollte man den Schwimmbereich mit einer Poolüberdachung schützen, die abschließbar sein sollte", empfiehlt Martin Blömer von der Ratgeberzentrale. "Wichtig ist es dabei, das Dach stets konsequent geschlossen zu halten, wenn sich kein Erwachsener in der Nähe befindet, um alle Risiken auszuschließen."

Energie sparen, Pflegeaufwand reduzieren
Schon allein aus Sicherheitsaspekten ist eine Überdachung für das private Freibad sinnvoll. Doch es sprechen noch weitere Gründe für eine Nachrüstung: Jeder Poolbesitzer dürfte sich freuen, wenn der Pflegeaufwand sinkt - allein schon dadurch, dass nicht permanent Blätter, Blütenstaub und andere Verunreinigungen ins Wasser geweht werden. Zudem verhindert



Foto: rgz/www.abrideal.de

das Dach, dass das Wasser über Nacht zu stark auskühlt - das spart nachhaltige Energie, die beispielsweise eine Wärmepumpe zum Temperieren des Pools verbraucht. Was die Optik und Funktion der Überdachung angeht, können Poolbesitzer bei Herstellern wie etwa Abrideal aus zahlreichen Lösungen auswählen: von einem aufklappbaren und leicht abnehmbaren Dach als preisgünstige Einstiegslösung bis zu einem teleskopischen Schiebeseystem ohne Bodenschienen. Sie ermöglichen eine flexibel ausziehbare Überdachung, die sich in Verbindung mit einem Motorantrieb noch bequemer bedienen lässt.

Zuschlag für die Badesaison
Eine weitere Verlängerung der Badesaison bis weit in die kühlere Übergangszeit hinein ist mit einem extrahohen Pooldach möglich, unter dem Sie einen Aufenthaltsbereich schaffen. Dieses kann freistehend sein oder an das Haus angebaut werden. So genießen Sie Ihre Poollandschaft auch bei niedrigeren Temperaturen, kräftigen Regengüssen oder windigem Wetter. Das hier verbaute Einscheibensicherheitsglas (ESG) sorgt für Transparenz und einen ungetrübbten Rundumblick. Unter www.abrideal.de gibt es ausführliche Informationen und eine Kontaktmöglichkeit.



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

Schutz vor zu viel Hitze

Wie Sie Ihre Wohnung im Sommer kühl halten

(spp-o) „Wie ich meine Wohnung oder mein Haus besser vor der sommerlichen Hitze schütze, ist ein Thema, das die Verbraucher jedes Jahr beschäftigt“, erläutert Martin Brandis, Experte der Energieberatung der Verbraucherzentrale. So wurden Tipps zusammengestellt, mit denen man seine Wohnräume vor Hitze schützt und für ein angenehmeres Wohnklima im Sommer sorgt.

Bei der Energieberatung erhalten Verbraucher viele Tipps und Infos (www.verbraucherzentrale-energieberatung.de) oder kostenfrei unter 0800/809 802 400.

Richtiges Lüften: Möglichst früh morgens lüften, wenn die Außentemperaturen noch niedriger sind. Rollläden, Außenjalousien und Co: Von außen angebracht schützen sie wirksamer vor hohen Außentemperaturen als von innen. Zur Not hilft wirksam ein weißes Tuch, das von außen vor

das Fenster gehängt wird.

Sonnenschutzfolien und Sonnenschutzverglasungen:

Sie bieten ebenfalls einen wirksamen Hitzeschutz, verdunkeln die Räume allerdings dauerhaft. Klimageräte: Klimageräte verbrauchen sehr viel Strom und verursachen damit höhere Kosten. Fest eingebaute Splitgeräte sind erheblich energieeffizienter als mobile Monoblockgeräte. Die beste Effizienzklasse ist A+++.

Ventilatoren: Vor der Anschaffung eines Klimageräts kann zunächst ein Ventilator ausprobiert werden. Er verbraucht erheblich weniger Strom und ist damit umweltfreundlicher. Dämmung: Eine gute Dämmung ist auf Dauer die beste Lösung, um angenehme Temperaturen in Wohnräumen zu behalten.

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

Maurer (m/w)

<p>Sie 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.



