

Mannheim



Heidelberg



Ludwigshafen



Speyer



August 2020

Aus der Region.....	02-05
Gesundheit &	
Wellness.....	08-09
Bauen / Wohnen &	
Renovieren.....	06-07
Rätsel.....	10
Impressum.....	2

Rund um die Uhr
brandaktuell

Lokales & Regionales
Immer Kostenlos!

Lokal profitieren -
regional informieren

www.metropoljournal.com

Summer in the City!

Abenteuer, Spaß und Erholung in Zeiten von Corona



Foto: Kinderparadies

(red)Wir alle haben lange darauf gewartet, endlich wieder Spaß und Entertainment in gewohntem Umfang erleben zu dürfen.

Ab dem 09. August hat der Alltagstrott ein Ende – Das Kinderparadies Heidelberg ist die perfekte Urlaubsalternative für die ganze Familie! Abwechslung, Abenteuer

und Spaß in den Sommerferien - hier lockt eine unbeschwerte Zeit in sicherer Umgebung und außerhalb der eigenen vier Wände.

Ferienstpaß im Kinderparadies Heidelberg

Das Kinderparadies liegt direkt im Sommer-Hotspot neben dem Heidelberg, dem Tiergartenbad und

dem Heidelberger Zoo. Jeder Familienausflug nach Heidelberg wird hier unvergesslich! Spannende und spaßige Attraktionen, dazu leckere Snacks und Getränke und das herrliche Ambiente am Neckarufer machen das Kinderparadies zu etwas ganz Besonderem!

Selbstverständlich stehen die Gesundheit und Sicherheit aller großen und kleinen Gäste während dieser herausfordernden Zeit an oberster Stelle. Die Einhaltung sämtlicher Sicherheitsabstände und Hygiene-Maßnahmen der aktuellen Corona Verordnung werden natürlich mit höchster Sorgfalt umgesetzt.

Ob als Pirat auf dem eigenen Schiff, als Abenteuerer im Kinder-Hochseilgarten, oder als Bergsteiger an der Mini-Kletterwand – die abwechslungsreichen und kindgerechten Spaß-Module im Kinderparadies garantieren Fun, Action und regen die Fantasie der Jüngsten an. Auch für die ganz Kleinen stehen altersgerechte Spielgeräte bereit.

Für das leibliche Wohl wird im kleinen Biergarten inmitten des Open-Air Areals gesorgt. Unter Beachtung der aktuellen Corona-Verordnung sind hier Erfrischungen und Snacks sowohl für die kleinen Abenteuerer als auch die großen Begleitpersonen erhältlich.

Preise und Buchung

Ab dem 09. August öffnet das Kinderparadies Heidelberg täglich seine Tore. In zwei Zeitblöcken – vormittags von 10:00-13:30 Uhr und nachmittags von 14:30-18:00 Uhr – ist das Sommerhighlight direkt neben dem Tiergartenbad besuchbar. Tickets können online für eines der Zeitfenster reserviert werden. Die Bezahlung erfolgt erst vor Ort, auch spontane Besuche sind also unkompliziert möglich.

Tickets sind erhältlich

7,50 € Kinder von 3-14 Jahren
5,00 € Erwachsene und Kinder ab 15 Jahren

Der Eintritt für Kinder bis einschließlich 2 Jahren und für Erwachsene über 65 Jahren ist frei.

IPFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!



24H-SOFORT-HILFE

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

0 62 03 /
95 44 55

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

regionales & lokales
www.metropoljournal.com

Auch nach 50 Jahren noch Freunde

Jugendfußballer des SV Waldhof treffen sich noch heute

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

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,ervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung.

Verteilung:

Dieter Augstein
Rottannenweg 13a, 68305 Mannheim
0173 306 8807

Egro-Direktwerbung GmbH

Bieberer Straße 137, 63179 Obertshausen
Tel. 06201 2594 190
qualitaet@azp24.de

www.metropoljournal.com

(Waldhof/roka) Im Juli 1970 standen die damals hochtalentierten A-Jugendlichen des SV Waldhof in der damaligen Nordbadischen A-Jugendliga, der höchsten Spielklasse für A-Jugendliche, zum letzten Mal gemeinsam auf dem Fußballplatz. Auch heute, 50 Jahre danach treffen sie sich in unregelmäßigen Abständen bei ihrem ehemaligen Mannschaftskameraden Fritz Hoffmann, dem Wirt der SV Waldhof-Kultkneipe „Spiegelschlöss'l“ auf dem Luzenberg. Zusammen durchliefen sie zum größten Teil alle Jugendmannschaften beim SV Waldhof, einige andere wurden im Laufe der Jahre von Vereinen aus der Region abgeworben, hier hauptsächlich aus der unerschöpflichen Talentschmiede des benachbarten TSV Schönaun.

Aus diesem Haufen talentierter Fußballer, formten im Lauf der Jahre die Trainer Fritz Rößling, Paul Lipponer, Albert Brückl und Jupp Vogler eine Klasse Mannschaft, die nicht nur ihren Gegnern in der Region kaum eine Chance lies, sondern auch in zahlreichen nationalen und internationalen Turnieren, Gegnern wie beispielsweise den FC Bayern München, Inter Mailand und Dukla Prag das Fürchten lehrten. Den Grundstein für die auch noch heute andauernde Freundschaft, legte damals ihr Mannschaftsbetreuer Norbert Jarosinski. Er war nicht nur ehrenamtlicher Betreuer und, sondern auch Chauffeur, Freund, Lebensberater und Unterstützer in allen Lebenslagen war. Zudem half er nicht nur beim Erwerb des Führerscheins, sondern auch bei der Lehrstellensuche, was ihm seine Jungs auch bis heute noch nicht vergessen haben.

