

Gesundheit & Wellness



Mehr erfahren auf Seite 10-12

Bauen · Wohnen Renovieren



Mehr erfahren auf Seite 14-15

Veranstaltungen



Mehr erfahren auf Seite 16-17

Gewinnen Sie exklusive Preise!



Mehr erfahren auf Seite 18

November 2018

Aus der Region.....	2-9
Bauen / Wohnen & Renovieren.....	14-15
Gesundheit & Wellness.....	10-12
Rätsel.....	13
Veranstaltungen.....	16-17
Gewinne/Verlosungen.....	18
Impressum.....	2

Rund um die Uhr
brandaktuell

Lokales & Regionales
Immer Kostenlos!

Lokal profitieren -
regional informieren

Café Wolfsbau am Friedhof in Mannheim Gartenstadt

Neueröffnung im November geplant



Foto: L.Binder

(rbw) David Wolf, bekannter Spieler der Eishockey-Mannschaft Adler Mannheim, verwirklicht seinen Traum. Gemeinsam mit der Familie (Ehefrau, Mutter, Schwester und Cousine) wird das Café Wolfsbau mit Herzblut betrieben. Mutter Birgit ist seit Jahrzehnten in der Gastronomie zuhause, zuletzt 15 Jahre im Restaurant Zur Waldpforte in der

Lampertheimer Straße. Lange hat der Vorort von Mannheim auf dieses Café mit Außen - Terrasse und ausreichend Parkplätzen, direkt vor dem Eingang des Friedhofs, gewartet. Jetzt können sich Liebhaber auf Kaffee und Kuchen freuen, aber auch auf ausgewogene Frühstücksangebote und andere Schmankerln. Vom „Ruck Zuck“ über Davids Powerfrühstück weiter zum Genießer-schmaus, ist vom klassisch deutschen Frühstück bis hin zur modernen Frühstück-Bowl und geröstetem Bauernbrot mit Avocado Creme und frischer Kresse, für alle etwas dabei. Frühstück wird geboten von 9.00 bis 12.00 Uhr täglich und an Wochenenden und Feiertagen bis 14.00 Uhr für die Langschläfer. Die Auswahl auf der Snackkarte gilt von 12.00 bis 17.00 Uhr. Zur kalten Jahreszeit wird wöchentlich „Mama Birgits Kartoffelsuppe“ mit frisch gebackenen Dampfnudeln serviert.

Das Café Wolfsbau öffnet ca. Mitte November im Mannheimer Stadtteil Gartenstadt, Waldpforte 81, 68305 Mannheim. Tel. 0178 3046165

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

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

EINS ZWEI DREI
MEDIEN 3

Nichts vergeht schneller als eine schlechte Idee.

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

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 aufgebener 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

Mannheim feiert 10. Oktoberfest

Partyband „Münchener G'schichten“ bringt Stimmung auf den Siedepunkt

(daug) Es bewahrheitet sich immer wieder, die Mannheimer können feiern. 21.00 Uhr ist es im, mit rund 3.500 Gästen, vollbesetzten Festzelt. Die Stimmung beim Eröffnungsabend des 10. Mannheimer Oktoberfestes erreicht gerade einen weiteren Höhepunkt. Die Gäste fahren fröhlich Bob, und zwar alle gemeinsam - eine Mordsgaudi. Tom Peter, Bandleader der Partyband „Münchener G'schichten“, die übrigens seit der ersten Stunde an mit von der Partie ist, gibt die Kommandos „Linkskurve, Rechtskurve, nach hinten, nach vorne und Hoppsa“ - alle machen mit, haben einen Riesenspaß dabei. Party pur im Festzelt, fast nonstop mehr als fünf Stunden. Natürlich ist auch für entsprechend Speis und Trank gesorgt. Das Mannheimer Oktoberfest hat längst Kultstatus und damit die Spitzengruppe der deutschen Oktoberfeste erreicht. Ausverkauftes Haus, Stimmung und in diesen zehn Jahren nie Probleme mit Besuchern - ein Event, bei dem die Gäste feucht-



Foto: Dieter Augstein

fröhlich und sehr ausgelassen, aber immer wieder friedlich miteinander feiern. Dafür sorgt Veranstalter Arno Kiegele genauso wie für die passenden Stimmungsmacher, die Bands der Extraklasse, ihr Repertoire ist gewaltig, reicht von der typischen Stimmungsmusik von gestern und heute, vom „Zillertaler Hochzeitsmarsch“ über „I will wieder hoam“ bis zu „Hulapalu“, dem Super-Kulthit von

Alpenrockers Andreas Gabalier. Helene Fischers „Atemlos“ fehlt ebenso wenig wie die Hits von Udo Jürgens (mit Sänger und Keyboarder im weißen Bademantel), aber auch Pop und Rock hat diese Band mit ihrer stimmungsgewaltigen Sängerin parat. Ob nun „I will survive“ oder das romantische „Angel“, leuchtende Handys sorgen im Zelt für eine ganz besondere Stimmung. Zum Auftakt begrüßte

Arno Kiegele seine Gäste und bedankte sich zum einen bei den treuen Sponsoren genauso bei seinem Team (rund 60 Leute) ohne die solch ein Event nicht möglich wäre. Danach folgte der traditionelle Fassbieranstich, den seit vielen Jahren Bürgermeister Michael Grötsch vornimmt, unterstützt von „Eichbaum“-Chef Jochen Keilbach und Steffen Meier von „Erdinger“. Drei gekonnte Schläge und dann heißt es „O' zapft is!“.

Das 10. Mannheimer Oktoberfest wird an den nächsten Wochenenden bis zum Abschlussabend am 10.11 mit den „Blehblos'n“ sein Publikum immer wieder begeistern. Also rein in die Lederhosen und die feschen Dirndl. Der Party-Kult-Event der Extraklasse im großen Festzelt neben dem SWR-Studio, immer freitags und samstags von 18 bis 23 Uhr (Einlass 17 Uhr) an Halloween, 31. Oktober - ganz neu der „STUDI-TAG“ (Preis pro Ticket 10 Euro). Viel Vergnügen und a Mordsgaudi!

Gedenktafeln auf dem Friedhof Käfertal

neue Gedenktafel für Otto Siffling, den ehemaligen Fußballspieler des SV Waldhof Mannheim

(red) Am Samstag wurde auf dem Käfertaler Friedhof eine neue Gedenktafel für Otto Siffling, den ehemaligen Fußballspieler des SV Waldhof Mannheim, eingeweiht. Otto Siffling wurde am 3. August 1912 als ältestes von fünf Kindern einer Arbeiterfamilie im Mannheimer Stadtteil Waldhof geboren. Bereits als Zehnjähriger spielte er in den Schüler- und Jugendmannschaften des SV Waldhof, dem Fußballverein, mit dem er später mehrfach die Endrunde um die deutsche Meisterschaft

sowie das Pokalhalbfinale erreichen sollte. Im Alter von nur 27 Jahren starb Siffling bereits an den Folgen einer Rippenfellentzündung am 20. Oktober 1939. Bei seiner Beerdigung auf dem Friedhof Käfertal am 23. Oktober 1939 verabschiedeten ihn mehr als 2.000 Menschen. „Das bürgerschaftliche Engagement ist der rote Faden, der sich durch die Mannheimer Stadtgesellschaft zieht. Er zeigt sich auch auf dem Käfertaler Friedhof“, konstatierte Erster Bürgermeister Christian Specht.



Foto: Stadt Mannheim

„So kam der Anstoß zum Erstellen einer Gedenktafel zu Ehren der Fuß-

ballgende Otto Siffling ebenfalls aus der Bürgerschaft, und zwar von der Faninitiative PRO Waldhof e.V. sowie den Fanbetreuern. Durch Ihre Spendenbereitschaft haben Sie die Erinnerungstafel für einen der Größten des Vereins ermöglicht, vielen Dank.“

Darüber hinaus wurde eine neue Käfertaler Friedhofschronik auf dem Friedhof installiert, die Besucherinnen und Besucher künftig über die Geschichte des Friedhofs Käfertal informiert.

Buchtipps des Monats

Weihnachten steht wieder vor der Tür

(rbw) Was wünschst Du Dir zur Weihnachtszeit? Wir möchten noch einmal auf die lustige, lesenswerte Erzählung aufmerksam machen. Das Buch von Dorothea Conrad zur Weihnachtszeit ist eine wunderschöne Geschichte für Jung und Alt. „Was wünschst Du Dir zur Weihnachtszeit?“ Eine schöne, aber auch rührende Geschichte für Kinder ab 6 Jahre im Schulalter und jugendgebliebene Erwachsene. Treffpunkt ist die große, alte Eiche im Wald. Jedes Jahr, immer zur selben Zeit kurz vor Weihnachten treffen sie sich - traditionsgemäß - der Hase, das Reh, der Hirsch, die Eule, der Bär, die Schildkröte und noch so viele andere Tiere mehr, sie kommen aus allen Himmelsrichtungen. Manch einer hat gerne die weite, beschwerliche Reise in Kauf genommen, denn sie mochten

sich alle, trotz fremder Lebensweisen und Gewohnheiten. Sie freuen sich über ihr Wiedersehen, sie sprechen miteinander von der kommenden Weihnachtszeit und geben ihre vielfältigen Wünsche preis. Aber das ist nicht so einfach. So wünschst sich der Fuchs eine Gans, dem Reh gefällt der Winter nicht, weil es unter der Schneedecke keine frischen Kräuter findet, dem Schaf aber macht die Kälte nichts aus, hat es doch im Stall einen warmen Unterschlupf. Jedes einzelne Tier hat seinen speziellen Wunsch zum Fest. Wie spannend die Geschichte weitergeht wird nicht verraten!

Zu erhalten im Verlag regionalkultur und im Buchhandel Preis 12,90 Euro Die Autorin Dorothea Conrad wurde 1930 in Königsberg/Preußen geboren. Nach ihrem Literaturstudium begann sie nach langer Zeit wieder zu schrei-

ben. Unter anderem veröffentlichte die Autorin zwei Gedichtbändchen „Ernst Verspielt Zärtlich Böse“ und „Aufgefängene Worte“, das Kinderbuch „Der kleine Herr Professor und die kurze Rede“ ebenso ein autobiografisches Zeitdokument „Schreib auf, worüber du nicht sprechen kannst“ das die Jahre 1944-1948 umfasst.



Foto: L.-Binder



Dorothea Conrad/ Alice Lorcy: Was wünschst du dir zur Weihnachtszeit? Verlag Regionalkultur 2016, 48 Seiten mit 40 Illustrationen. 12,90 Euro

Vor Start der Jubiläumsshow bereits über 30.000 Tickets verkauft

10.000 Euro Spende an Bülent Ceylan Stiftung und Reiter-Verein Mannheim

(red) Zwei Wochen vor der ersten Show vermelden die Palazzo-Produzenten Rolf Balschbach und Gregor Spachmann bei der heutigen Pressekonzferenz im Mannheimer Spiegelpalast einen neuen sensationellen Verkaufsrekord in der 20-jährigen Palazzo-Geschichte: „Bereits jetzt sind schon über 30.000 Tickets verkauft! Wir sind überwältigt von der Nachfrage und bedanken uns für das Vertrauen unseres Palazzo-Publikums. Gerne möchten wir an diesem Erfolg auch die sozial schwachen und hilfsbedürftigen Menschen in unserer Gesellschaft teilhaben lassen.“

Aus diesem Grund setzen wir unser Charity-Engagement nunmehr im neunten Jahr mit einer Spende in Höhe von jeweils 5.000 Euro an die Bülent Ceylan Stiftung und den Reiter-Verein Mannheim fort.“ Mit der neuen Show „The Power of Love“ feiert der Radio Regenbogen Harald Wohlfahrt Palazzo in dieser Saison sein 20-jähriges Jubiläum. Wo der Gaumen einen Salto schlägt, treffen in einer außergewöhnlichen Inszenierung spektakuläre neue Weltklasse-Akrobaten auf Publikumsliebhaber der letzten zwanzig Jahre.