Anzeigenannahme unter Tel: 0621-72739490

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Freitag 27.07

20:00 Uhr Der Neurosenkavalier
Mannheim Oststadt Theater

20:00 Uhr The Queen Kings
Weinheim, Weinheimer Schloß

21:00 Uhr Phil Johns Heidelberg
Karlstorbahnhof

Samstag 28.07

18:00 Uhr Pyro Games 2018
Mannheim, Maimarktgelände

20:00 Uhr MUMMENSCHANZ
Mannheim Nationaltheater

Sonntag 29.07

19:30 Uhr Auerbacher Schlossfestspiele
2018 Bensheim, Schloß Auerbach

20:00 Uhr ZWEISAMKEIT
Weinheim, Weinheimer Schloß

Montag 30.07

19:30 Uhr Comedy Workout
Mannheim Comedy Room

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

Dienstag 05.07

16:00 Uhr Zirkus Charles Knie
Bensheim Hessentagesarena

Mittwoch 01.08

20:00 Uhr Schandmaul
Heidelberg Halle 02

Donnerstag 02.08

19:00 Uhr SIR VAN MORRISON
Schwetzingen Schloß

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

19:00 Uhr Vortrag rund um das
Thema Trinkwasser, Mannheim
Rudolstädter Weg 15 - 68309 Mannheim

Freitag 03.08

19:30 Uhr 2. Herrnsheimer Seenachts-
konzert am Schloßweiher
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

Samstag 04.08

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

Sonntag 05.08

19:30 Uhr Franz Kain Viernheim
Waldbühne

20:00 Uhr Ina Müller & Band
Schwetzingen Schloß

Montag 06.08

19:30 Uhr Comedy Workout
Mannheim, Comedy Room

Dienstag 07.08

20:30 Uhr Naturally 7 Bensheim
Musiktheater Rex

Donnerstag 09.08

19:30 Uhr BACKBEAT
Heppenheim Theater im Kurmainzer
Amtshof

Freitag 10.08

19:00 Uhr Rock4Kerwe
Ludwigshafen MSV Vereinsgelände

Samstag 11.08

08:00 Uhr Public Race Days 2018
Hockenheim Hockenheimring
11:00 Uhr AirPLEY!
Bensheim Badesees

20:00 Uhr ERZENDEL LIVE
Lorsch Rex

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

Sonntag 12.08

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

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

Montag 13.08

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

Dienstag 14.08

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

Mittwoch 15.08

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

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

Donnerstag 09.08

20:00 Uhr Gregor Meyle
Lorsch, Kloster Lorsch

Freitag 17.08

20:00 Uhr Mannheim Luisenpark



Götz Alsmann
17.08.2018

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

Samstag 18.08

19:30 Uhr Internationaler Orgelzyklus
2018 Speyer Dom

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

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

Sonntag 26.08

HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. TBV
Lemgo Lippe Mannheim, SAP Arena

Freitag 31.08

20:00 Uhr Mannheim Capitol



Christian Habekost
31.08.2018

Ausblick September

01.09.2018 - 02.09.2018
20 / 19 Uhr Torsten Sträter
Mannheim Capitol

01.09.2018 - 02.09.2018
18 / 20 Uhr Helene Fischer
Mannheim SAP Arena

05.09.2018
HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. MT
Melsungen, Mannheim SAP Arena

06.09.2018
20:00 Uhr We Want to Live Forever
Mannheim, Capitol

07.09.2018
19:30 Uhr Testspiel: Adler Mannheim
vs. Löwen Frankfurt Mannheim SAP
Arena

11.09.2018
20:30 Uhr Tuesday Night Live - Kult-
dienstag mit The News " Night of the
Audience", Schwetzingen
Alte Wollfabrik

13.09.2018
20:00 Uhr Evita
Mannheim Capitol

14.09.2018
20:00 Uhr Tamika Campbell
Mannheim Casino

19:30 Uhr DEL: Adler Mannheim vs.
Düsseldorfer EG Mannheim SAP Arena

15.09.2018
20:00 Uhr Dorfmguge
Mannheim Casino

20:00 Uhr, Mary Roos & Wolfgang
Trepper Mannheim Capitol

17.09.2018
20:00 Uhr Sascha im Quadrat
Mannheim Capitol

21.09.2018
20:00 Uhr Herbert Pixner Projekt
Mannheim Capitol

19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs.
Thomas Sabo Ice Tigers
Mannheim SAP Arena