Nicht selten, so erinnern sich die damaligen Fußballer noch heute, entstieg dem Ford Taunus von Norbert Jarosinski bei Auswärtsspielen, die komplette Mannschaft, mangels anderer Fahrgelegenheiten.

Raus ins Freie mit Bus und Bahn

(red) Wer diesen Sommer zuhause verbringt, findet vor der Haustür viele lohnende Ziele. Auch in Corona-Zeiten – mit Maske und Abstand - sind die Busse und Bahnen im Verkehrsverbund Rhein-Neckar dabei ein bequemer und sicherer Partner. Viele Freizeittipps finden Sie im Internet unter www.vrn.de/freizeit

Das ideale Ticket für die Freizeit ist die Tages-Karte, die je nach Entfernung in drei Preisstufen und für eine bis fünf Personen angeboten wird. Sie kostet für eine Person ab



SV Waldhof A-Jugend 1970 Stehend: Willi Schuster, Günter Simon, Roland Karschits, Fritz Hoffmann, Hartmut Bauder, Reinhold Herrmann, Armin Dietrich, Jürgen Szast, Trainer Fritz Rößling. Knieend: Reinhard Grimm, Gerd Lipponer, Michael Pügsa, Heinz Gresse, Robert Miltner, Helmut Karner, Peter Schnepapat. Foto: RK

Ihr ehemaliger Mitspieler Fritz Hoffmann, Gastwirt vom Spiegelschlöss'l, der SV Waldhof Kultkneipe auf dem Luzenberg, ist Garant dafür das diese außergewöhnliche Freundschaft auch nach 50 Jahren noch Bestand hat. Bei den Treffen auch heute noch immer dabei, ihr mittlerweile 83-jähriger, damaliger Mannschaftsbetreuer Norbert Jarosinski.

Mit dem Ende ihrer A-Jugendzeit im Jahre 1970, hatte der SV Waldhof keine leichte Zeit. Die erste Mannschaft war gerade in die Amateurliga abgestiegen, den Verein plagten Schulden und Verbindlichkeiten. Um den Nachwuchs kümmerte sich kaum jemand. Von Nachwuchsförderung wie sie Jahre später beim Waldhof eingerichtet wurde, war damals noch keine Rede. Unter Trainer Klaus Sinn gelang von den damals 18 A-Jugendspielern mit Reinhard Grimm, Robert Miltner, Gerd Lipponer und Hartmut Bauder, immerhin vier Spieler den Sprung in den Kader der Ligamannschaft. Ihr Mitspieler, der damalige Jugendnationalspieler Willi Schuster war das erste Opfer der leeren Vereinskasse. Der damalige Waldhof-Funktionär Willi

Boxheimer transferierte ihn zum FK Pirmasens und somit war er einer der ersten Jugendspieler des Vereins, für den der SV Waldhof eine Ablösesumme erhielt. Die anderen hochtalentierten A-Jugendlichen fassten bei den Waldhof-Amateuren Fuß, oder wurden von umliegenden Vereinen aus der Region abgeworben.

Vier ihrer Mannschaftskameraden sind leider schon verstorben aber nicht vergessen. Unter ihnen auch Gerd Lipponer, Sohn des früheren Ligaspieler des SV Waldhof und B-Nationalspielers Paul Lipponer. Einmal im Jahr statten die alten Waldhof-Buwe ihren ehemaligen Sportkameraden einen Besuch an deren letzten Ruhestätte ab. Das diese großartige, außergewöhnliche Freundschaft bis heute noch Bestand hat, das haben sie ihrem früheren Abwehrspieler Fritz Hoffmann, Wirt des Spiegelschlöss'l auf dem Luzenberg, der Kultkneipe des SV Waldhof zu verdanken, so der ehemalige Kapitän der Waldhof-Buwe Robert Miltner. Fritz Hoffmann, Goldnadelträger, Ehrenmitglied und im Ehren- und Ältestenrat des SV

Waldhof tätig, winkt bescheiden ab und möchte gar nicht so sehr im Mittelpunkt stehen. Schon früh hat er die Treffen der Ehemaligen organisiert, später erhielt er Unterstützung von Peter Schnepapat, Robert Miltner und Roland Karschits.

Auch als ihr früherer Mitspieler Willi Schuster an Multi Sklerose erkrankte, wurde er nicht vergessen. Einmal im Jahr besuchen sie ihn in seiner Wahlheimat Herschberg bei Pirmasens, wo Schuster mit seiner Familie lebt. Um den seit 30 Jahren an den Rollstuhl gefesselten Schuster das Leben zu Hause ein wenig zu erleichtern, starteten seine ehemaligen Jungs vor einigen Jahren eine beispiellose Spendenaktion.