Foto: Christoph Blüthner

Noch nie konnten wir drei Gewinner des „Goldenen Clowns“ vom Zirkusfestival in Monte Carlo in einer Show präsentieren. Die Vorbereitungen auf Deutschlands erfolgreichste Dinner-show laufen bereits seit Mitte September auf Hochtour. Ein Team von über 100 Handwerkern und Helfern richtet derzeit Küche, Garderoben, Lagerflächen, Sanitäranlagen, Kühlhäuser und das komplette Interieur im knapp 500 Sitzplätze fassenden Spiegelpalast ein. Sukzessive treffen über 30 international preisgekrönte Künstler, Weltklasse-Akrobaten und

spektakuläre Comedians in der Quadratestadt ein. Für das 20-jährige Jubiläum wird im Spiegelpalast die aufwendigste Ton- und Lichttechnik der Palazzo-Geschichte installiert. 250 computergesteuerte Scheinwerfer, im Boden versenkte Bassboxen sowie optimal positionierte und von Spezialisten perfekt eingemessene Lautsprecher sind die Basis für atemberaubende Lichtinszenierungen und ein optimales Hörerlebnis an jedem einzelnen Sitzplatz. Zurzeit laufen die Proben mit allen Künstlern und zehn bezaubernden Tänzerinnen, die mit

ihren 120 faszinierenden Kostümen und schillernden Outfits die Gesamtinszenierung auf höchstem Niveau perfektionieren. Aus den Erlösen der Rekordsaison 2017/18 wird die Stiftung „Bülent Ceylan für Kinder“ nunmehr zum zweiten Mal eine Spende in Höhe von 5.000 Euro erhalten. Für den Mannheimer Comedian mit türkischen Wurzeln zählen Bildung und Erziehung, Kunst und Kultur zu den wichtigsten Instrumenten, um Kinder und Jugendliche zu fördern. „Stark machen für die Schwachen“ ist Bülent Ceylans Motto und dafür möchte er gleichgesinnte Zustifter und Spender gewinnen: „Seit etwa einem Jahr hilft meine Stiftung den Schwächsten in unserer Gesellschaft, nämlich den Kindern in Not. Viele Projekte, wie z. B. der Kinder-Lebens-Lauf des Bundesverbandes Kinderhospiz, konnten unterstützt werden. Auch direkte Leistungen kamen Hilfsbedürftigen zugute. Damit haben wir schon jetzt viel bewegt. Es gibt aber immer noch viel zu tun und dafür brauchen wir Geld. Auch ich spende schon einiges, aber das reicht längst nicht. Deshalb gilt mein besonderer Dank den bei-

den Palazzo-Produzenten Gregor Spachmann und Rolf Balschbach, die meine Stiftung wie im letzten Jahr mit dieser großzügigen Spende in Höhe von 5.000 Euro unterstützen.“ Bereits zum achten Mal wird das „Therapeutische Reiten“ im Mannheimer Reiter-Verein mit einer Spende in Höhe von 5.000 Euro unterstützt. Ohne dieses kontinuierliche Engagement könnten diese pädagogischen, psychologischen, psychotherapeutischen, rehabilitativen und soziointegrativen Angebote mit Hilfe des Pferdes bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit verschiedenen Behinderungen oder Störungen nicht aufrecht erhalten werden. Der Präsident des Reiter-Vereins Peter Hofmann unterstreicht die Wichtigkeit: „Das Palazzo-Engagement gibt uns Planungssicherheit, denn dieses Programm ist sehr kosten- und personalintensiv. Die langjährige Unterstützung hat einen erheblichen Teil dazu beigetragen, dass das Angebot kontinuierlich ausgebaut und vielen Menschen bei der Verbesserung ihrer Situation geholfen werden konnte.“ Infos und Buchung unter www.palazzo-mannheim.de.

Gemeinderat stimmt für Rahmenplan Spinelli

Mehrheitlich für das neue Stadtquartier am Rande des ehemaligen US-Kasernengeländes

(red) Auf dem Gelände sollen im Süden von Käfertal rund 1.800 Wohneinheiten und ein großflächiger Landschaftspark entstehen, der die noch getrennten Flächen im Bereich der Feudenheimer Au aufwerten und miteinander verbinden soll. Das Quartier schließt zukünftig nicht nur die Lücke im stadtumspannenden Grünzug Nordost vom Luisenpark zu den Vogelstang-Seen, sondern es entsteht am Rande dieses neuen grünen Bandes auch ein urbanes und vielfältiges Quartier.

Durch die Konversion eröffnet sich für Mannheim eine große Chance, die Stadtentwicklung voranzutreiben und neue Flächen für Wohn- und Freiraum zu schaffen. Spinelli stellt die zweitgrößte Entwicklungsfläche für den Mannheimer Wohnungsbau dar. Dieses Gebiet soll als Fläche für ein urbanes, modellhaftes Wohnquartier dienen und sich durch eine vielfältige und zugleich starke soziale Gemeinschaft auszeichnen. „Bis 2025 werden zusätzlich 10.000 Wohneinheiten in

Mannheim nachgefragt. Der Entwicklung der Konversionsflächen kommt in diesem Zusammenhang ein besonderes Augenmerk zu. Mit dem Rahmenplan Spinelli haben wir nun den Grundstein für die Entwicklung und Schaffung von durchmischten Wohnraum geschaffen, der es zudem ermöglicht, die Stadt zukunftsfähig weiterzubauen“, so Bürgermeister Lothar Quast. Mit dem Rahmenplan werden die gemeinsamen Entwicklungsziele und grundsätzlichen

Aussagen zur Nachfolgenutzung von Spinelli dokumentiert und festgelegt. Das neue Wohngebiet soll zudem ein Quartierszentrum erhalten. Hierdurch wird ein städtischer Ort geschaffen, bei dem durch Angebote der Nahversorgung, Gastronomie und Dienstleistung kommerzielle Nutzungen mit urbanen Wohnformen gemischt werden und der von einer hohen sozialen Durchmischung und Vielfalt geprägt ist. Auch das Angebot des öffentlichen Nahverkehrs

in Käfertal Süd soll ausgebaut und verbessert werden. Wesentliches Element dabei ist die direkte Anbindung der Völklinger Straße an die B38. Die bauliche Umsetzung soll voraussichtlich bis zum Jahr 2030 in drei Bauabschnitten umgesetzt sein. Bis zur Eröffnung der Bundesgartenschau im April 2023 soll im 1. Bauabschnitt rund ein Drittel der Wohneinheiten entlang der Völklinger Straße und rund um den zukünftigen Quartiersplatz errichtet werden.

6. Gartenstädter Oktoberfest

Tamara Pusch und ihre Band heizen beim Gartenstädter Oktoberfest von Neueichwald II kräftig ein

(daug) „You're really the Best“ – mit diesem fulminant vorgetragenen Schlussong – ein wirkliches Kompliment an das tolle Publikum – und dem Rock-Klassiker „Smoke on the Water“ als Zugabe verabschieden sich die Sängerin Tamara Pusch und ihre beiden Musiker Michael und Matthias.

Der Gemeindesaal der Gnadenkirche im Mannheimer Norden ist wieder einmal mit mehr als 200 begeisterten Gästen voll besetzt. Dieses Oktoberfest, veranstaltet vom Verband Wohneigentum, Mannheim- Neueichwald II, hat mittlerweile Kultstatus erreicht. Die ersten Tische für das nächste Jahr (am 12.10.2019) sind schon vorbestellt. Harald Klatschinsky, 1. Vorsitzender von Neueichwald II und zugleich Landesvorsitzender des Verbands, bedankt



Foto: Dieter Augstein

sich zum Auftakt bei seinem tollen Team für die wunderschöne, stimmungsvolle, bajuwarisch-weiß-blaue Dekoration und hat auch gleich eine Überraschung parat, nämlich einen buchstäblich „teuflischen“ Fassbieran-

stich. Nachdem es in den letzten Jahren mit den hohen Ehrengästen von „oben“ (zum Beispiel Politiker und Banker) nicht so wirklich toll geklappt hatte, kommt nun Luzifer persönlich vorbei. Ein kräftiger Schlag mit seinem

Hammer, ein Ballon platzt und schon läuft der Gerstensaft. Der Mannheimer Journalist, Amateurschauspieler und echte Gartenstädter Dieter Augstein ist spontan in diese Rolle geschlüpft, hat die Gäste prächtig unterhalten. Beim Maßkrugstemmen konnten ein paar starke Damen und Herren, lautstark angefeuert, beweisen, was sie drauf haben. Am Ende durfte sich Zahnarzthelferin und Stammgast Eveline Probst, die sogar Gäste aus Augsburg mitgebracht hatte, über ein tolles Wellness-Wochenende freuen, gestiftet von Chris Rihm, von Sonnenklar Reisen. Der Waldhöfer Paketzusteller Karim El Idrissi freute sich über einen Gutschein im Gegenwert von ca. 500 Euro vom Verband Wohneigentum Mannheim Neueichwald II. Dann heißt es aber vier Stun-

den lang: Es darf getanzt und feuchtfröhlich gefeiert werden. Tamara Pusch, gebürtige Käfertalerin, eine wahre Powerlady am Mikrophon, mit einer großen Stimme und einem vielseitigen Repertoire, lässt mit ihren Musikern die Stimmungswellen immer wieder hochgehen und sorgt für eine stets volle Tanzfläche. Oktoberfest-Party pur in der Gartenstadt. Dafür sorgt auch der „special guest“, die Bühnen erfahrene Andrea Volz und ihre Ladys mit einer unglaublichen Tina Turner-Playback-Show. „Proud Mary“ fehlt dabei ebenso wenig wie „Hero“, „Stand by me“ oder „Nutbush City Limits“. Als Zugabe kommt ihr swingender, singender Bruder Oswin auf die Bühne. Eine mitreißende Show, perfekt passend zu diesem stimmungsvollen Abend.

Staatsphilharmonie erhält OPUS KLASSIK

Der erste deutsche Preis für klassische Musik wurde gestern bei der OPUS KLASSIK Gala im Konzerthaus Berlin verliehen

(red) m Rahmen einer feierlichen Gala fand gestern im Konzerthaus am Berliner Gendarmenmarkt die Verleihung des OPUS KLASSIK statt, bei der die Staatsphilharmonie die Auszeichnung für die „Konzerteinspielung des Jahres“ entgegennahm. Anfang September hatte der Verein zur Förderung der Klassischen Musik e.V. mitgeteilt, dass die Staatsphilharmonie mit der CD-Einspielung „modern times: George Antheil“ unter den Preisträgern ist. Eingespielt wurde die Produktion gemeinsam mit dem jungen Pianisten und ehemaligen Artist in Residence (2016/2017) der Staatsphilharmonie



Foto: Monique Wüstenhagen

Frank Dupree. Solo-Klarinetist und Frank Dupree im ausverkauften Kon- Vorstand des Orchestervorstandes zertaus entgegen. Die Verleihung Gerhard Krassnitzer nahm die Tro- wurde ab 22.15 Uhr im ZDF Fernseh- phäe gestern Abend gemeinsam mit hen ausgestrahlt, es moderierte Tho-

mas Gottschalk. Die Auszeichnung würdigt die herausragende künstlerische Leistung des größten Landesorchesters in Rheinland-Pfalz, das als bedeutendstes Sinfonieorchester der Metropolregion Rhein-Neckar gilt. Gemeinsam mit dem jungen Pianisten Frank Dupree ist es erneut gelungen, die Jury von derhochwertigen Klangqualität der Staatsphilharmonie, die sich zu einem Deutschen Spitzenorchester etabliert hat, zu überzeugen. Beat Fehlmann ist stolz über den Erfolg seines Orchesters, dessen Geschichte er seit 1. September 2018 als Intendant leitet: „Ich freue mich,

dass die Erfolgsgeschichte der Staatsphilharmonie weitergeht. Die CD-Einspielungen in der Reihe „modern times“ begleiten unser gleichnamiges Metropolregion Sommermusik-Festival, dessen sechste Auflage wir jüngst mit fünf fantastischen Konzerten in Ludwigshafen, Heidelberg und Mannheim durchgeführt haben. Es freut mich, dass es so erfolgreiche Wechselwirkungen zwischen live-Erlebnis und CD-Aufnahmen gibt und dass die Jury die Qualität unserer Arbeit anerkennt. Das ist eine großartige Bestätigung für den Weg, den wir mit ‚modern times‘ eingeschlagen haben.“

Absolventenfeier der IHK Pfalz : Belohnung für harte Arbeit

300 Meister, Fachwirte /-kaufleute, Technische Betriebswirte und Betriebswirte erhielten ihre Meisterbriefe und Urkunden

(red) Am 19. Oktober 2018 erhielten 300 Meister, Fachwirte/-kaufleute, Technische Betriebswirte und Betriebswirte bei einer Feierstunde der Industrie- und Handelskammer (IHK) für die Pfalz im Palatinum Mutterstadt ihre Meisterbriefe und Urkunden. Staatssekretärin Daniela Schmitt, Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau des Landes Rheinland-Pfalz, und Martina

Nighswonger, Vizepräsidentin der IHK Pfalz, übernehmen gemeinsam die Ehrung. Die Absolventinnen und Absolventen stammen aus der Vorder- sowie der Westpfalz und haben an den vier Zentren für Weiterbildung der IHK Pfalz (Kaiserlautern, Landau, Ludwigshafen und Pirmasens) ihre Vorbereitungslehrgänge auf die bundeseinheitlichen Prüfungen besucht. IHK-Vizepräsidentin Nighswonger

lobt den Einsatz der Absolventen und betont dass „lebenslanges Lernen für uns alle selbstverständlich sein muss“. Durch den schnellen digitalen Wandel würden Aufgabengebiete größer und komplexer. „Qualifizierte Mitarbeiter, die ihr Know-how auf Höhe der Zeit halten, bilden die Basis für unseren wirtschaftlichen Erfolg.“ Aus dem technischen Bereich ehrt Vizepräsidentin Nighs-

wonger Industrie-/Fachmeister aus den Sparten Chemie, Elektrotechnik, Kunststoffverarbeitung, Logistik Metall, Schutz und Sicherheit sowie Technische Betriebswirte. Im kaufmännischen Bereich sind Personalfachkaufleute, Technische Fachwirte, Fachwirte im Gesundheits- und Sozialwesen, Handels- und Wirtschaftsfachwirte sowie Betriebswirte unter den Geehrten.