22.09.2018
20:00 Uhr Joana Fee & Meike Julie
Mannheim Casino

Das Solarschiff "Neckarsonne"
**Die Attraktion
in Heidelberg**

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)
Rabatt: 30 %
Schulklassen (1 Begleitperson frei)
pro Person (unter 14 J.): € 3,50,- Euro
Gruppenfahrtschiffe sind geschloßen zu haben.
Fahrtkarten sind direkt an Bord erhältlich.
Preis pro Person
Hunde € 3,50,- Euro

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

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

**M&M Soundlight
Matthias Mumm**

Vermietung von Event- und DJ-Equipment
Mobiler DJ

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

MetropolJournal Rhein Neckar

Wir verbinden Regionales & Lokales

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

22.09.2018
20:00 Uhr Ingo Oschmann - "Schönen Gruß, ich komm zu Fuß"
Schwetzingen Alte Wollfabrik

20:00 Uhr Kay Ray,
Weinheim Alte Druckerei

20:00 Uhr Die Magier
Mannheim Capitol

23.09.2018
11:00 Uhr Die kleine Hexe
Mannheim Casablanca

16:00 Uhr Raquel Rempp & Said Azami, Mannheim Casino

20:00 Uhr, Faisal Kawusi
Mannheim Capitol

25.09.2018
20:00 Uhr, Karl Drais - Die treibende Kraft, Mannheim Capitol

20:00 Uhr, Electric Light Orchestra (ELO) Mannheim, SAP Arena

26.09.2018
20:00 Uhr, BOOM - Der Comedy Club, Mannheim Casino

27.09.2018
20:00 Uhr, Smokie, Mannheim Capitol

28.09.2018
20:00 Uhr, Oropax Mannheim Capitol

20:30 Uhr, Brothers in Arms - A Tribute to Dire Straits
Schwetzingen Alte Wollfabrik

20:00 Uhr, Suchtpotenzial
Weinheim Alte Druckerei

19:30 Uhr DEL: Adler Mannheim vs. Grizzlys Wolfsburg,
Mannheim SAP Arena

29.09.2018
20:00 Uhr, Café del Mundo
Mannheim Capitol

30.09.2018
11:00 Uhr, Pinocchio
Mannheim Casablanca

19:00 Uhr Ausbilder Schmitt
Weinheim Alte Druckerei

19:00 Uhr Fräulein Baumann
Mannheim Capitol

20:00 Uhr, Annette Postel
Weinheim, Alte Druckerei

20:00 Uhr, Evita, Mannheim Capitol

06.10.2018
20:00 Uhr, Django Asül
Mannheim Capitol

20:30 Uhr, Depeche Reload - A Tribute to Depeche Mode
Schwetzingen Alte Wollfabrik

20:00 Uhr, Andreas Gabalier
Mannheim SAP Arena

Ausblick Oktober

01.10.2018
18:00 Uhr, Mike Singer
Mannheim Capitol

02.10.2018
19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Iserlohn Roosters,
Mannheim SAP Arena

19:30 Uhr Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz
Mannheim Capitol

03.10.2018
19:00 Uhr La Revue,
Mannheim Capitol

20:00 Uhr, Joe Bonamassa
Mannheim SAP Arena

04.10.2018
20:00 Uhr, Kim Wilde
Mannheim Capitol

"Joshua Redman, Aaron Parks, Matt Penman, Eric Harland: JAMES FARM
Joshua Redman, Aaron Parks, Matt - Penman, Eric Harland: JAMES FARM
Mannheim Alte Feuerwache

05.10.2018
19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. EHC Red Bull München
Mannheim SAP Arena

07.10.2018
11:00 Uhr, Ein Schaf fürs Leben
Mannheim Casablanca

19:00 Uhr, Ensemble des Boulevard Deidesheim
Weinheim Alte Druckerei

20:00 Uhr, René Marik
Mannheim Capitol

08.10.2018
20:00 Uhr, Benaissa
Mannheim Capitol

09.10.2018
19:00 Uhr, Die Lochis
Mannheim Capitol

11.10.2018
20:00 Uhr, Im weißen Rössl
Mannheim Capitol

20:00 Uhr, BECKMANN-GRIESS
Weinheim Alte Druckerei

12.10.2018
20:00 Uhr, Andreas Martin Hofmeier
Mannheim Capitol

"Musik im Kontext: Bernd Alois Zimmermann
Musik im Kontext: Bernd Alois Zimmermann
"Heidelberg Betriebswerk

Käfertaler SOMMER 2018

08.07. - 09.09.