Die kleine Jubiläumsfeier der alten „Waldhof-Buwe“ im Spiegelschlöss'l, fiel allerdings dem Corona-Virus zum Opfer. Zum Andenken an diesen denkwürdigen Tag, gab es jetzt für jeden der alten Waldhof-Buwe ein kleines Erinnerungsgeschenk per Post, zudem bereichert jetzt ein großes Bild der alten Waldhof-Buwe das kleine Waldhof-Museum im Spiegelschlöss'l auf dem Luzenberg.

trotz coronabedingten Einschränkungen das Vertrauen in Bus und Bahn behalten haben, gibt es in diesen Wochen eine Treueaktion: Jede Woche werden Wertgutscheine für Freizeiteinrichtungen verlost. Mehr dazu auf www.vrn.de

Tarifauskünfte an Werktagen montags bis freitags 8 bis 17 Uhr, Fahrplanauskünfte rund um die Uhr unter 0621 1077077.

myVRN, die praktische Fahrplan-App für unterwegs, auch mit Bike-, Tretroller- und CarSharing-Auskunft.

regionales & lokales
www.metropoljournal.com

VRN bedankt sich bei treuen Fahrgästen. Für Kunden mit VRN-Jahres- und Halbjahreskarten, die

Die „Stimme der Adler“ ist für immer verhallt

Udo Scholz stirbt plötzlich im Alter von 81 Jahren

(aug) Seine Euphorie, seine Begeisterung, seine Leidenschaft, sein Engagement und eben die Stimme – das machte den gebürtigen Sauerländer und Wahl-Pfälzer bereits zu Lebzeiten zu einer Stadionsprecher-Legende, weit über die Grenzen der Quadratestadt und der Kurpfalz hinaus, bekannt. Nun ist diese Stimme für immer verhallt und seine vielen Freunde und Fans können es kaum fassen, dass dieser ganz besondere Mann mit viel Herz und Humor nicht mehr unter uns ist.



Foto: aug

Ein Vierteljahrhundert war er der Mann am Mikrophon im Friedrichspark (dem alten legendären MERC-Stadion mit seiner einzigartigen Atmosphäre) und in der SAP-Arena. Ein grandioser Stadionsprecher und Stimmungsmacher par excellence, in den letzten Jahren tatkräftig unterstützt durch einen Rundfunkkollegen. Aber schon viel länger war Udo Scholz dem Sport verbunden, der immer sein Leben war. Zum Eishockey und zu den

Mannheimer Adlern kam er eher zufällig. Eigentlich als Gast eingeladen sprang er ganz spontan für einen ausgefallenen Kollegen ein. Es war sein allererstes Eishockeyspiel und dann gleich ein hitziges Derby gegen die Frankfurt Lions. Er bewältigte diese Aufgabe mit Bravour und blieb anschließend 25 Jahre lang die „Stimme der Adler“.

Udo Scholz war Stadionsprecher

beim BVB in Dortmund (1963 feierte er seine Premiere im Stadion Rote Erde), er war mehr als 20 Jahre die „Stimme vom Betze“ beim FCK in Kaiserslautern (dabei ist wohl auch sein legendärer Ausspruch „Zieht den Bayern die Lederhosen aus“ entstanden) und er heizte den Handball-Fans als Hallensprecher bei der SG Leutershausen ein.

„Ein Leben für das Mikrophon“ – so

heißt seine hochinteressante und vor allem für Sportfans ausgesprochen lesenswerte Biographie. Darin lässt er sein gesamtes Leben Revue passieren, in dem das Mikrophon immer eine ganz besondere Rolle spielte.

Durch die Jahre, in denen er im Showgeschäft (zum Beispiel als Manager von Kinderstar Heintje) erfolgreich war, lernt man ihn hautnah kennen, ihn, der sich immer sozial engagiert hat (vor allem die Kinder lagen Udo Scholz ganz besonders am Herzen).

Er engagierte sich unter anderem für „Rosys Kids Corner“, den gemeinnützigen Verein „Adler helfen Menschen“, für die Vesperkirche und den Hospizdienst Clara. Der langjährige Spieler und Adler-Manager Markus Kuhl bezeichnete ihn als die „Seele des Clubs“, einer, der immer für alle da war.

Als er das Buch schrieb, hatte er doch noch ganz viel vor in seinem

Leben. Udo Scholz empfand in seiner urgemütlichen Weinstube „Haardtblick“, mit Blick auf die Weinstraße, zusammen mit seiner Frau Margot so gerne Gäste, um mit ihnen über Gott und die Welt zu plaudern und ein Gläschen Wein zu trinken, dabei immer einen Scherz auf den Lippen hatte.

Neben den Adler-Spielern und Fans aber auch Fußball-Promis vergangener Tage, wie zum Beispiel Horst Eckel, den letzten noch lebenden Weltmeister von Bern oder sein alter Freund Hans-Peter Briegel, die „Walz von de Palz“ hatte er gerne zu Gast. Nun hat Udo Scholz auf dem Friedhof seiner Wahlheimat Friedelsheim, begleitet auf seinem letzten Weg von seiner Familie und ganz vielen Freunden, Weggefährten und Fans seine letzte Ruhe gefunden. Er wird allen, die ihn gekannt und so sehr geschätzt haben, immer in Erinnerung bleiben.