Mit dem erfolgreichen Abschluss dieser praxisnahen höheren Berufsbildung stehen den Unternehmen kompetente und engagierte Führungskräfte zur Verfügung, die nun für Aufgaben bis hin zum oberen Management qualifiziert sind. Für den festlichen Rahmen der Veranstaltung sorgt die Bigband Dudenhofen unter der Leitung von Lothar Sprengart.

Ihr zuverlässiger Partner für **Raum- und Objektgestaltung**



T&K
WOHNSTUDIO

T&K Wohnstudio GmbH

Saarburger Straße 25 | 67071 Ludwigshafen

Telefon: +49 (0621) 52 25 94

Telefax: +49 (0621) 51 89 24

E-mail: info@tundk-wohnstudio.de

www.tundk-wohnstudio.de





App geht's!

Jetzt die **eTarif-App** herunterladen und absolut günstig Bus und Bahn fahren – mit dem VRN-Luftlinientarif!

#App-laden #App-fahren #App-solut günstig!



Blog



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Social Wall und unserem Blog, in der Start.Info-App und unter www.rnv-online.de.

Stiftung zur Pflege, Nutzung und Erhaltung des Speyerer Doms

Stifter Dr. Albrecht Würz übergibt Erträge für Untersuchung und Restaurierung des Grabdenkmals für Rudolf von Habsburg

(red) Sah so König Rudolf von Habsburg aus? Dank der Stiftung von Dr. Albrecht Würz kann diese Frage vielleicht schon bald beantwortet werden. Der Stiftungsertrag in Höhe von 30.000 Euro wurde am 15. Oktober an das Domkapitel Speyer übergeben. Mit dem Geld, das dem Dom aus der Dr. Albrecht und Hedwig Würz Stiftung der Stiftergemeinschaft der Sparkasse Südliche Weinstraße zufließt, soll das berühmte Bildnis des Königs erforscht und restauriert werden. Das Grabdenkmal, das sich heute in der Vorkrypta des Doms in der Nähe zu den Herrschergräbern befindet, gilt als einmaliges Kunstwerk des Mittelalters, da es den Herrscher nicht in idealisierter Form zeigt, sondern mit Falten und Kinngrübchen.

Dompropst und Weihbischof Otto Georgens nahm den Stiftungsertrag aus den Händen der beiden Vorstände der Stiftergemeinschaft der Sparkasse



Foto: © Domkapitel Speyer

der Südlichen Weinstraße, Frank Jäckle und Thomas Nitz, entgegen. Der Dompropst dankte dem persönlich anwesenden Stifter Dr. Albrecht Würz dafür, dass er den Dom so großzügig bedacht hatte: „Es kommt nicht oft vor, dass das Domkapitel so viel Geld überreicht bekommt, entsprechend dankbar sind wir für dieses Geschenk“ Würz erklärte,

dass er sich schon früh Gedanken gemacht habe, was mit seinem Geld passieren solle, wenn er einmal nicht mehr sei. Denn dass einem mit dem Tod nichts mehr gehöre, das habe der heute 95-jährige bei der Predigt eines Kaplans in der Neustadter Marienkirche vor 23 Jahren verstanden. Da er mit amerikanischen Geschäftsfreunden

immer wieder den Dom besucht habe und sich sehr für die Geschichte seiner Heimat interessiere, sei eine Stiftung für den Dom für ihn die logische Entscheidung gewesen.

Verwendung finden die Mittel für die Untersuchung und Restaurierung des Grabdenkmals von Rudolf von Habsburg. „Wir könnten hier dem König ins Gesicht blicken, da das Grabdenkmal in einer Zeit entstanden ist, in der einzelne Skulpturen individuelle Gesichtszüge zeigen“, so der Kustos. Dom- und Diözesankonservator Wolfgang Franz erklärte den Anwesenden, dass mittels einer grundlegenden und fachgerechten restauratorischen Untersuchung zunächst das „maximale an Wissen zu dem Bildnis gesammelt werden soll“, um dann mit einer Restaurierung beginnen zu können. Befunde zu Farbspuren oder zu unterschiedlichen Materialien könnten Auskunft darüber geben, welche Teile nachträglich verän-

dert und ergänzt wurden. Daraus lässt sich dann möglicherweise beantworten, ob die markanten Gesichtszüge wirklich das naturgetreue Abbild des Königs sind.

Die Dr. Albrecht und Hedwig Würz Stiftung der Stiftergemeinschaft der Sparkasse Südliche Weinstraße hat zum Stiftungszweck, die Erträge der Stiftung für „Gemeinnützige und kirchliche Zwecke, insbesondere zur Pflege, Nutzung und Erhaltung des Doms zu Speyer“ zu verwenden. Die Stiftergemeinschaft der Sparkasse Südliche Weinstraße wurde im Jahr 2000 gegründet. Sie bietet Privatpersonen einen kompetenten Rahmen, sich mit einer eigenen Zustiftung gemeinsam mit anderen für den guten Zweck einzusetzen - und zwar dauerhaft.

Weitere Informationen zur Stiftergemeinschaft gibt es unter www.sparkasse-suew.de/stiftergemeinschaft.

Das 4. Hoheitentreffen Rhein Neckar

Neustadt an der Weinstraße



Foto: Dieter Augstein

(daug) Welch ein zauberhaftes Bild bietet sich den zahlreichen Gästen, die an diesem Sonntag zum Abschluss des Deutschen Weinlesefestes nach Neustadt gekommen sind. Vor dem Historischen Spiegelpalast „Bon Vivant“ haben sich mehr als 100 attraktive gekrönte Häupter versammelt, die sehr gerne der Einladung zum 4. Hoheitentreffen Rhein-Neckar gefolgt sind.

Oberbürgermeister Marc Weigel begrüßte die charmanten jungen Fasnachtsprinzessinnen, Weinmajestäten und Prinzen aus drei Bundesländern, Pfalz, Nordbaden und Südhessen. „Ein wirklicher Feiertag in Neustadt“, bemerkte Weigel. Das Hoheitentreffen, das erstmals in Neustadt stattfand feierte eine sehr gelungene Premiere, Das Fest wird alljährlich federführend vom Verein Zukunft Metropolregion Rhein-Neckar veranstaltet.

Der Vorstandsvorsitzende Michael Heinz, BASF-Arbeitsdirektor, sprach ebenso ein Grußwort wie seine Geschäftsführerin Kirsten Korte. Anschließend schlängelte sich der große Winzerfestumzug mit 111 attraktiven Nummern durch die Straßen der Stadt. Auch die frisch gekürte 80. pfälzische Weinkönigin Meike Klohr, aus dem alten Weindorf Mußbach, das zu Neustadt gehört, freute sich über die überaus positive Resonanz und eilte zu ihrem Prunkwagen, einer der vielen Höhepunkte des Umzuges. An ihrer Seite ihre vier pfälzischen Weinprinzessinnen Julia, Melina, Anna-Lena und Christina.

Den Abschluss des größten deutschen Winzerfestumzuges mit der Nummer 111 bildete ein Prunkwagen mit der 70. Deutschen Weinkönigin Carolin Klöckner aus Vaihingen/Enz in Württemberg.



Unabhängig ist einfach.



Jetzt beraten lassen, damit Frau später finanziell abgesichert ist.

„Banking-Angebote greifbar machen“

Michael Wurtz, Bereichsleiter Vertrieb, zum Konzept der neuen Erlebnisfiliale der PSD Bank in Speyer

(red) In Speyer präsentiert sich die PSD Bank neuerdings mit einer Erlebnisfiliale. Was verbirgt sich hinter diesem für eine Bank überraschenden Namen?

Michael Wurtz: Ausprobieren, staunen, informieren und wohlfühlen: In unserer neuen Erlebnisfiliale laden wir zum Verweilen und Entdecken ein und machen digitale Banking-Angebote wie z.B. unsere leistungsfähige Banking-App in modernem Ambiente greifbar und erlebbar. Nicht die Beratung oder der Produktverkauf stehen hier im Vordergrund, sondern die Kommunikation und der spielerische Kontakt mit interaktivem Banking. Darüber hinaus bieten wir auf einem digitalen Marktplatz zusätzliche Mehrwerte. Ob Veranstaltungs- und Genießertipps oder Sparvorteile bei Eintrittskarten – es warten viele regionale Highlights auf die Besucher.

Bankgeschäfte werden immer häufiger am Computer, Tablet oder Smartphone erledigt. Warum investiert die PSD Bank in Speyer in eine neue Geschäftsstelle?

Michael Wurtz: Es ist uns sehr wichtig, dass auch in der digitalen Welt immer ein Platz für persönliche Ge-



Foto: PSD Bank

sprache bleibt und so entstand die Idee, in der Speyerer Geschäftsstelle einen Erlebnisort zu schaffen, der unsere familiäre Art mit der Faszination moderner technischer Innovationen vereint. Wir möchten, dass sich Kunden wie auch Interessierte gerne bei uns aufhalten und dass sie

spüren, wie eng wir mit der Region verbunden sind. Denn Speyer gehört einfach zur PSD Bank und die PSD Bank zu Speyer. Deshalb investieren wir aus Überzeugung in die Region und damit auch in unsere rund 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die in Speyer vor Ort sind.

Die Erlebnisfiliale gliedert sich in einen offenen Kundenbereich und in Beratungsräume, die fast Wohnzimmercharakter haben. Was ist der Hintergrund für diese Konzeption?

Michael Wurtz: Im Prinzip haben wir sogar drei Bereiche: die offene Kommunikationszone mit dem Aktionstisch im Zentrum, die Kurzberatungszone mit dem Diskretionsbereich und die Beratungszone im Obergeschoss. Da wir mit unserem mobilen Außendienst schon immer im Wohnzimmer der Kunden Beratungen durchgeführt haben, wollten wir auch in unseren Räumlichkeiten eine ähnliche Atmosphäre schaffen. Trotzdem haben wir es geschafft, modernste Technik wie z.B. Videoberatung quasi unsichtbar zu implementieren.

Die Ausstattung der Beratungsräume orientiert sich an den Themenfeldern Historie und Genuss. Warum haben Sie gerade diese inhaltlichen Schwerpunkte gewählt?

Michael Wurtz: Auch hierbei spielte das klare Bekenntnis zur Region eine entscheidende Rolle. Wir leben und arbeiten in der Region, unsere Mitarbeiter sprechen pfälzisch und

badisch, das macht unsere Bank so sympathisch. Speyer gilt als eine der ältesten Städte Deutschlands und somit eine Stadt mit bewegender Geschichte. Und die Region um Speyer, die Pfalz, ist stark geprägt vom Weinanbau. Diese Themen also in die Gestaltung der Räume aufzunehmen lag sehr nah.

Das Thema Genuss soll zukünftig in Ihrer Erlebnisfiliale noch eine größere Rolle spielen. Können Sie schon verraten, welche Aktivitäten ab wann geplant sind?

Michael Wurtz: Nun, allzu viel möchte ich an dieser Stelle verraten, da wir hier noch mitten in der Konzeptionsphase sind. Der Grundgedanke ist aber, auf interessante Veranstaltungen der Region zu diesem Thema aufmerksam zu machen oder gar in unseren Räumen durchzuführen. Es gibt gerade in der Pfalz sehr viele Feinkost- und Getränkemanufakturen, vom Bonbonmacher über den Chocolatier bis hin zum Kaffeeröster, denen wir künftig eine Plattform bieten wollen.

EINLADUNG ZUR WIEDERERÖFFNUNG

28.10.2018 13-18 UHR

WORMSER STR. 14-15

67346 SPEYER



psd-kn.de

PROGRAMM

- Kaffee-Mobil
- Kinderschminken
- Reaktionswand
- Candy-Bar
- Weinverkostung durch „GUT VON BEIDEN“ aus Kleinfischlingen

Es stellt sich vor:

- Palais des Étoiles Landau
- JSV Speyer

GUTSCHEIN

Für einen hochwertigen „Coffee-to-go“-Becher mit Speyer-Motiven.



»Nur solange der Vorrat reicht und bei Abgabe dieses Coupons am 28.10.2018«

Zum Film die Musik von Generationen

„Filmfestival der Generationen“ in Weinheim vom 19. bis 28. Oktober 2018

(red) Seit den Anfängen beteiligt sich die Stadt Weinheim am Europäischen Filmfestival der Generationen, das in der ganzen Metropolregion Filme übers Älterwerden und Jungbleiben bündelt. Es ist eine Weinheimer Spezialität geworden, zu diesen Filmen stets passende und interessante Rahmenprogramme zu organisieren – so auch diesmal Ende Oktober. Weinheim bringt im Kino Modernes Theater zwei Filme ins Gesamtprogramm ein. Für das Programm und den Ablauf ist der Runde Tisch Demografie verantwortlich.