Veranstaltungsreihe
→ wöchentlich sonntags 19 Uhr

Veranstalter:
Kulturhaus Käfertal / IG Käfertaler Vereine

Kooperationspartner:
Kulturamt Mannheim, Theaterhaus G7, Who am I Creative Academy

Orte:

- Open Air Bühne im Stempelpark** vor dem Kulturhaus, an der Skulptur „Raumzeichnung“ von Motz Tietze (bei Regen im Kulturhaus)
- HeARTbeat Studio in Benjamin Franklin Village**, Wasserwerkstraße 70, 68309 Mannheim

Unsere Ziele

- niederschwelliges Kulturangebot für die Bürgerinnen und Bürger in Käfertal die angrenzenden Stadtteile und die gesamte Stadt
- Integration neuer Bewohner von Benjamin Franklin und der anderen Neubauquartiere
- wechselnde Genres, um möglichst viele Bewohnerinnen und Bewohner und Altersgruppen aus verschiedenen Lebenswelten anzusprechen
- Verbindung traditioneller mit jungen Kulturangeboten
- Brücke/Klammer zwischen Kulturhaus I und II, und damit zwischen dem neuen Wohnquartier und dem Zentrum des Stadtteils Käfertal
- mehr Kultur für den Mannheimer Norden und Osten
- Stempel-Park und das darin liegende Kulturhaus als Begegnungszentrum im Stadtteil mehr in das Bewusstsein der Öffentlichkeit rücken
- Neugestaltung des Stempelparks: Einplanung einer Open Air Kulturlinsel
- den Standort von Kulturhaus II während der Sanierung, eventuell auch danach, publik machen
- Förderung/Vernetzung von regionalen Künstlerinnen und Künstlern, Vereinen, Initiativen, Kulturschaffenden

Ab dem 20.8. finden Sie das **Kulturhausbüro** in der ehemaligen amerikanischen Grundschule, Wasserwerkstr.70, **Benjamin-Franklin-Village**, 68309 Mannheim, kulturhaus@kaefertal-net.de

- 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
- 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“

DIE NÄCHSTEN HEIMSPIELE

IM CARL-BENZ-STADION

SV WALDHOF MANNHEIM 07

SV WALDHOF

HESSEN DREIEICH
DI., 07. AUG. | 19:00 UHR

SC FREIBURG II
SA., 18. AUG. | 14:00 UHR



**Gewinnen Sie
exklusive Preise**

MitStricker.de
Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



**2 x 2 Tickets für MICHL MÜLLER am 13.10.2018
in Dieburg zu gewinnen!**

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



**10 x 2 Tickets für den Süd-West Handmade,
Design und Kreativmarkt in Würth zu gewinnen!**

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



**5 x 2 Tickets für den Freizeitpark Tripsdrill
zu gewinnen!**

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



**2 x 1 CD Fantasy zu
gewinnen!
Konzert am 02.12.2018
im Rosengarten Mannheim**

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



**2 x 2 Tickets für Beat
it! - Das Musical, am
18.11.2018 in Mannheim
zu gewinnen!**

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



**2 x 1 CD von Roland Kai-
ser zu gewinnen!
Konzert am 22.11.2018 in
der SAP Arena Mannheim**

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



**2 x 2 Tickets für BÜLENT CEYLAN am
26.10.2018 in Bensheim zu gewinnen!**

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



**10 x 2 Tickets für den Main-Taunus Antik Markt
in Kronberg zu gewinnen!**

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

BEAT IT! – DAS MUSICAL ÜBER DEN KING OF POP!

Zum 60. Geburtstag von Pop-Idol Michael Jackson feiert das neue Musical „BEAT IT!“ am 29. August 2018 Weltpremiere

(red) Mehr als 350 Millionen verkaufte Tonträger und über 200 restlos ausverkaufte Stadien auf seinen drei Solo-Welttourneen machten ihn zum erfolgreichsten Entertainer aller Zeiten. Schon im Kindesalter, als Mitglied der legendären „Jackson 5“, erlangte Michael Jackson Weltruhm – der endgültige Durchbruch gelang ihm spätestens mit der Veröffentlichung des bestverkauften Albums aller Zeiten: „Thriller“.