„Bloomaul“ und Vollblut-Entertainer

Joachim Schäfer feiert Geburtstag

(aug) Eine runde Zahl, 70 Jahre feierte Joachim Schäfer am 16. Juli. Angefangen hat der „Vollblut – Entertainer“ seinerzeit mit der Gründung der Schülerband „The Thunderbirds“, „Jetzt erst recht“-Festivals auf der eine Beatband, die heute noch in

Originalbesetzung auftritt und mit „Oldies but Goldies“ das Publikum begeistert. An seinem Ehrentag war wieder einmal eine Premiere des Schülervorfalls, „Jetzt erst recht“-Festivals auf der Seebühne. Urheber dieses „Corona“-



Foto: aug

Festival waren zwei engagierte und kreative Mannheimer Kulturmacher: Peter Baltruschat (Kulturnetz) und Thorsten Riehle (Capitol).

Joachim Schäfer wurde die Musik bereits in die Wiege gelegt (Vater und Großvater waren Orchestermusiker und Musiklehrer). Für ihn dreht und drehte sich immer alles um Musik, obwohl er zunächst eine Ausbildung als Klavierbauer bei Bechstein absolvierte, bevor er sich dann nur noch dem Musizieren, Singen, Komponieren, Texten und Arrangieren widmete und die Mannheimer Musikschule besuchte. Er gründete zudem die sehr erfolgreiche Rockband „King Ping Meh“, die mit legendären Rock- und Popbands on Tour war, wie z.B. Deep Purple, Uriah Heep, Hollies und Scorpions.

Ab 1973 konzentrierte er sich dann ganz auf seine Solo-Karriere. Gerne erinnert er sich noch daran, dass er als

Bandleader zusammen mit dem bekannten Mannheimer Gesangs-Duo „Nina und Mike“ mit einem Weihnachts- und Schlagerprogramm durch deutsche Clubs im Osten der USA tourte. Ende der 70er agierte er auch als Background/Chorsänger von Paola, Costa Cordalis oder Ivan Rebhoff und spielte Gitarre im Orchestergraben des Nationaltheaters Mannheim bei verschiedenen Musicals. Er gründete 1979 das MILJÖH, DIE Mannheimer Musikneipe mit dem besonderen Flair, leitete das Lokal sehr erfolgreich sieben Jahre lang (er führte rund 700 Veranstaltungen mit prominenten Künstlern und Gruppen der damaligen Zeit durch, z.B. Extrabreit, Ina Deter, Inga Rumpf, Purple Schulz, Jule Neigel und Amokoma).

Weniger bekannt ist die Tatsache, dass er mit großem internationalen Erfolg eine ganze Reihe von

Jahren die Musik, Geräusche und die Sprache zahlreicher PC-Games fünfsprachig produziert hat, dafür sogar eigene Mitarbeiter ausbildete. Der unermüdliche musikalische Allrounder gründete den „Schäferchen Musikverlag“, sein eigenes Plattenlabel „Mouton Records“, mehrere Musikstudios, eins sogar im spanischen Alicante.

Anfang der 70er ging es dann mit Volldampf los mit seinen „Monnemer Liedern“ (wenige Alte und viele Neue findet man in dem Liederbüchlein „So klingst in den Quadraten“, unterstützt vom unvergesslichen Bernhard Kaiser. Auf seinen LP's und CD's wie zum Beispiel „Mensch Meier Mannem“ und „Wasserturm-Boogie“ (1973), „Joachim Schäfer I“ und einer ganz besonderen Gemeinschaftsproduktion 1982 „Schäfer III- Schäfer und seine Freunde“ singen z.B. die Waldhof-Buwe mit ihrem Coach Uli Stielike, die MERC-Adler, Mannheimer Wirte, Sportler, Promis, der Polizeichor, Karin Rühle, Ute Berling, der Mannheimer Opernsänger Peter Parch. Die Lieder, die Joachim Schäfer immer wieder mit großer Freude, bei allen seinen Auftritten, zum Beispiel auch seit Jahrzehnten in der Mannheimer Fasnacht, zum Besten gibt, laden zum Mitsingen und Mitmachen ein. So wurde er 2016 mit dem „Bloomaul“-Orden ausgezeichnet, dem höchsten bürgerschaftlichen Orden der Quadratestadt. Herzlichen Glückwunsch Joachim Schäfer.

www.vrn.de/freizeit

Raus aus dem Nest!



Ausflüge mit der Tages-Karte kosten nur ein paar Piepen.

Einfach ankommen.

VRN
VERKEHRSVERBUND RHEIN-NECKAR

Wissenswertes zum Thema Corona für Gründer

Informationen über Unterstützungsmöglichkeiten in der Corona-Krise für Existenzgründer im Fokus

(red)25 Existenzgründer und Jungunternehmer nahmen an der Veranstaltung „Startup-Netzwerk“ teil, welche die Gründerberatung der Wirtschaftsregion Bergstraße/Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB) in diesen Tagen durchgeführt hat. Die Beteiligung erfolgte per Webcam oder telefonisch. Begrüßungsworte übernahm Markus Lahm, Leiter der WFB-Gründerberatung. Marco Kreuzer, Projektleiter der Gründungsinitiative Bergstraße-Odenwald, moderierte die