Foto: Stadt Weinheim

Am Freitag, 19. Oktober, wurde die Festivalwoche in Weinheim mit dem Film „Family Business“ eröffnet. Der Streifen aus dem Jahr 2015 schildert die zwei Leben einer polnischen Pflegekraft – in ihrer Heimat und im Haushalt der 88-jährigen und an Demenz erkrankten Anne, die zunächst die junge Frau gar nicht akzeptieren will. Erst nach und nach finden die

beiden Frauen einen Weg. Der Film im Modernen Theater startet an diesem Freitag um 15 Uhr. Im Anschluss wird das Thema in einer Gesprächsrunde weiter erörtert. Dabei werden Karola Marg, die Leiterin des Rhein-Neckar-Pflegestützpunktes in Weinheim, Bärbel Morsch vom Diakonischen Werk und als betroffener Angehöriger Peter Lichtenhäger im Gespräch mit dem

Weinheimer Pressesprecher Roland Kern das Thema von verschiedenen Seiten beleuchten, aber auch Anregungen geben und Fragen beantworten. Der Eintritt beträgt 7 Euro (inkl. einem Begrüßungstrunk). Am Sonntag, 28. Oktober, wenn auch regionalweit die Festivalwoche endet, präsentiert der Runde Tisch Demografie in Weinheim einen besonderen Leckerbissen. Ge-

zeigt wird der Film „Quartett“ aus dem Jahr 2012; Dustin Hoffmann führte Regie. Dabei geht es um eine Seniorenresidenz in England, in der pensionierte Opernsänger untergebracht sind. Jedes Jahr im Oktober, organisieren drei alte Freunde im Heim ein Konzert. einem Jahr taucht Jean auf, eine Diva – und alles wird anders. Hoffmann ließ sich für diesen Film übrigens durch eine echte Seniorenresidenz inspirieren, die in Mailand steht.

Aus diesem Anlass hat sich in Weinheim ein Generationen-Quartett aus bekannten Akteuren der Weinheimer Kulturszene gebildet. Sie nennen sich „Oktober-Quartett“, weil der Kino-Termin wahrscheinlich der einzige gemeinsame Auftritt der Gruppe sein wird. Das Quartett setzt sich zusammen aus dem früheren Blütensänger Rolf Krämer, der demnächst seinen 80. Geburtstag feiert. Mit 54 Jahren könnte Martin Grieb, der Geschäftsführer der Kulturgemeinde und strahlende Bariton, sein Sohn sein, die Pädagogin,

Schauspielerin und Kabarettistin Katja Hoger, die deutlich jünger ist, ginge als Tochter durch.

Interessant ist: vor 25 Jahren standen Krämer, Grieb und Hoger beim Musical „Glasnost“ schon einmal gemeinsam auf der Bühne. Das ist fast eine Generation an Jahren her. Am Klavier werden die drei von Christian Rupp am Klavier begleitet. Und hier schließt sich ein Kreis; denn Rupp ist als Leiter des Bodelschwingh-Heims und Vorstandsmitglied des Fördervereins Alzheimer auch Mitglied am Runden Tisch Demografie, der in Weinheim das Filmfestival organisiert.

Um 11 Uhr an diesen Sonntag eröffnet das Quartett den Kino-Matinee-Morgen mit einem rund 20-minütigen Auftritt und gängigen Melodien aus Oper und Operette. Um 11.30 Uhr startet dann das „Quartett“ auf der Leinwand. Auch hier beträgt der Eintrittspreis 7 Euro (inklusive einem Getränk).

Eine Voranmeldung ist zu beiden Veranstaltungen nicht erforderlich.

Mit Fackeln durch Weinheims Altstadt

Stimmungsvolle Abendführung am Freitag, 26. Oktober – Amouröse Geschichten rund ums Schloss

(red)Die Fackelführungen in Weinheim sind inzwischen ein Klassiker und es ist etwas Besonderes, im Licht der lodernen Fackeln durch die stimmungsvolle Altstadt zu streifen. Am Freitag, 26. Oktober, ist es wieder soweit.

Stadtführer Franz Piva hat wieder in alten Büchern gekramt und die beliebte Nachtführung mit weiteren Themen bereichert. In der gut einhalbstündigen Führung werden die schönsten Kleinode Weinheims, in einer neuen Perspektive vorgestellt – im romantischen Licht der beleuchteten Burgen. Die Mauern des Schlosses erzählen noch heute



Foto: Winfried Schwarz

aus der Zeit, da hier Kurfürsten residierten, von amourösen Geschichten bekannter Frauen, die im Schloss wohnten und von den Besitzern, die nach den Kurfürsten kamen. Kuriose und amüsante Geschichten machen diese Fackelführung zu einem kurzweiligen Erlebnis. Die Teilneh-

mer gehen zurück ins 13. Jahrhundert, als „Weinheim – aus Streit geboren wurde“. Franz Piva wird sich bei dieser Führung auch dem ereignisreichen 17. Jahrhundert widmen, das mit seinen Kriegen die Bevölkerung der Kurpfalz in große Not und Elend stürzte. Aber gleichzeitig mit

Karl Ludwig, Vater der Liselotte von der Pfalz, einen der bedeutendsten Kurfürsten der Pfalz hervorbrachte. Die Führung am Freitag, 26. Oktober, beginnt um 19 Uhr, Treffpunkt ist der Marktplatzbrunnen, Dauer etwa 1,5 Stunden - Kosten: 6 Euro

pro Person. Bitte mit Voranmeldung bei Stadt Weinheim, Tourist-Information, Telefon 06201-82610 E-Mail: tourismus@weinheim.de Die Führung kann auch individuell für Gruppen (ab 10 Personen) zu jedem gewünschten Termin erfolgen.

Das WinterVarieté

lädt zu kulinarischem Hochgenuss & unvergesslichen Show-Momenten

(red) Das WinterVarieté lädt zum vierten Mal zu einem atemberaubenden Show-Erlebnis und kulinarischen Gaumenfreuden vom Feinsten ein.

Unter dem diesjährigen Motto „The Great Show“ verbindet das Heidelberger Erfolgskonzept erneut Entertainment, Akrobatik und Kulinarik auf höchstem Niveau mit einer neuen, besonderen Kulisse.

Nach nun drei erfolgreich ausverkauften Spielzeiten wurde für die bevorstehenden Jahre das perfekte Zuhause in bester Lage gefunden und so wird das WinterVarieté seine Gäste ab der kommenden Saison am Tiergartenbad auf dem Areal des „Heidalgarten“ begrüßen.

Dort entsteht ab November eine einzigartige Winter-Landschaft, deren zentrales Element eine große als Iglu geformte Show-Arena ist. Ohne Stützpfeiler oder sonstige bauliche Sichtbeeinträchtigungen bieten sich darin spektakuläre Inszenierungsmöglichkeiten für ein unvergessliches Entertainment-Erlebnis mit

Gänsehautgarantie und bester Sicht von allen Plätzen in familiärem Ambiente. Die Show ab 28. November 2018 bis 06. Januar 2019 in der WinterVarieté Show-Arena am Tiergartenbad Heidelberg.

Weitere Infos erhalten Sie unter: www.winter-variete-heidelberg.de

VERLOSUNG:

Das „MetropolJournal“ verlost 2x2 Tickets für einen unvergesslichen Abend im WinterVarieté Heidelberg (im Wert von je 89€/SHOW&DINE Kat. 2, Termin nach Absprache & Verfügbarkeit).

Die Gewinner können ihren Wunschtermin direkt beim WinterVarieté einbuchen. Und so geht's: Einfach eine E-Mail mit dem Betreff „WinterVarieté“ an redaktion@metropoljournal.com.

WinterVarieté

THE GREAT SHOW

GEWINNSPIEL

28.NOV – 06.JAN

AM TIERGARTENBAD HEIDELBERG

WWW.WINTER-VARIETE-HEIDELBERG.DE

Gold und Silber für den Budoclub Rhein-Neckar

bei den Karate-Landesmeisterschaften 2018

(red) Nach 2016 und 2017 gewinnt Jana Weber (11) bereits zum dritten Mal in Folge den Titel „Karate-Landesmeisterin Baden-Württemberg“. Und das in absoluter Top-Form und ohne jegliche Abzüge! In jeder Runde zogen die fünf Kampfrichter ihre Wertungsflaggen einstimmig für die junge Ladenburgerin, die ihr Programm fehlerfrei und technisch perfekt präsentierte und ihren Konkurrentinnen dabei nicht die kleinste Chance lies.

Eine „Kata“ ist ein festgelegter Ablauf aus starken und schnellen Hand- und Fußtechniken, komplizierten Drehungen und hohen, schwierigen Sprüngen, die einer strengen Choreographie folgen. Die Wettkämpfer betreten jeweils nacheinander die acht Mal acht Meter große Wettkampfmatte, um sich nach dem K.o.-



Foto: BCRN

System, Runde um Runde, bis ins Finale vorzukämpfen. Dabei besteht die Leistung des Athleten darin, den Kampfrichtern einen perfekt choreographierten Kampf gegen einen „unsichtbaren“ Gegner, der aus stetig ändernden Perspektiven angreift, so

perfekt und glaubhaft zu präsentieren, dass die Geschichte dieses Kampfes quasi sichtbar wird. Eine komplexe und atemraubende Kampfkunst, für die Balance, Spritzigkeit, Kraft und Körperspannung unbedingte Voraussetzungen sind.

Obwohl es noch ein langer Weg ist, hat Jana damit beste Voraussetzungen, auch national und international eine Rolle zu spielen und Medaillen zu holen. „Ebenfalls für die Deutschen Meisterschaften in Ilsenburg qualifizierte sich Janas Vereinskollegin Mia Thome (13), die in ihrer Altersklasse antrat und sich souverän gegen sehr starke Gegnerinnen behaupten konnte. Auch Mia zeigte sich in bestechender Form, dominierte ihre Konkurrentinnen klar und musste sich erst im Finale ihrer Gegnerin geschlagen geben. Damit sicherte sie sich zugleich die Silber-Medaille und den Titel „Vize-Landesmeisterin“ im Kata-Einzel. Insgesamt schlug sich das Team des Budoclub Rhein-Neckar (BCRN) überdurchschnittlich gut bei dieser Meisterschaft. Sämtliche Kata-Athle-

tinnen und Athleten der Ladenburger Talentschmiede erreichten hervorragende Ergebnisse: Lina Thome (10) und Niklavs Zalums (10) verpassten nur ganz knapp das „kleine Finale“ um Platz 3 und belegten am Ende jeweils einen hervorragenden 5. Platz. Komplettiert wurde dieses großartige Ergebnis für den BCRN durch die 7. Plätze von Juli Weckbach (10) und Paul Schremb (13), die damit ebenfalls zu den Top-Ten bei der Landesmeisterschaft der Schüler 2018 gehören.

Der BCRN setzt mit diesen Erfolgen weiterhin Maßstäbe für den Karate-Sport und bestätigt damit ausdrücklich seine Ausnahmestellung in der Metropolregion Rhein-Neckar.

Weitere Infos und Kontaktdaten unter www.budoclub-rn.de.

Frisch gepflanzt: neue Bäumchen für die „Waldhauptstadt 2018“

Zum Waldfest kamen viele Familien ins Siebenmühlental

(red) Mit Hacken und Schaufeln bearbeiteten zahlreiche Kinder und Erwachsene am vergangenen Samstag, 6. Oktober 2018, tatkräftig den Heidelberger Waldboden, um junge Bäumchen in die Erde zu bringen. Anlässlich des Titels „PEFC-Waldhauptstadt 2018“ hatte PEFC (Programme for the Endorsement of Forest Certification Schemes) der Stadt 1.000 Bäume gespendet. Das Landschafts- und Forstamt machte daraus unter dem Motto „Wald-Wandel“ nicht nur eine öffentliche Pflanzaktion, sondern gleich ein ganzes Waldfest für Kinder. Bei bestem Wetter zog das kurzweilige, kreative Programm zahlreiche Familien und weitere Interessierte ins Handschuhsheimer Siebenmühlental. Bei einer Malaktion waren Kinder eingeladen, an der Mühlthalbrücke Holzblätter zu bemalen. Diese wurden als Schmuck an der Brü-



Foto: Monique Wüstenhagen

cke befestigt. Beim „Waldfest mit Walderfahrten“ für Kinder am Spielplatz Mühlthalstraße wurde den ganzen Nachmittag gespielt und getanzt. Unter Anleitung der Vizeweltmeisterin im Bodypainting, Sandra Kneitinger, und unter Beteiligung der Waldkindergärten konnten sich die Kinder zudem in ihre Lieblings-

Waldwesen verwandeln. Gegen Abend „verzauberten“ Waldtänzerinnen und -tänzer die großen und kleinen Gäste mit einem Märchen. Zudem präsentierte die Liedermacherin Claudia Pöhel Lyrik und Waldlieder am Spielplatz.

Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer pflanzten viele der ge-

spendeten Bäume – Bergahorn, Schwarzerle und Europäische Lärche – an drei Stationen bei einer geführten Wanderung durch das Siebenmühlental. Die städtischen Forstwirte halfen beim Pflanzen. Die Förster der Stadt Heidelberg erläuterten unterwegs Wissenswertes über die ökologische Aufwertung des Waldes im Zeichen des Klimawandels. Die Orte der Pflanzung passten dazu: Die neuen Bäume tragen zur Aufforstung an Stellen bei, an denen Bäume aufgrund eines aktuellen Borkenkäfer-Befalls gefällt werden mussten. Der Baumschädling hat den Bäumen in dem ungewöhnlich trockenen Sommer 2018 stark zugesetzt.

„PEFC-Waldhauptstadt 2018“: vorbildliche und nachhaltige Heidelberger Waldwirtschaft

Heidelberg ist „PEFC-Waldhauptstadt 2018“ – eine Würdigung der

vorbildlichen, multifunktionalen und nachhaltigen Waldwirtschaft der städtischen Forstverwaltung. PEFC ist die weltweit bedeutendste Waldschutzorganisation – Holz und Papierprodukte mit dem PEFC-Siegel stammen aus ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltiger Waldbewirtschaftung.

Heidelberg überzeugte die Jury vor allem durch ein ambitioniertes Veranstaltungsprogramm. Die Stadt Heidelberg bietet in Kooperation mit „Kulturgut im Quadrat“ im Rahmen der „Waldhauptstadt 2018“ das ganze Jahr über viele weitere Veranstaltungen an. In verschiedenen Führungen im Heidelberger Stadtwald lernen die Teilnehmenden, wie nachhaltige Waldbehandlung und -bewirtschaftung funktioniert. Infos gibt es online unter www.heidelberg.de/natur und www.waldliebe.org.

„Es war ein Top-Herbst“

Heidelberger Herbst 2018 war einer der erfolgreichsten seit Jahren

(red) Neuer Rekord beim Heidelberger Herbst: Der Veranstalter Heidelberg Marketing GmbH geht von weit über 200.000 Besuchern aus. Bestes Wetter, viele Aussteller und hervorragende Stimmung machen die 49. Ausgabe des Stadtfestes im September 2018 zu einer Erfolgsgeschichte. Die zahlreichen Besucher des Heidelberger Herbstes konnten am 29. und 30. September 2018 das Fest bei spätsommerlichen Temperaturen genießen. Doch nicht nur die Anzahl der Gäste ist ein Rekord: Mit über 500 Ständen war das Angebot so facettenreich wie schon lange nicht mehr. Durchweg positive Bilanz Dass sich so viele Aussteller für den



Foto: © Heidelberg Marketing GmbH, Fotograf: Tobias Schwerdt

Heidelberger Herbst interessierten, war ein erstes Signal dafür, dass 2018 eines der bisher besten Jahre für das

Fest werden könnte. Und tatsächlich fällt die Bilanz von Mathias Schiemer, Geschäftsführer der Heidelberg

Marketing GmbH, durchweg positiv aus: „Der diesjährige Heidelberger Herbst war für uns einer der erfolgreichsten überhaupt. Wir hatten viele Besucher, sehr wenige Vorfälle und tolles Wetter. Alles in allem war das ein Top-Herbst.“

Neue Besucherrekorde Bereits am Samstag, traditionell der beliebteste Tag des Herbst-Wochenendes, besuchten nach Schätzung der Verantwortlichen etwa 140.000 Menschen das Fest in der Heidelberger Altstadt. Zusammen mit dem „Familien-Herbst“ am Sonntag ergibt sich ein neuer Rekord von etwa 220.000 Besuchern. Joe Schwarz, Leiter des Eventmanagements der

Heidelberg Marketing GmbH, lobt das abwechslungsreiche Programm der Aussteller: „Wir haben bei der Planung darauf geachtet, das für jeden etwas dabei ist. Besonders erfreulich ist, dass sich dieses Jahr außergewöhnlich viele Vereine eingebracht haben.“

Jubiläum 2019 Zum 50-jährigen Jubiläum erwartet die Besucher im kommenden Jahr ein Heidelberger Herbst mit zahlreichen Sonderaktionen, Highlights und Überraschungen. Der Startschuss für den „Jubiläums-Herbst“ fällt am 28. September 2019. Erwartet werden dann weitere Rekorde bei Besuchern und Ausstellern.



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

Vorträge

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*

Gesundheit & Wellness

Freireligiöse Gemeinde Mannheim
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Karl-Weiss-Heim
Pflege und Wohnen für Senioren

Jugendweihe / Jugendfeier

Bekenntnis zur Selbstverantwortung

Anmeldung bis 21.12.2018 im Gemeindebüro
Tel. 0621 / 1263133



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

Die innere Balance zurückgewinnen

Mit den richtigen Lebensgewohnheiten den Säure-Basen-Haushalt ins Lot bringen

(rgz/rae). Egal ob bei der Arbeit oder im Privatleben - die meisten Menschen erwarten von ihrem Körper tagtäglich Höchstleistungen.

Um funktionsfähig und gesund zu bleiben, benötigt der Organismus daher vielfältige Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Diese wichtigen Lebensbausteine müssen ihm mit der Nahrung zugeführt werden - etwa durch reichlich Obst, Gemüse, Salate, Nüsse, wertvolle Öle und mit Produkten aus Vollkorngetreide. Die Realität auf deutschen Tellern sieht häufig anders

aus: Fastfood, Fleisch, Käse, Eier, Weißmehlprodukte und Süßkram im Übermaß können durch ihre stark säurebildenden Eigenschaften das Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes stören. Kaffee, Alkohol und eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme verschärfen die Situation zusätzlich. Da der Körper in übersäuertem Zustand ständig große Anstrengungen unternehmen muss, um seine innere Balance zurückzuerlangen, können sich typische Symptome wie Antriebsschwäche, Müdigkeit und Kopfschmerzen zeigen. Neben einer gesun-

den Ernährung spielt Wasser für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt eine zentrale Rolle und ist unverzichtbar für das persönliche Wohlbefinden. Die Mannheimer Heilpraktikerin und Buchautorin Sabine Wacker rät diesbezüglich zu einer Trinkmenge von zwei bis drei Litern täglich, davon mindestens ein Liter Heilwasser mit einem hohen Gehalt an Hydrogencarbonat, wie Staatl. Fachingen Still. "Hydrogencarbonat wirkt basisch und dient dem Körper als Puffer, in dem es unter anderem im Magen überschüssige Säure ausgleicht", so die Expertin

für Basenfasten. Weitere Informationen dazu gibt es unter www.fachingen.de. Durst ist im Übrigen bereits ein Warnsignal des Körpers für akuten Wassermangel. Daher sollte man trinken, bevor er überhaupt entsteht. Trinkmuffel können sich beispielsweise per App ans Trinken erinnern lassen oder gefüllte Wassergläser als "Trinkhilfen" im Haus verteilen.

Auch ein gutes Fitnessprogramm an der frischen Luft hält nicht nur schlank, sondern hilft dem Körper dabei, über die Lunge saures Kohlen-

dioxid abzugeben und im Gegenzug basischen Sauerstoff aufzunehmen. Ärger und Stress sollten ebenfalls abgebaut werden, denn gestresste Menschen atmen flacher und haben eine schlechtere Durchblutung - was wiederum zu Übersäuerung führen kann. Ein gutes Stressmanagement, bewusste Erholungspausen, Rückzugsorte der Stille oder Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training tragen in turbulenten Zeiten dazu bei, die innere Balance zu bewahren und zu Gelassenheit zurückzufinden.

Gesundheit unterstützen 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:

BEMER
GROUP



Andrea Hutter
Tel. 0157 - 80426359

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

Gesundheit & Wellness

Maßnahmen bei niedrigem Blutdruck

Bewegen, Trinken und Ruhe bewahren

(red) Gegen niedrigen Blutdruck gibt es keine Tabletten, aber trotzdem gute Medizin: „Mit viel Bewegung, viel Trinken und Wechselduschen ist es am besten zu schaffen, den niedrigen Blutdruck aus dem Keller zu befördern“, so die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland.

Das allerdings muss man konsequent und nicht nur hin und wieder betreiben, wenn man den Blutdruck etwas höher treiben will. Und das ist sinnvoll, denn zu niedriger Blutdruck ist zwar meist ungefährlich, aber sehr lästig und mitunter auch belastend: Betroffenen wird oft schwindlig, sie fühlen sich schlapp und matt, können sich schlecht konzentrieren, bei längerem Stehen haben sie häufig das Gefühl, in Ohnmacht fallen zu müssen. Wer diese Symptome an sich feststellt, sollte auf jeden Fall erst ein-

mal vom Arzt die Ursache abklären lassen. Optimal liegt der Blutdruck bei etwa 120/80 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule, Hg, chemisch Quecksilber), niedrig ist er dann, wenn der erste Wert bei 110 oder darunter liegt. Meist betrifft das vor allem jüngere Menschen, während es bei den älteren oft der zu hohe Blutdruck ist. Vielleicht nur ein kleiner Trost, aber immerhin ein Trost: Der niedrige Blutdruck ist anders als der zu hohe meist nicht gefährlich, sagt die AOK. Am besten rückt man niedrigem Blutdruck zu Leibe, wenn man sich einige Dinge zur Gewohnheit macht und damit kann man schon morgens vor dem Aufstehen beginnen:

- Fahren Sie bereits im Liegen im Bett mit den Beinen einige Runden in der Luft Rad. Spannen Sie mehrmals stark Ihre Muskeln an den Oberschenkeln an.

- Duschen Sie morgens abwechselnd kalt und warm.

- Rubbeln Sie Ihren Körper mit einer Massagebürste ab.

- Trinken Sie ausreichend. Über den Tag verteilt sollten es zwei bis zweieinhalb Liter sein, am besten Wasser, Fruchtsaftschorlen und Kräutertee. Hilfreich ist es auch für den Kreislauf, das erste Glas Wasser bereits im Liegen zu trinken.

- Treiben Sie regelmäßig Ausdauersport wie Wandern, Radfahren, Nordic Walking oder Schwimmen. Bewegung ist das A und O, um den niedrigen Blutdruck dauerhaft in den Griff zu bekommen.

Wer auf Sekt, Kaffee oder Energy-Drinks setzt, um seinen Blutdruck in die Höhe zu treiben, ist dagegen schlecht beraten. „Das alles hilft nur sehr kurzfristig, nach kurzer Zeit sackt der Blutdruck dafür umso stärker ab.“

Auch im Jubiläumsjahr nicht müde

Pfitzenmeier setzt nach 40 Jahren weiter Trends

(red) Pfitzenmeier ist in dem Bereich Fitness, Wellness und Gesundheit die Nummer EINS in der Region.

2018 ist das Jubiläumsjahr der Unternehmensgruppe. 40 Jahre – eine ganz schön lange Zeit. Stillstand ist das Letzte, was man hier nachsagen kann. Denn auch nach den vier Jahrzehnten dürstet Pfitzenmeier nach mehr. Und deshalb gibt es auch in diesem Jahr einige Fortschritte wie die AquaDomes, die in Speyer, Neustadt und Mannheim/Neustheim entstehen, damit auch an diesen Standorten das ganzheitliche Angebot vorhanden ist, oder der geplante Bau eines neuen Pfitzenmeier Standortes in der Heidelberger Bahnstadt, der kommenden Jahr beginnen soll. Gerade die AquaDomes sind in diesem Jahr ein Hauptaugenmerk. Denn: Die Aqua Kurse stehen weit oben auf der Beliebtheitskala der Besucher und Sportbegeisterten jeden



Foto: Pfitzenmeier


Alters. In Mannheim / Neuostheim entsteht derzeit nicht nur der AquaDome, sondern vieles mehr. Der bisherige Pfitzenmeier Premium Club am Airport in Mannheim wird stark erweitert, so dass die Trainingsfläche vergrößert, der Wellnessbereich um einige Saunen wie die Kräuter- oder Salzsaua bereichert wird. Die Aura Yoga Lounge wird ebenfalls mit mehr Fläche und Kursen bestückt.

In Zukunft können Sie dort an vielen

Body & Mind Kursen wie z. B. Sonnengrüße, Ashtanga Yoga, Inspire Yoga uvm. teilnehmen.

Damit steht der Standort MA/Neustheim auch stellvertretend für den kontinuierlichen Fortschritt Pfitzenmeiers. Fitness, Wellness und Gesundheit sind bei Pfitzenmeier EINS – das spiegelt sich in vielen einzelnen Bereichen, aber auch im großen Ganzen wieder, denn in allen Gebieten versuchen die Macher neue Trends zu setzen und


AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Die Gesundheitskasse




Jetzt anmelden!