Am 29. August 2018 wäre Michael Jackson, der erfolgreichste Popinterpret des 20. Jahrhunderts, 60 Jahre alt geworden. Am selben Tag feiert das Musical „BEAT IT!“ Weltpremiere in Berlin und setzt damit dem „King of Pop“ ein würdiges Denkmal. Ab November 2018 bis Mai 2019 wird die Musical-Biografie auf großer Tournee in über 50 Städten in Deutschland und Österreich, darunter in München, Wien, Leipzig, Hannover, Hamburg, Düsseldorf, Mannheim, Stuttgart, Bremen, Osnabrück und Frankfurt a.M. zu sehen sein und den Mythos zu neuem Leben erwecken. BEAT IT!“ ist mehr als ein Musical! Die zweistündige Hommage von Erfolgsproduzent Oliver Forster (u.a. Falco- Das Musical) zeigt in spektakulären Bildern Michaels erste Schritte im Musikbusiness mit den „Jackson 5“,



Fotos: ??

seine unvergleichliche Solokarriere aber auch seine persönlichen Veränderungen. Für die glaubhafte und altersgetreue Darstellung Michaels setzen die Macher gleich auf mehrere der weltweit besten Jackson-Darsteller. Mit verblüffender Nähe zum Original singen, tanzen und mimen sie die Musik-Legende. In einem Aufsehen erregenden Bühnenspektakel lassen sie gemeinsam mit einem großen Ensemble aus erstklassigen Schauspielern, Tänzern, Sängern und Musikern den Mythos des „King of Pop“ auferstehen.

Die grandiose Bühnenshow präsentiert 25 der größten Jackson-Hits in einzigartigen Originalchoreografien. Hits wie „Dirty Diana“, „Thriller“, „Man In The Mirror“, „Billie

Jean“, „Beat it“ oder „ABC“ nehmen die Zuschauer mit auf eine atemberaubende, musikalische Zeitreise. BEAT IT! – eine Hommage an den größten Entertainer unserer Zeit dessen Musik unvergessen bleibt.

Aufgrund der großen Nachfrage gehen für 2019 weitere Konzerttermine ab Freitag, 16. Februar 2018 in den Vorverkauf. Tickets gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie unter www.beat-it-musical.com.



www.metropoljournal.com

HEIDELBERG

BIENENSTOCK

EROS CENTER

NEUERÖFFNET!*30 Girls
warten auf Dich!*

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

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE

Lieber nah und sicher verreisen

Reisetrend: Immer mehr Deutsche verbringen ihren Urlaub in der Heimat

(djd). Das Thema Sicherheit ist zu einem entscheidenden Faktor bei der Auswahl des Urlaubszieles geworden. Terroranschläge, unsichere politische Verhältnisse, aber auch Naturkatastrophen wie der Vulkanausbruch auf Hawaii sowie Streiks und Pleiten von Airlines - dies alles beeinflusst das Reiseverhalten. So meiden laut einer Forsa-Umfrage mittlerweile 46 Prozent der Bundesbürger bestimmte Ziele, weil sie sich dort nicht sicher fühlen. Deutschland eilt der Ruf eines sicheren Reiselandes voraus, dementsprechend beliebt ist der Urlaub in der eigenen Heimat.

Vor allem beim Kurzurlaub gehen die Buchungszahlen nach oben. 74 Prozent der Deutschen verbringen diesen laut einer Erhebung der Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen (FUR) im eigenen Land. Erste Wahl ist dabei das Hotel. Dabei profitieren die Reisenden aber auch von ganz anderen Dingen: kürzere Anfahrtswege, keine Zeit- und Klimaumstellung, ein guter Service in den Hotels und eine abwechslungsreiche Küche. Zudem bietet Deutschland für jede Art von

*djd/www.kurzurlaub.de/anyaberkut - Fotolia*

Urlaub das Passende: Ob Strandliebhaber, Kulturfans, Wellness- oder Wanderfans - alle kommen auf ihre Kosten. "Angefangen bei den Küsten der Nord- und Ostsee über weitere Gewässer und Gebirgslandschaften bis hin zu aufregenden Metropolen und Einkaufsstädten: In Deutschland gibt es eine riesige Vielfalt schöner und interessanter Orte zu entdecken", weiß Henry Leitmann, Gründer der Reise-Plattform Kurzurlaub.de.