Veranstaltung und erinnerte die Teilnehmer an den Gründerwettbewerb im Rahmen der Gründungsinitiative Bergstraße-Odenwald, bei dem sich Gründer in der Vorbereitungs- oder Planungsphase wie auch junge Unternehmer bewerben können, die nach dem 1. Februar 2018 gegründet haben. „Der Anmeldeschluss ist der 25. August 2020“, erklärte Kreuzer. Danach referierten Felix Fischer und Andreas Furch, beide Projektmanager im Fachbereich Unternehmensservice

bei der WFB, zum Thema „Corona-Krise – Lösungsansätze für GründerInnen und junge Unternehmen“. Sie hielten Wissenswertes für die Teilnehmer der Veranstaltung bereit, auf welche staatlichen Unterstützungs- und Fördermöglichkeiten man als Existenzgründer und Jungunternehmer in der Corona-Krise zurückgreifen kann und fassten die Fakten zusammen. „Die WFB unterstützt und berät Gründer und Unternehmer zu zahlreichen Themen. Auch über die Unterstüt-

zungsmöglichkeiten für Unternehmen in Zeiten von Corona informieren wir Sie, zum Beispiel zu den Programmen Überbrückungshilfe und Hessen-Mikroliquidität“, so Fischer. Und Furch ergänzte: „Auch zu den Themen Kurzarbeitergeld, Grundsicherung und Infektionsschutzgesetz liefert die WFB den Unternehmen Informationen. Nach Veranstaltungen in Bensheim, Bürstadt, Rimbach, Heppenheim, Biblis, Fürth, Bürstadt und Heppenheim war dies bereits das neunte „Startup-Netzwerk“ in der Wirtschaftsregion Bergstraße. Dabei handelt es sich um eine Veranstaltungsreihe, welche die Wirtschaftsregion Bergstraße/Wirt-

schaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB) für Gründer, Freiberufler sowie junge Unternehmen im Wachstum aus der Region ins Leben gerufen hat und die stets guten Zuspruch erfährt. Im Fokus stehen aktuelle Informationen für Existenzgründer – und nicht zuletzt der Erfahrungsaustausch der Teilnehmer und die Kontaktpflege untereinander. Ziel ist es, Unternehmen bei der Festigung und Wachstum zu unterstützen. Die Reihe findet unter dem Dach der Gründungsinitiative Bergstraße-Odenwald statt, mit dem die WFB seit 2009 das Gründerklima in der Region fördert. Info: unter www.wirtschaftsregion-bergstrasse.de.

Mit Nachbarschaft und Nachhaltigkeit punkten

Deutschlandreise digital: VWE-Bundeswettbewerb im neuen Format



VERBAND WOHNHEIGENTUM

- Die BASF Siedlergemeinschaft Mannheim-Rheinau-Süd startet für Baden-Württemberg beim 27. bundesweiten Wettbewerb des Verband Wohneigentum (VWE) und tritt gegen 14 Mitbewerber aus ganz Deutschland an.
- Das Motto des Wettbewerbs lautet: „Wohneigentümer – heute für morgen aktiv. Lebendige Nachbarschaft – gelebte Nachhaltigkeit“.
- Der Wettbewerb wird vom Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat (BMI) gefördert, Bundesminister Horst Seehofer hat die Schirmherrschaft übernommen.
- Die fachliche Begleitung liegt beim Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung (BBSR).

Eine Jury überzeugen, die nicht vor Ort ist – keine einfache Aufgabe, der sich die Nachbarn aus der BASF Siedlergemeinschaft Mannheim-Rheinau-Süd in den vergangenen Wochen mit Tatkraft und Ideenreichtum gestellt haben. Virtuelle Rundgänge per Video, Kurzinterviews, Fotos und Broschüren müssen die persönliche Begegnung ersetzen. Wie so vieles in diesem außergewöhnlichen Jahr hat auch der traditionsreiche Wettbewerb des Verband Wohneigentum (VWE) ein neues Format gefunden.

Für den seit 1952 ausgetragenen Wettbewerb tourt alle drei bis vier Jahre eine Fachjury durch Deutschland, um die besten Siedlungen auszuzeichnen. Diesmal besonders im Fokus der Experten: ein nachhaltig ausgerichtetes und lebendiges Miteinander in der Gemeinschaft. Denn für eine zukunftsorientierte Stadtentwicklung haben das Zusammenleben im Quartier, die Selbst- und Nachbarschaftshilfe sowie das Engagement des Einzelnen für das Ganze eine fundamentale Bedeutung, ist der VWE überzeugt.

Coronabedingt musste die Deutschlandreise der Experten diesmal abgesagt und ein neuer Weg gefunden werden. Die Herausforderung für die Mannheimer und ihre Kontrahenten: Wie können wir das Besondere unserer Siedlung für die Juroren digital sichtbar und am besten auch erlebbar machen? Punkten können die Gemeinschaften beispielsweise mit einem Einkaufsservice für Senioren, speziellen Angeboten für Jugendliche, Kinderbetreuung oder Carsharing und Beteiligung an gemeindlichen Initiativen; in die Bewertung der Nachhaltigkeit fließen Energieeffizienz, Abbau von Barrieren, Anpassung der Häuser an Risiken des Klimawandels und ökologische Gartenbewirtschaftung ein. Nach Einreichen der Unterlagen hat die Jury das Sagen. Die Gewinner werden im Herbst bekanntgegeben und ausgezeichnet.

Teaser für Online
Wie kann gutes Wohnen in Zukunft aussehen? Best-Practice-Beispiele zeichnet der Verband Wohneigentum (VWE) in seinem Bundeswettbewerb 2020 für Eigenheim-Gemeinschaften aus, der coronabedingt diesmal in einem neuen Format stattfindet. Im Fokus: lebendiges Miteinander der Nachbarn und gelebte Nachhaltigkeit. Die BASF Siedlergemeinschaft Mannheim-Rheinau-Süd macht mit.