Die AOK-Premiumkurse

Gold wert für Ihre Gesundheit
Mehr dazu unter www.aok-kurse.de



den Besuchern nur das Beste anzubieten. Fitness als körperlicher Ausgleich, Gesundheit für das Wohlbefinden und Wellness für den Geist. Fehlt nur noch die Zeit, oder? Auch da hat Pfitzenmeier vorgesorgt und bietet in einigen Premium Clubs und Resorts eine Kinderbetreuung durch Fachpersonal an, so dass Mama und Papa in aller Ruhe dem Alltag entfliehen können. Nach 40 Jahren ist Pfitzenmeier immer noch die Nummer EINS in der Region, was unter anderem auch am ganzheitlichen Konzept sowie der qualitativen Hochwertigkeit des Angebots liegt. Dennoch zeigt das Unternehmen keine Alterserscheinungen, sondern bleibt durch ständige Neuerungen auch im

Jubiläumsjahr aufregend, frisch und jung. Die nächsten 40 Jahre können kommen...

Für Alle die Lust darauf haben Pfitzenmeier näher kennenzulernen, gibt es jetzt noch die Gelegenheit sich das Jubiläums-Abo zu sichern. Bei Abschluss einer Mitgliedschaft von 24 Monaten bezahlen Sie die ersten 4 Monate nur 40 € (10 € pro Monat).

Pfitzenmeier Premium Clubs & Resorts finden Sie in: Mannheim, Heidelberg, Schwetzingen, Bensheim, Neustadt, Speyer, Wiesloch und Karlsruhe. Infos & Kontaktadressen unter www.pfitzenmeier.de



WIR SIND FITNESS

40 JAHRE
PFITZENMEIER
Fitness since 1978

JUBILÄUMS-ABO SICHERN: DIE ERSTEN 4 MONATE 40€* (10€ pro Monat)

WWW.PFITZENMEIER.DE/1

SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER
21.3.-20.4.
Ihre hohen Ansprüche stehen Ihnen manchmal im Weg. Perfektion ist selten erstrebenswert und macht meist nur unglücklich.



STIER
21.4.-21.5.
Die kommende Zeit wird viel Energie erfordern. Nutzen Sie daher die Möglichkeit, gesellige Abende mit Freunden zu verbringen.



ZWILLINGE
22.5.-21.6.
Momentan läuft es beruflich und privat hervorragend. Versuchen Sie diesen Zustand so lange wie möglich zu halten.



KREBS
22.6.-22.7.
Ein nahender Konflikt scheint unausweichlich. Scheuen Sie nicht davor als Erster das Gespräch zu suchen und bleiben Sie standhaft.



LÖWE
23.7.-23.8.
Es ist die perfekte Zeit mit Themen aus der Vergangenheit abzuschließen. Gehen Sie den Schritt und richten Sie den Blick in die Zukunft.



JUNGFRAU
24.8.-23.9.
Familie und Freunde scheinen Ihnen gerade gut zu tun. Genießen Sie die Zeit und versuchen Sie diese wichtigen Kontakte zu festigen.



WAAGE
24.9.-23.10.
Versuchen Sie Ihre Ängste auszublenden. Lassen Sie sich von Ihrer positiven Umgebung mitreißen und geben Sie sich dem Moment hin.



SKORPION
24.10.-22.11.
Aller Anfang ist schwer. Lassen Sie sich von Unsicherheiten nicht ablenken, besinnen Sie sich auf Ihre Stärken. Die haben Ihnen schon oft geholfen.



SCHÜTZE
23.11.-21.12.
Ein freudiges Ereignis steht Ihnen bevor. Momentan stehen die Chancen gut Neues zu wagen. Versuchen Sie Wichtiges zumindest zu beginnen.



STEINBOCK
22.12.-20.1.
Durch Ihre bestimmende Art fühlen sich Ihre Mitmenschen schnell angegriffen. Versuchen Sie die Harmonie zu wahren und wägen Sie ab.



WASSERMANN
21.1.-19.2.
Durch ein Ereignis in der Vergangenheit fühlen Sie sich verunsichert. Nehmen Sie sich Zeit, sich mit Ihren Gefühlen auseinanderzusetzen.



FISCHE
20.2.-20.3.
Behalten Sie den Blick für das Wesentliche. Momentan neigen Sie dazu, viele Dinge gleichzeitig erledigen zu wollen.

Flechte, Hautausschlag	wilde Gemüsepflanze	südafrikanisches Volk	schwed. Ort in Värmland	Abdichtung	Kosewort für Großmutter	japanischer Wallfahrtsort	französisch: König	italienischer Artikel	lateinisch: Kunst	Komponist der Oper 'Tosca'	enorm groß
				1							3
Rufname Völlers					lateinisch: Götter		Zunge am Schnürschuh				
Zeichen in Psalmen			großes Blasinstrument							Bild von da Vinci (Mona...)	künstlicher Erdtrabant
kein ... daraus machen, banal		ein Rabenvogel									
träge und zeitraubend	deutsch-franz. TV-Sender									deutsche Eiskunstläuferin	Heidis Großvater (Alm-...)
										hohes dt. Gericht (Abk.)	
griechischer Buchstabe				frühere deutsche Auto-marke		besitzanzeigendes Fürwort		bestimmter Artikel (4. Fall)	Abk.: Realgymnasium	nordisches Totenreich	katalonischer, mallorq. Artikel
Fluss durch Gerona (Span.)				Hieb- und Stichwaffe im MA.						Halbton über H	
Reform										Kindertagesstätte (Kw.)	

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.

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

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

SPOTTBILLD
 Auflösung Oktober 2018 Auflösung Oktober 2018

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

Ambulante Pflege

für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

- ✓ Grundpflege
- ✓ Wundversorgung
- ✓ Urlaubspflege

MDK geprüft
Sehr Gut

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

PFLERGE profis
Zuhause GUT gepflegt
www.pflege-profis.info

MetropolJournal Rhein Neckar

Hier könnte jetzt ihre
Anzeige stehen!

Tel: 0621-72739490

Bauen · Wohnen · Renovieren

Live-Täteransprache überzeugt Unternehmer und Privatleute

Diebe werden in 97 von 100 Fällen in die Flucht geschlagen

(akz-o) Alle drei Minuten findet in Deutschland ein Einbruch statt. Gefasst werden die Täter nur selten. Der wohl bekannteste Schutz gegen Diebstähle ist die Alarmanlage – aber auch die hat ihre Grenzen, schließlich dauert es oft sehr lange, bis die Polizei vor Ort ist. Die Täter sind mit ihrer Beute dann bereits über alle Berge. Doch es gibt auch clevere Alternativen. Besonders effektiv ist die sogenannte „24-Stunden-Fernüberwachung mit Live-Täteransprache“. Das Besondere: Geschulte Sicherheitsexperten ertappen die Täter auf frischer Tat und sprechen sie live über Lautsprecher an. Die Wirkung überzeugt: Die Täter sind so überrascht, dass sie in der Regel ohne Beute flüchten. Deutschlandweiter Pionier und Marktführer auf diesem Gebiet der Sicherheitsdienstleistung



Foto: Schüco International KG/akz-o

ist Protection One mit Hauptsitz in Meerbusch bei Düsseldorf. **Sicherer Schutz dank cleverer Idee** Einbruch, Diebstahl, Vandalismus und Überfall – gegen all diese Ge-

fahren schützt die 24-Stunden-Fernüberwachung mit Live-Täteransprache hocheffizient. In beeindruckenden 96,7 Prozent aller dokumentierten Fälle führt das von Protection One (www.protectionone.de)

angebotene Sicherheitskonzept zum Abbruch des geplanten Verbrechens und damit zum Rückzug der Eindringlinge. Das geschieht dank der cleveren Idee hinter der Fernüberwachung: Wird in einem überwachten Innen- oder Außenbereich Alarm ausgelöst, reagieren die Mitarbeiter der rund um die Uhr besetzten firmeneigenen Notruf- und Serviceleitstelle in Sekundenschnelle. Über eine Live-Verbindung schalten sie sich in den entsprechenden Bereich und erfragen das individuell mit dem Auftraggeber vereinbarte Kennwort. Das geschieht über Lautsprecher – unvermittelt und nachdrücklich.

Diese plötzliche persönliche Konfrontation ist für Täter immer überraschend und sorgt für Verunsiche-

rung: Ist Sicherheitspersonal auf dem Gelände? Ist die Polizei schon unterwegs? Gibt es Kameras?

Und wie nah ist derjenige, der die Ansprache macht? So verunsichert ergreifen die Täter erfahrungsgemäß sofort die Flucht – ohne Beute. Hat sich der unbetene Gast auch nach mehrmaliger Nachfrage nicht per Kennwort identifiziert, wird eine individuelle Interventionskette in Gang gesetzt – so wird beispielsweise der Inhaber informiert oder die Polizei alarmiert.

So ist die Live-Täteransprache eine besonders effektive Methode, das eigene Haus oder den Betrieb zu schützen.

Perfekt für die Haushaltskasse, gut für die Umwelt:

Die ersten Dauerbrand-Kaminöfen für Scheitholz

(akz-o) Die Funktion „Dauerbrand“ war bisher nur speziellen Kaminöfen vorbehalten und nur unter der Verwendung von Kohle als Brennmaterial möglich. Denn bei einem Dauerbrandofen geht es darum, dass das Feuer mit nur einer Brennstoffauflage stundenlang brennt und anschließend die Glut hält. Doch Stein- und Braunkohle haben den entscheidenden Nachteil, dass damit fossile Energien zum Einsatz kommen. Dem deutschen Kaminofenhersteller Drooff ist jetzt der Clou gelungen, dass Holz als Brennstoff den Anforderungen an den Dauerbrand gerecht wird.



Foto: Drooff/akz-o

In einem herkömmlichen Kaminofen verbrennt eine Holzaufgabe von 3,2 Kilo – das sind drei Scheite – normalerweise innerhalb von 45 Minuten. Nicht so bei den Kaminöfen von Drooff, die mit der elektronischen Abbrandsteuerung fire+ ausgestattet sind. Diese Steuerung justiert ganz automatisch den Luftschieber je nach Holzmenge, Abbrandphase

und Schornsteinzug und verdoppelt bei normaler Leistungsstufe die Abbrandzeit auf eineinhalb Stunden und bei geringer Leistungsstufe – der Fachmann spricht von „Schwachlast“ – sogar auf ganze drei Stunden. Und selbst dann ist noch so viel Glut vorhanden, dass nachgelegte Holzscheite von alleine auf Neue entfachen.

Dadurch, dass die Abbrandzeit bereits in der normalen Leistungsstufe verdoppelt wird, reduziert sich die eingesetzte Holzmenge insgesamt um mehr als 50 Prozent. Das spart bares Geld. Der Einsatz von Holz ist aber nicht nur in finanzieller, sondern auch in ökologischer Hinsicht von Vorteil: Denn im Gegensatz zu fossilen Brennstoffen wird

nur jene Menge Kohlendioxid (CO₂) freigesetzt, die der Baum während der Wachstumsphase zuvor aufgenommen hat und die ohnehin beim natürlichen Zersetzungsprozess im Wald später wieder entweichen würde. Das frei gewordene Kohlendioxid wird wiederum von nachwachsenden Bäumen aufgenommen, sodass ein geschlossener Kreislauf entsteht. Holz als Brennstoff ist somit CO₂-neutral und hat keine Auswirkung auf den Treibhauseffekt.

Zusätzlich entlastet die Abbrandsteuerung die Umwelt. Mithilfe der Technik von fire+ verursacht die Kaminöfen im normalen Betrieb nur halb so viele Emissionen wie gemäß der strengen deutschen Bundesimmissionschutzverordnung zulässig sind. Denn durch die elektronische Steuerung wird dem Feuer stets die richtige Menge Luft zugeführt, was für eine gleichmäßige, umweltgerechte Verbrennung sorgt. Mehr unter www.drooff-kaminofen.de.

REPARATUR ALLER FAHRZEUGE!

Ab sofort **NEU**
für Sie in unserem Haus
KFZ-Technik

Wir beraten Sie
gerne unverbindlich!

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

MOHR
AUTOSPENGLEREI
AUTOLACKIEREREI

Schimmelfuchs

einfach schlau saniert

Unser Leistungsspektrum:

- Kellerabdichtung
- Fassadenimprägnierung
- Wärmedämmung
- Schimmelbeseitigung

Kostenlose Hotline

0800-6 28 73 76

schimmelfuchs.de

handwerkerimhaus.de

ROLAND PALZ
Maurermeister

FACHBETRIEB
FÜR DACH-, WAND- UND
ABDICHTUNGSTECHNIK

Innungsmittglied

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

Sparsam heizen in drei Schritten

Bei Neubau und Sanierung ist das Thema Heizsystem ein maßgeblicher Kostenpunkt

(akz-o)Aber die Investition lohnt sich: Ein neues Heizsystem beschert Einsparungen wie kaum eine andere Maßnahme – vorausgesetzt man geht es richtig an. Wie man mit nur drei Entscheidungen ein besonders nachhaltiges Wärmekonzept realisieren kann, erklärt der Raumklima-Spezialist Kermi.