Besonders beliebt bei Wanderfans sind zum Beispiel der Bayerische Wald, der Schwarzwald oder das Allgäu. Bei Städtereisen liegen vor allem Hamburg, Dresden, Leipzig und Berlin vorne - passende Übernachtungsangebote finden sich unter www.kurzurlaub.de. Die Metropolen bieten den Reisenden viele komfortable Hotels und zahlreiche Sehenswürdigkeiten - in Hamburg etwa die Elbphilharmonie, die Speicherstadt, die Landungsbrücken,

der Michel und die Alster. Musicalliebhaber kommen auf einer Städtereise ebenso auf ihre Kosten. "Fack Ju Göhte" in München, "Bodygard" in Stuttgart oder "Tanz der Vampire" in Berlin sind nur einige der vielen Angebote. Wer den großen Trubel nicht braucht, kann in kleineren historischen Städten wie Bamberg, Freiburg, Görlitz oder Wei-

mar auf Entdeckungsreise gehen. Auch Familien müssen keine Angst haben, dass sich der Nachwuchs beim Urlaub in der Heimat langweilt: Die große Auswahl an Freizeitparks sowie an interessanten Zoos und Aquarien - etwa der Tierpark Hagenbeck in Hamburg oder das Ozeaneum in Stralsund - sorgt für jede Menge Abwechslung.

Tierisch schöne Ferien im Oberpfälzer Wald

*Foto: rgz/Tourismuszentrum Oberpfälzer Wald*

(rgz/ho). Endlich Ferien, endlich gemeinsam Zeit verbringen. Viele Familien ziehen den Urlaub im eigenen Land einer Fernreise vor. Auf diese Weise entfällt der Stress einer langen Anreise und das wohlige Urlaubsgefühl setzt sofort ein. Gerade in Deutschland gibt es tolle Ferienregionen, die jede Menge Attraktionen für Kinder bereithalten, wie zum Beispiel den Oberpfälzer Wald in Bayern an der Grenze zu Tschechien. In der Region liegen die größten Seen Ostbayerns, viele davon mit Sandstrand, Bootsverleih oder einem Wasserspielplatz. Der Steinberger See etwa bietet Spaß mit seiner Wasserski- und Wakeboardanlage und einer 40 Meter hohen begehbaren Holzkugel. Der Erlebnispark Wasser-Fisch-Natur am Murner See ist ein Paradies für Kinder und auch auf den vielen Bauernhöfen gibt es immer etwas

zu entdecken. Dabei sind die Preise familienfreundlich. Einen Einblick in die bewegte Zeit des Mittelalters gewährt der Geschichtspark in Bärnau-Tachov. Auch für Erwachsene ist der Oberpfälzer Wald wie geschaffen für Wanderungen und Radtouren. Auf romantischen Pfaden verläuft etwa die "Kleine Goldsteig-Runde" bei Trausnitz. Auf den vielen Bauernhöfen im Oberpfälzer Wald gibt es immer etwas zu entdecken - gleich vor der Tür von gemütlichen und modernen Ferienwohnungen können die Kids auf Tuchfühlung mit dem Landleben gehen. Katzen, Hasen, Ponys oder Kälbchen freuen sich auf die kleinen Besucher. Von Spielgeräten bis zum Wickeltisch haben die Höfe alles auf den Besuch ihrer kleinen Gäste abgestimmt. Mehr Informationen unter www.oberpfalzerwald.de.

FÜR SIE HIER VOR ORT

Ihr Mannheimer Bestattungsfachbetrieb



BESTATTUNGSHAUS ZELLER

Erledigung aller Formalitäten und Amtswege
auf allen Mannheimer Friedhöfen tätig*Tag und Nacht dienstbereit
auf allen Mannheimer Friedhöfen*

Auf Wunsch Hausbesuche

Erd- od. Feuerbestattung**ab € 890,-** (zzgl. aml. u. Friedhofsgebühren)Bestattungsvorsorge • Sterbegeldversicherung
bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim ☎ 0621 / 7 48 23 26

#hiekumme #hämikumme

Stadt, Land, Fluss erfahren?

Mit den Linien **4**, **4A** und **9 EXPRESS**
auf Entdeckungsreise durch die Region.



Weitere Informationen finden Sie unter www.rnv-online.de/rhb oder auf Facebook, Twitter, YouTube und in der rnv-Smartphone-App „Start.Info“.