Ansprechpartner vor Ort
Hans Held, 1. Vorsitzender BASF Siedlergemeinschaft Mannheim-Rheinau-Süd
Telefon: 0621 897472, mobil: 0157 31831560 E-Mail: hans-held-mannheim@t-online.de

Gefördert durch:



Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Projektbegleitung



Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung
im Bundesamt für Bauwesen und Raumordnung

Auslober:

Verband Wohneigentum e. V.
Oberer Lindweg 2 · 53129 Bonn
Tel. 0228 60468-20 · Fax 0228 60468-25
Kontakt: Katrin Ahmerkamp
E-Mail: presse@verband-wohneigentum.de
www.verband-wohneigentum.de

KINDER-PARADIES

... im Heidelgarden



Ab 09. August 2020

TÄGLICH 10.00-13.30 UHR // 14.30-18.00 UHR

Das Solarschiff "Neckarsonne"

Die Attraktion in Heidelberg

Fahrpreise

Erwachsene	€ 8,00,- Euro
Kinder (3-13 J.)	€ 3,50,- Euro
Schüler und Studenten	€ 4,50,- Euro
Behinderte	€ 7,00,- Euro
Gruppen (15 Erwachsene und mehr)	10 % Rabatt
Schulklassen (1 Begleitperson frei) pro Person (unter 14 J.):	€ 3,50,- Euro
Gruppenführer sind geschlossen zu ihren Fahrkarten und direkt an Bord erhältlich.	
Preis pro Person:	
Halbpretticket	€ 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 Ilzhäfer · 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



Online-Banking. Einfach & sicher von zu Hause.



Erledigen Sie Ihre
Finanzgeschäfte im eigenen
Wohnzimmer. Ganz bequem
mit dem übersichtlichen
Online-Banking der Sparkasse.

[spkrnn.de](https://www.spkrnn.de)

 Sparkasse
Rhein Neckar Nord

Bauen · Wohnen · Renovieren

EGO – POWER BEYOND BELIEF

Getestet wurden die Rasentrimmer Typ ST 1300 E (Einsteiger) und Typ ST 1510 E

(rbw) EGO gehört zu einem internationalen Produktionskonzern, der bereits 1993 gegründet wurde. Die Pioniere der Akku-Technologie sind heute einer der größten Werkzeughersteller der Welt. So wurden auch die Herausforderungen in der Gartenpflege und im Landschaftsbau auf eine neue und intelligente Weise bewältigt – weg von fossilen Brennstoffen hin zu sauberer, umweltfreundlicherer Energie. Im Test und der Bewertung waren zum einen das Einsteigermodell Typ ST 1300 E und weiter der Typ ST 1510 E Dazu jeweils Akkus der Arc-Lithium-56-V-Akkutechnologie



Foto: EGO Line trimmer powerload

die Akkus geladen und voll funktionsfähig. Dieses Niveau an Leistung macht die Arc-Lithium-56-V-Akkutechnologie von EGO. Sie erspart zudem den Gang zur Tankstelle und Lagerung der hochentzündlichen Treibstoffe, die benzinbetriebene Geräte benötigen. Der Akku ist zudem passend an beide Geräte. Somit ist beim Kauf eines weiteren Werkzeugs kein Erwerb eines neuen Akkus nötig.

Erstes Plus – Zusammenbau

Der Zusammenbau der Geräte ist denkbar einfach. Eine übersichtliche Gebrauchsanweisung unterstützt zusätzlich, auch für einen nicht geübten Einsteiger, den Zusammenbau. Dazu ist durch das Klick-System keinerlei Werkzeug nötig.

Zweites Plus – Schnelle Ladezeit

Nach nur 30 Minuten Ladezeit waren

Drittes Plus – Handhabung

Überraschung beim Gebrauch - ein

sehr geräuscharmes und doch kraftvolles Arbeiten. Die bedienerfreundlichen Trimmer können sich jederzeit mit benzinbetriebenen Geräten messen. Sie sind darüber hinaus extrem geräuscharm, vibrationsarm und abgasfrei, dennoch verlieren sie nicht an Kraft. Ein kraftvolles Arbeiten ist dem direkten Vergleich mit Benzinmotoren ohne weiteres standhalten. Sie liefern vergleichbare Leistung, allerdings ohne alle Nachteile eines

Benzinmotors wie Lautstärke, Geruch, Abgase usw. Zudem führen niedrige Betriebs- und Wartungskosten langfristig zu Einsparungen und dank einem emissionsfreiem Betrieb leisten die Geräte noch einen Beitrag zum Umweltschutz

Der zweistufige Drehzahlregler ermöglicht die passende Betriebseinstellung. Große Flächen mit hochgewachsenem Gras können dadurch ebenso problemlos gemäht werden wie das lästige Unkraut, das regelmäßig zwischen Knochensteinen und Betonritzen wächst. Hochgiftiges Unkrautvernichtungsmittel, oder das gefährliche Abbrennen, gehört somit der Vergangenheit an. Ist der Mähfaden zu kurz, kann er, Grund des speziellen Mähkopfs, einfach verlängert werden. Dazu nur mit der Spulhalterung leicht auf den Boden klopfen, während der Trimmer in Gebrauch ist. Ein Abstellen des Motors ist dazu nicht erforderlich. Muss ein neuer Mähfaden eingezogen werden, ist das

durch die fortschrittliche Aufwickelautomatik kein Problem. Das Laden der Spule dauert in der Regel nicht länger als 12 Sekunden. Die bedienerfreundlichen Geräte mit der Arc-Lithium-56-V-Akkutechnologie zeigen eindrucksvolle Arbeitsausdauer. Mehr als 4 Stunden Laufleistung sind kein Problem. Anfallende Arbeiten können somit ohne Unterbrechung effizient durchgeführt werden.