1. Fossile Brennstoffe nein – Wärmepumpe ja

Das Heizen mit fossilen Brennstoffen ist ein Auslaufmodell – und die umweltschonende Energiegewinnung aus Luft, Wasser oder Erde eine beliebte Alternative. Hier kommen Wärmepumpen ins Spiel. Sie

wandeln die kostenlose Energie aus der Umwelt in wohlige Wärme für das Eigenheim um. Modelle wie die x-change dynamic Wärmepumpen können auch problemlos mit einer Photovoltaik-Anlage kombiniert werden. So ist es möglich, fast völlig autark zu heizen.

2. Was darf's noch sein: Fußbodenheizung, Heizkörper, Smart Home?

Nur wenn die erzeugte Energie auch verlustfrei gespeichert und effizient in die Räume übertragen wird, kommt das volle Potenzial des Wärmeerzeugers zur Geltung. Notwendig ist für eine Wärmepumpe also ein gut gedämmter Pufferspeicher.

Eine optimale Ergänzung ist sicherlich die Fußbodenheizung, aber auch Energiesparheizkörper wie der therm-x2 sind gut für Wärmepumpen geeignet. Eine optimale Vernetzung und effiziente Regelung sind bei der Heizung Dreh- und Angelpunkt. Speziell bei abgestimmten Systemlösungen, muss man sich darüber aber keine weiteren Gedanken machen:

Im Kermit System x-optimiert mit Smart Home Lösung sind alle Komponenten intelligent gesteuert und optimal aufeinander abgestimmt – für Energieeinsparungen bis zu 34 Prozent.

3. Weiterdenken – Lüftung einbinden

Wenn Wärme über geöffnete Fenster entweicht, wird wertvolle Heizenergie verschwendet. Am besten bei der Planung also ein entsprechendes Lüftungskonzept integrieren.

Die x-well Wohnraumlüftungen bieten bspw. für Neubau und Renovierung passende Lösungen und tauschen die Luft mit bis zu 91%

Wärmerückgewinnung aus. Das bedeutet, die einströmende frische Luft ist bereits angenehm temperiert. Das hat gleich zwei Vorteile: Der Raum kühlt nicht aus und beim Heizen wird Energie gespart.

Mehr Tipps für ein optimales Wohlfühlklima im Zuhause auch unter <https://blog.kermit.de/>.

Individuelle Haustüren setzen Akzente

Die Wahl der Haustür ist ein wichtiger Entscheidungsprozess

(akz-o) Sie soll robust sein, wärmedämmend, gut aussehen und Besucher willkommen heißen. Doch nicht jeden Besucher! Auf ungebetene Gäste, die durch die Haustür einen Einbruchversuch starten, verzichten Bauherren gern.

Wie gut eine Haustür gegen Einbruchversuche geschützt ist, hängt von Türzarge und -blatt, Türbändern, Beschlag und Verriegelung ab. Alle Komponenten müssen nach europäischer Norm „aus einem Guss“ als Einheit geprüft und zertifiziert sein. Je nach persönlichem Sicherheitsbedürfnis lässt sich mit Schüco Kunststoff-Haustüren geprüfte und zertifizierte Einbruchhemmung bis zur Widerstandsklasse RC 2 und mit Aluminium-Haustüren bis RC 3 erzielen. Nur eine Haustür, die verriegelt ist, erreicht die geprüfte und zertifizierte Widerstandsklasse. Dazu muss die Tür abgeschlossen werden.

Der Hersteller bietet für Aluminium- und Kunststoff-Haustüren



Foto: rgz/ASSA ABLOY/Sebastian Bullinger

Schließsysteme, die bereits beim Zuziehen der Tür selbsttätig eine Mehrfachverriegelung an mindestens drei Punkten auslösen. Das Abschließen mit einem Schlüssel wird dadurch überflüssig – aus einbruchhemmenden ebenso wie aus versicherungstechnischen Gründen. Neben einer einbruchhemmenden Haustür sind auch Zutritts- und Türkommunikationssysteme per

Audio und Video wichtige Komponenten zum Schutz von Menschen und Sachwerten. Das DCS (Door Control System) Touch Display, das sich wie ein Smartphone bedienen lässt, vereint die Funktionen der Zutrittskontrolle mit denen der Türkommunikation: Nach aktiviertem Klingelruf erfolgt zunächst die Kommunikation per Audio oder Video.

So kann der Hausbewohner entscheiden, ob er der Person Zutritt ins Haus gewähren möchte.

Weitere Infos zu einbruchhemmenden Fenstern und Schiebesystemen erhalten Sie unter www.schueco.de/sicherheit. In Kombination mit Motorschlössern lassen sich Sicherheits-Haustüren aus Aluminium schlüssellos auch mit dem eigenen Smartphone öffnen.

Über die BlueCon App (Android oder iOS) kann die Tür, je nach Einstellung, automatisch oder manuell geöffnet werden.

Die „Auto unlock“-Funktion ermöglicht ein automatisches Entriegeln und Öffnen der Tür, sobald die Bluetooth-Verbindung zwischen Zutrittskontrollmodul und Smartphone besteht.

Der Antrieb für Gewinner



Smarter Wohnen mit Connexoon®

Ihre Chance für mehr Komfort und Sicherheit: Automatisieren Sie Ihre Rollläden mit den innovativen Funkantrieben RS100 und der neuen Smart Home-Steuerung Connexoon®. www.somfy.de

Ein erster Schritt in die vernetzte Welt

Smarter Wohnen mit Connexoon®

Mit Ihrem Smartphone steuern Sie ganz einfach und schnell Ihre Markise, die Haustüre oder alle Rollläden in Ihrem Haus. www.somfy.de



Building happiness

somfy

Ziegelhüttenweg 32
68199 Mannheim
Tel.: 06 21 / 8 42 39-0
www.wess-sonnenschutz.de

CARFOTEC

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

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

www.carfotec.de

Hier könnte jetzt ihre
Anzeige stehen!

Anzeigen-Annahme unter:
0621-72739490

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Donnerstag 01. 11

Enrico Rava & Tomasz Stanko Quintet
Mannheim Alte Feuerwache

20:00 Uhr ELLA & LOUIS | ULIE
PARTHEILS LATIN EXPERIENCE
Mannheim Rosengarten

19:00 Uhr Dead Men's Poetry
Mannheim Capitol

Freitag 02. 11

02.11.2018 - 04.11.2018

20:00 Uhr CAVEMAN Mannheim Capitol

20:00 Uhr ELLA & LOUIS: PETE
YORK QUARTETT „SPANGALANG“
JAZZ IM QUADRAT – HAUTNAH
EXKLUSIV Mannheim Rosengarten

Samstag 03. 11

Run Logan Run
Heidelberg Karlstorbahnhof

20:00 Uhr "Liebe, Tod und Teufel"
Weinheim, Alte Druckerei

Sonntag 03. 11

14:00 Uhr DEL: Adler Mannheim vs.
Augsburger Panther, Mannheim SAP
Arena

11:00 Uhr Die dumme Augustine
Mannheim Casablanca

Montag 05. 11

20:00 Uhr Thomas Borchert & Navina
Heyne, Mannheim Capitol

20:00 Uhr ELLA & LOUIS | FERENC
UND MAGNUS MEHL QUARTETT
Mannheim Rosengarten

05.11.2018 - 06.11.2018

20:00 Uhr 2. AKADEMIEKONZERT:
05. & 06. NOVEMBER
Mannheim Rosengarten

Dienstag 06. 11

Pablo Held Trio
Ludwigshafen dasHaus

20:00 Uhr ELLA & LOUIS | IG JAZZ
PRÄSENTIERT FLOWIN' TENSION
| MADE IN MANNHEIM SPECIAL
Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr Anders, Mannheim Capitol

Mittwoch 07. 11

19:00 Uhr CL: Rhein-Neckar Löwen vs.
Montpellier HB, Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr CHIPPENDALES
Mannheim Rosengarten

Donnerstag 08. 11

ECM JAZZNIGHTS: Vijay Iyer Sextet
& Nik Bärtsch's Ronin Mannheim Alte
Feuerwache

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

Freitag 09. 11

20:00 Uhr Henni Nachtsheim & Rick
Kavianian Mannheim Capitol

20:00 Uhr Dirk Bleyer, Weinheim Alte
Druckerei

20:00 Uhr BOYBANDS FOREVER
Mannheim Rosengarten

Samstag 10. 11

Jan Garbarek Group
Heidelberg Stadthalle

20:00 Uhr PRO ARTE: ORCHESTRE
NATIONAL DE LYON
Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr Secret World
Weinheim Alte Druckerei

20:00 Uhr SIXX PAXX ROXX TOUR
2018/2019, Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr Lars Reichow
Mannheim Capitol

Sonntag 03. 11

HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. HC
Erlangen, Mannheim SAP Arena

Punch Brothers,
Ludwigshafen dasHaus

11:00 Uhr Pettersson & Findus
Mannheim Casablanca

19:00 Uhr Lukas Rieger
Mannheim Capitol

18:00 Uhr GLENN MILLER OR-
CHESTRA – JUKEBOX SATURDAY
NIGHT TOUR Mannheim Rosengarten

19:00 Uhr Maddin Schneider
Weinheim Alte Druckerei

19:30 Uhr SWR-SYMPHONIEOR-
CHESTER – ABONNEMENTKON-
ZERTE MANNHEIM Mannheim
Rosengarten

Montag 12. 11

20:00 Uhr Truck Stop, Mannheim Capitol

20:00 Uhr Sascha im Quadrat
Mannheim Casino

GKM-Kindernachmittag 29. November 2018 | 16:30 Uhr

Schutzgebühr 5,- Euro

Der gesamte Erlös wird an eine soziale Kindereinrichtung gespendet.

Wir freuen uns auf Euren Besuch im Casino der
Grosskraftwerk Mannheim AG.

Einlass ab 16:00 Uhr – keine Garderobe.

Karten gibt es ab dem 5. November 2018 über
die Verwaltungspforte des GKM, Marguerrestraße 1,
Montag bis Freitag von 10:00 bis 17:30 Uhr.

Grosskraftwerk Mannheim AG
Marguerrestraße 1 · 68199 Mannheim
Telefon: 0621 868-0 · www.gkm.de · info@gkm.de

GKM

Grosskraftwerk Mannheim
Aktiengesellschaft

Mit Energie überzeugen

Kulturhaus
Mannheim Käfertal

Gartenstr. 8
68309 Mannheim

(Im Stempelpark)
kaefertal-net.de

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

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

20:00 Uhr „The World of Hans Zimmer – A Symphonic Celebration“ Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr ELLA & LOUIS | APPLETON Mannheim Rosengarten

Dienstag 13. 11

Sons Of Kemet, Mannheim Alte Feuerwache

20:00 Uhr ELLA & LOUIS | IG JAZZ PRÄSENTIERT HORNUMG TRIO Mannheim Rosengarten

Mittwoch 14. 11

20:00 Uhr Marco Rima Mannheim Capitol

Donnerstag 15. 11

20:00 Uhr Evita, Mannheim Capitol

Freitag 16. 11

20:00 Uhr Helen Schneider Mannheim Capitol

20:00 Uhr KATIE MELUA Mannheim Rosengarten



Gernot Hassknecht
„Jetzt wird's persönlich“
Freitag, 16. November
Stadthalle Weinheim

19:30 Uhr DEL: Adler Mannheim vs. Kölner Haie, Mannheim, SAP Arena

M&M Soundlight Tel: 0162 - 3666066
Matthias Mumm E-Mail: soundlight@email.de
www.facebook.com/MMSoundlight
Vermietung von Event- und DJ-Equipment
Mobiler DJ

Samstag 17. 11

20:00 Uhr Alte Bekannte Mannheim Capitol

Mannheim Luisenpark
Baumhain von 11-17 Uhr

9. Miniaturen-Markt
17.11.2018

Sonntag 18. 11

11:00 Uhr Die dumme Augustine Mannheim Casablanca

20:00 Uhr ELLA & LOUIS | JAZZ X PERSÖNLICH W/ LUIGI TOSCANO Mannheim Rosengarten

17:00 Uhr Bigband² Mannheim Capitol

20:00 Uhr BEAT IT! – DAS MUSICAL ÜBER DEN KING OF POP! Mannheim Rosengarten

Montag 19. 11

20:00 Uhr Walkürenabend Mannheim Casino

20:00 Uhr ELLA & LOUIS | JENS LOH & LAURA KIPP TRIO Mannheim Rosengarten

Dienstag 20. 11

20:00 Uhr Körner, Mannheim Capitol

20.11.2018 - 21.11.2018
10:00 Uhr FASHION FLASH Mannheim Rosengarten

Mittwoch 21. 11

20:00 Uhr JETHRO TULL BY IAN ANDERSON, Mannheim Rosengarten

19:00 Uhr CL: Rhein-Neckar Löwen vs. Telekom Veszprem HC Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr SWR3 Live Lyrix Mannheim Capitol

Bei Globus ist immer was los...