Viertes Plus EGO Power+ Produkte Alle EGO Power+ Produkte sind bei privater Nutzung mit einer 5-jährigen Garantie für Geräte und einer 3-jährigen Garantie für Akkus geschützt.

Fazit - die EGO Power+ Produkte sind bedienerfreundlich, kraftvoll, leistungsstark, geräuscharm, umweltfreundlich und vibrationsarm.

EGO Geräte und Zusatzteile können in Mannheim bei HKL Baumaschinen GmbH, Rudolf-Diesel-Str. 6-10 68169 Mannheim bezogen werden. Weiter Bezugsquellen unter <https://egopowerplus.de>

Bereit für 1001 Ideen

Moderne Akku-Rotationswerkzeuge für Bastel- und Heimwerkerfreunde

(djd-k). Die alten Gläser aus Großmutter's Zeiten originell gravieren, die in die Jahre gekommenen Stühle abschleifen und ihnen anschließend einen frischen Anstrich verleihen, den alten Silberschmuck wieder auf Hochglanz polieren: Upcycling ist ein Do-it-yourself-Grundprinzip, das auch hierzulande immer mehr Anhänger findet. Mit ein wenig Kreativität, handwerklichem Geschick und dem passenden Werkzeug lassen sich aus alten, auf den ersten Blick abgenutzten Gegenständen außergewöhnliche Unikate schaffen.



Foto: dj-d-k/Ryobi

einem Kohlefaserpinsel sind Hobbybastler für nahezu jede kreative Idee ausgerüstet. Am Gerätegehäuse gibt es Steckplätze, um die verschiedenen Aufsätze übersichtlich und griffbereit aufzubewahren.

Flexibler Einsatz

Das praktische Rotationswerkzeug hat aber noch einen weiteren entscheidenden Vorteil, denn es braucht keine Steckdose und kein Stromkabel. Damit ist der mobile Einsatz im Garten, auf einer Ausstellung oder einem Hobbykünstlertreffen möglich. Die nötige Energie liefert ein 18-Volt-Lithium-Ionen-Akku, der als Bestandteil

eines vielseitigen Akkusystems des Herstellers auch für über 100 andere kompatible Geräte genutzt werden kann. Die Drehzahl des Akkugeräts lässt sich stufenlos bis maximal 30.000 U/min einstellen und genau an die jeweilige Aufgabe anpassen. So verwandeln Bastler zum Beispiel eine alte Obstkiste in ein originelles Bücherregal, indem sie sie abschleifen, neu streichen und mit Tapetenresten dekorieren. Auch der alte Kerzenleuchter lässt sich auf Hochglanz polieren und die alten Einmachgläser bekommen eine Gravur.

Unter www.ryobitools.eu gibt es noch mehr Anwendungstipps für Heimwerker und Bastelfreunde.



Schimmelfuchs

einfach schlaun saniert

Unser Leistungsspektrum:

Kellerabdichtung
Fassadenimprägnierung
Wärmedämmung
Schimmelbeseitigung



Kostenlose Hotline
0800-6 28 73 76

schimmelfuchs.de
handwerkerimhaus.de



RP
ROLAND PALZ
Maurermeister

**Brauchen sie Platz
für Ihre Anzeige.**

Tel: 0621-72739490

Bauen · Wohnen · Renovieren

Solarthermie-Anlagen

Regelmäßige Überprüfung sichert effektives Arbeiten

(akz-o) Die Solarthermie ist eine bewährte umweltfreundliche Technologie. Sonnenenergie wird in nutzbare thermische Energie verwandelt. Jede so erzeugte Kilowattstunde spart Kilowattstunden fossiler Energieerzeugung und somit CO₂ ein. Solarthermie-Anlagen sind in der Anwendung jedoch häufig problembehaftet. Oft führen nicht vorhandene Wartungsverträge zu unbemerkten Totalausfällen der Anlagen. Das Potenzial der Technologie wird oft nicht ausgeschöpft. Das ist die Erfahrung der Energieberatung der Verbraucherzentrale aus über 1.800 untersuchten Anlagen.



Foto: tl6781/stock.adobe.com/akz-o

Mit den vermehrten Sonnenstunden im Sommer hat die Solarthermie Hochsaison. Deshalb ist es für Verbraucherinnen und Verbraucher besonders wichtig, das Optimierungspotenzial der grünen Technologie zu kennen. Bei einer Untersuchung der Energieberatung der Verbraucherzentrale von über 1.800 Solarthermie-Anlagen stellte sich heraus,

potenzial der grünen Technologie zu kennen. Bei einer Untersuchung der Energieberatung der Verbraucherzentrale von über 1.800 Solarthermie-Anlagen stellte sich heraus,

dass rund 65 Prozent der Anlagen keinen Wärmemengenzähler haben. Somit kann ihre Effizienz nicht überprüft werden. Fast zwei Drittel der Anlagenbesitzer haben darüber



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

hinaus keinen Wartungsvertrag abgeschlossen, was dazu beiträgt, dass Störungen oder Totalausfälle der Anlage lange unbemerkt bleiben. Totalausfälle treten bei fast 10 Prozent der Anlagen auf. „Eine einfache Funktionskontrolle ist das Ausschalten des Heizkessels im Sommer.