Whisky Tasting

Datum: 15.11.2018, 18:00 - 20:00 Uhr

Barrender und Mixologe Kai Dietrich vermittelt Ihnen ein Gefühl für die Geschmackswelten des Whiskys.

Hierbei kommen sechs verschiedene Whiskys zur Verkostung bei der Sie mehr über die Geschichte und die Herstellung des köstlichen Getränks erfahren.

Probieren und genießen Sie einen Abend mit uns. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



35 € / pro Person
inkl. 5 € Gutschein

Cognac & Brandy Tasting



35 € / pro Person
inkl. 5 € Gutschein

Datum: 22.11.2018, 18:00 - 20:00 Uhr

Wer einen Cognac und Brandy zu schätzen weiß, hat auch viel Freude daran, ihn einmal in aller Ruhe und mit viel Professionalität zu testen. Barrender und Mixologe Kai Dietrich entführt Sie in die Genusswelt - denn das richtige Probieren will gelernt sein.

Sie werden an diesem Abend insgesamt sechs verschiedene Cognacs und Brandys zur Verkostung erleben und dabei mehr über die Geschichte und Herstellung erfahren.

Weitere Themen...

08.11.2018, 18:00 - 20:00 Uhr
28.11.2018, 17:00 - 19:00 Uhr
12.12.2018, 18:00 - 20:00 Uhr
13.12.2018, 18:00 - 20:00 Uhr

Rioja - Weine die polarisieren
Rindfleisch Genussseminar
Bordeaux - Edle Tropfen mit Potential
Whisky Tasting

Karten erhalten Sie an unserer Information. Weitere Informationen und alle Veranstaltungen finden Sie unter www.globus-ludwigshafen.de

GLOBUS Handelshof St. Wendel GmbH & Co. KG
Betriebsstätte Ludwigshafen-Oggersheim
Oderstraße 6
67071 Ludwigshafen-Oggersheim (Gesellschaftssitz: Am Wirthembösch, 66606 St. Wendel)
Telefon: 0621 63554-0 Telefax: 0621 63554-290

Wir verbinden Regionales & Lokales

www.metropoljournal.com

DIE NÄCHSTEN
HEIMSPIELE
IM CARL-BENZ-STADION



SV WALDHOF
MANNHEIM 07



SV WALDHOF



ASTORIA WALLDORF
SA., 03. NOV. | 14:00 UHR



TSG HOFFENHEIM II
FR., 30. NOV. | 19:00 UHR



capelli
SPORT

NEUNHUNDERT07



JÄGER&KIES





**Gewinnen Sie
exklusive Preise**

MitStricker.de
Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



2 x 2 Tickets für „Der kleine Prinz“ am 31.12.2018 im Rosengarten in Mannheim zu gewinnen!

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



jeweils 1 x 2 Tickets für Marshall & Alexander zu gewinnen! 15.12.18 Waghäusel, 16.12.18 Neuried, 08.02.19 Heilbronn

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



1 x 2 Tickets für Marc Marshall am 19.12.2018 in Baden Baden zu gewinnen!

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



3 x 2 Tickets für „BÜLENT CEYLAN“ am 10.02.2019 in der SAP-Arena in Mannheim zu gewinnen!

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



3 x 2 Tickets für „Mario Barth“ am 25.01.2019 in der SAP-Arena in Mannheim zu gewinnen!

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



5 x 2 Tickets für alle Heimspiele des SV-Waldhof Mannheim zu gewinnen!

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



2 x 2 Tickets für ABBAMANIA THE SHOW, am 09.03.2019 in Mannheim zu gewinnen!

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



2 x 2 Tickets für FANTASY, am 02.12.2018 in Mannheim zu gewinnen

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



3 x 2 Tickets für „Falk & Sons feat. Paul Falk“ am 01.12.2018 im Capitol in Mannheim zu gewinnen!

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

The Scottish Music Parade

direkt aus Edinburgh mit neuem Programm in Ludwigshafen

(red)Keltischen Zauber und schottische Lebensfreude - das können die Zuschauer erleben, wenn „The Scottish Music Parade“ mit neuem Programm am Dienstag, den 27. November um 20 Uhr nach Ludwigshafen in die Friedrich-Ebert-Halle kommt. Dudelsackspieler, Trommler, Musiker, Sänger und Tänzer, allesamt direkt aus dem schottischen Edinburgh, nehmen das Publikum einen Abend lang mit auf eine ebenso mitreißende wie abwechslungsreiche Reise durch Schottland.

Vor einer Schlosskulisse mit Türmen und Zinnen - die Nachahmung eines schottischen Castles - präsentieren die Künstler immer neue Facetten der schottischen Kultur. Brauste eben noch der eindrucksvolle Klang der Bagpipes und Drums durch die Halle und erfasste die Menschen auf den Tribünen, sorgen im nächsten Moment gefühlvolle Balladen voll Sehnsucht und Weite für berauschende Stille im Saal. Die mitwirkenden Künstler gehören zum Besten, was Schottland zu bieten hat. Die meisten der Teilnehmer sind beim weltberühmten Edinburgh Tattoo regelmäßig mit von der Partie.



Fotos: Gabriel Music Production

Zu den Dudelsackspielern und Trommlern zählen viele Gewinner internationaler Wettbewerbe und Weltmeister auf ihren Instrumenten. Selbst die Kombination zwischen traditionellem Dudelsackspiel und moderner Rockmusik gelingt.

Wenn Gitarristen mit ihren E-Gitarren voll aufdrehen und das gesamte Ensemble mit seinen traditionellen Instrumenten z.B. zu Simon & Garfunkels' „Sound Of Silence“, Simple Minds' „Belfast Child“, Rod

Stewarts, Sailing“ oder auch der Titelmusik von „Game Of Thrones“ nach und nach mit einstimmt, ist Gänsehaut-Feeling garantiert. Schlussendlich bringt das Regiment der Trommler mit seinem „Drumfeuerwerk“ die Halle vollends zum Kochen.

Karten für diese Veranstaltung sind erhältlich bei der Tourist-Information unter 0621/512035 und an allen bekannten VVK-Stellen, sowie online unter: www.bestgermantickets.de

DI. 27.11.18 · 20⁰⁰ · LUDWIGSHAFEN FRIEDRICH-EBERT-HALLE

THE SCOTTISH MUSIC PARADE

Original, direct from Edinburgh, mit neuem Programm!

Gabriel Concerts

DUDELSACKSPIELER, TÄNZER, SÄNGER, TROMMLER, FOLK-ROCKBAND, ORIGINAL-KANONADEN

Tickets: 0621-512035 · bek. VVK-Stellen Online: bestgermantickets.de ohne Versandgebühr

HEIDELBERG BIENENSTOCK

EROS CENTER 30 Girls warten auf Dich!

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

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE



Kinderschuhe damals und heute

Passgenaue und trendige Kinderschuhe

(rgz/su). Schuhe schützen die Füße vor Wasser, Schmutz, Kälte und Verletzungen. Sie sollen gut aussehen und vor allem gut passen. Das gilt insbesondere für zarte Kinderfüße. Denn heute weiß man: Falsches Schuhwerk kann zu späteren Fußdeformationen sowie Hüft- und Rückenbeschwerden führen. Bei Kindern sind zu große oder zu kleine Schuhe besonders gefährlich, da ihre Füße noch weich und formbar sind und sich dem Schuh anpassen und nicht umgekehrt. Die große Auswahl von Kinderschuhen in verschiedenen Längen und Weiten macht es Eltern heute einfach, die optimalen Schuhe für den Nachwuchs zu finden. Bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts jedoch hatten Kinderfüße einen schweren Stand. So waren Kinderschuhe nur eine verkleinerte Version der Schuhe für Erwachsene. Außerdem unterschied man nicht zwischen rechtem und linkem Fuß. Man glaubte, der Kinderfuß werde sich den Schuh schon passend machen. Die Folgen für die Fußgesundheit waren verheerend: Kinderschuhe seien "wahre Verkümmernungsmaschinen", so das vernich-



Foto: rgz/elefanten

tende Urteil des berühmten Naturheilkundlers Pfarrer Sebastian Kneipp. Mit der Gründung einer Schuhfabrik 1896 in Kleve, die ausschließlich Kinderschuhe produzierte, sollte sich dies ändern. Gustav Hoffmann und sein Schwager Fritz Pannier stellten nun erstmals Schuhe nach unterschiedlichen Leisten für rechte und linke Schuhe her - ein Meilenstein in der Produktion von Kinderschuhen. 1928 ließ Hoffmann beim Reichspatentamt in Berlin die Marke "elefanten" für

Kinderschuhe eintragen, die 2018 nun ihren 90. Geburtstag feiert. Weitere Informationen sowie einen Onlineshop gibt es unter www.elefanten.de. Kontinuierliche Forschungs- und Entwicklungsarbeit sorgten dafür, dass das Schuhwerk für kleine Mädchen und Jungen im Laufe der Jahrzehnte immer komfortabler und passgenauer wurde. 1955 etwa brachte das Unternehmen erstmals einen Lauflernschuh mit flexibler Laufsohle auf den Markt. Und mit der Einführung des Weiten-

Maß-Systems WMS 1974 wurde ein wertiges Nappa- und Gattleder oder wichtiger Meilenstein für passgenaue atmungsaktives Futter: Je nach Ein-Schuhe gelegt. Für ein angenehmes Fußklima sorgen heute auch die unterschiedlichen Materialien. Ob wasserabweisende oder wasserdichte Textilien, luftdurchlässige und schnell trocknende Mesh-Materialien, hoch-

satzweck und Jahreszeit kann man entsprechend auswählen. Wissenswertes zum Thema Schuhkauf bei Kindern hält auch das Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de unter www.rgz24.de/ Kinderschuhgroessen bereit.

Weniger Farbe, mehr Eindruck

Wandbilder in klassischem Schwarz-Weiß



Foto: rgz/Pixum.de

(rgz/ho). Heute fotografiert jeder digital und am liebsten kunterbunt. Doch nicht nur in der künstlerischen Fotografie erleben Motive, die sich auf den Schwarz-Weiß-Kontrast konzentrieren, wieder eine echte Renaissance.

„Großartige Fotos erzeugen in Schwarz-Weiß eine nochmals größere Wirkung, insbesondere in unserer grellen und bunten Welt“, meint Fotografie-Experte Ingo Kreutz vom Online-Fotoservice Pixum. Während in der Dunkelkammer noch ein feines Justieren notwendig war, um harmonische Schwarz-Weiß-Aufnahmen zu kreieren, erledigt das heute die Software.

Ob mit der Spiegelreflexkamera oder dem Smartphone aufgenommen - meist genügt ein Klick, um das Farbfoto umzuwandeln. Ausgedruckt im Großformat, erhält der persönliche Liebesschnappschuss ganz neue Qualitäten und wird zum dekorativen Blickfang in der Wohnung. Mit dem Wandbildberater unter www.pixum.de können Hobbyfotografen alle Möglichkeiten prüfen und sich Tipps für die Dekoration holen. Der Berater hilft, das richtige Material sowie einen Rahmen für das Motiv zu finden. Mit der mobilen Wandbild-Simulator-App von Pixum lässt sich vorab testen, wie der Druck später an der Wand wirken wird.

FÜR SIE HIER VOR ORT

Ihr Mannheimer Bestattungsfachbetrieb



BESTATTUNGSHAUS ZELLER

Erledigung aller Formalitäten und Amtswege auf allen Mannheimer Friedhöfen tätig

Tag und Nacht dienstbereit auf allen Mannheimer Friedhöfen

Auf Wunsch Hausbesuche

Erd- od. Feuerbestattung

ab € 890,- (zzgl. amtl. u. Friedhofsgebühren)

Bestattungsvorsorge • Sterbegeldversicherung bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim ☎ 0621 / 7 48 23 26

Die neue Kult-Show

30. Oktober und 13. November 2018

live aufgezeichnet **in der MaRuBa -**

„Das Gasthaus“, am Neckarufer, Feudenheimer Str. 2, 68167 Mannheim

ausgestrahlt auf YouTube, Facebook sowie im Metropoljournal TV, uvm.



Einlass: 19:00 Uhr
Beginn: 19:45 Uhr

Themenübersicht erhalten sie auf spowo.net, metropoljournal.com und metropoljournal.tv

Eintritt frei

„**Besser WISSEN**“ ist eine Event-Show mit Talk-Gästen rund um den Sport der Metropolregion Rhein-Neckar, eingerahmt in Unterhaltungselemente.

„**Besser WISSEN**“ bedeutet: Gäste, die es besser wissen, sprechen über

sportliche Themen, die die Metropolregion bewegen – klar, seriös und kompetent. Den sportinteressierten Zuschauern bietet die Show „**Besser WISSEN**“, in der MaRuBa - Das Gasthaus ein Event, das in die Metropolregion gehört.