In dieser Zeit sollte jede Solarthermie-Anlage das Trinkwasser erwärmen können“, erläutert Stefan Materne, Energieexperte bei der Energieberatung der Verbraucherzentrale.

Unabhängige Beratung – schnelle Hilfe

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale empfiehlt Besitzern einer Solarthermie-Anlage, diese regelmäßig prüfen zu lassen, um eventuelle Schwachstellen der Anlagen aufzudecken. Hierfür eignet sich unter anderem der „Solarwärme-Check“. Weitere Informationen erhalten Sie unter 0800/809 802 400 und im Internet auf www.verbraucherzentrale-energieberatung.de.

Geldwertes Wissen für Eigentümer

Förderungen und Fristen 2020 im Überblick

(akz-o) Handeln oder abwarten – das ist eine Frage, die über viel Geld entscheiden kann, gerade wenn es um die Immobilie geht. Ralf Oberländer, Finanzexperte der Bausparkasse Schwäbisch Hall, gibt einen Überblick über wichtige Regelungen für Immobilieneigentümer und Bauherren.



Foto: Bausparkasse Schwäbisch Hall/akz-o

Baukindergeld nur noch bis Jahresende

Bauwillige Familien sollten schnell zugreifen: Denn zum Jahresende läuft das Baukindergeld aus. Wer bis dahin einen notariell beglaubigten Kaufvertrag unterschreibt oder die Baugenehmigung erhält, bekommt für jedes im Haushalt lebende Kind zehn Jahre lang jeweils 1.200 Euro vom Staat. Bei einer Familie mit zwei Kindern ist das ein Zuschuss von immerhin 24.000 Euro. Voraussetzung: Es handelt sich um die erste selbstbezogene Immobilie und das zu versteuernde Jahreseinkommen liegt mit einem Kind nicht über 90.000 Euro.

Satte Förderungen für klimafreundliches Heizen

Klimaschutz in der eigenen Immobilie lohnt sich jetzt noch mehr: Wer seine Ölheizung durch eine mit regenerativen Energien betriebene Anlage ersetzt, kann beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) einen Zuschuss in Höhe von bis zu 45 Prozent der Kosten beantragen. Der Staat unter-

stützt aber nicht nur Modernisierer – auch Bauherren werden belohnt, wenn sie in einen Neubau zum Beispiel eine Wärmepumpe oder eine Biomasseanlage integrieren. Ein Zuschuss in Höhe von 35 Prozent der Kosten ist möglich. Wichtig: Die Förderungen müssen immer vor Durchführung der Maßnahmen beantragt werden. Lohnenswert ist der Umstieg übrigens nicht nur wegen der Förderung. Denn: Fossile Brennstoffe werden mit dem Klimapaket der Bundesregierung ab 2021 teurer. Für einen 150-Quadratmeter-Haushalt mit Ölheizung verteuert sich die Gesamtrechnung laut Verbraucherzentrale bis 2025 um rund 1.200 Euro. Extra-Tipp: Die Pflicht zum Austausch gilt für

Heizungsolddies sowieso. Bis Jahresende müssen über 30 Jahre alte Heizkessel raus – das allerdings ohne Prämie (mehr unter: www.schwaebisch-hall.de).

Energetische Sanierung jetzt mit Steuerbonus

Für Modernisierer attraktiv ist seit Jahresbeginn auch der neue Steuerbonus für Einzelmaßnahmen ei-

ner energetischen Modernisierung. Wer den Austausch der Fenster, den Einbau moderner Lüftungsanlagen oder die Dämmung der Außenwände nicht über Zuschüsse oder Förderkredite, sondern aus Eigenmitteln finanziert, kann die Investitionen jetzt drei Jahre steuerlich absetzen. Insgesamt gibt es einen Steuerbonus von maximal 40.000 Euro.

Bestens informiert.
www.metropoljournal.com

KFZ-Reparaturen vom Fachbetrieb



Unfallinstandsetzung Fahrzeuglackierung Oldtimer-Restaurierung

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

www.autolackiererei-mohr.de



schnell und zuverlässig

Gesundheit & Wellness

Bewegung gegen den Schmerz

Sport und Migräne

(akz-o) Regelmäßige Bewegung verbessert die körperliche Fitness und das Wohlbefinden – und ist ein gutes Mittel, um Alltagsstress abzubauen. Davon können insbesondere auch Menschen mit Migräne profitieren: „Da Stress als ein möglicher Auslöser für Migräne gilt, kann Sport hier einen Ausgleich bieten“, sagt Dr. med. Axel Heinze von der Schmerzambulanz Kiel. „Zudem werden bei körperlicher Aktivität Botenstoffe wie das Glückshormon Serotonin und Endocannabinoide ausgeschüttet. So kann auf gesunde Art und Weise die Migränehäufigkeit oft deutlich gesenkt werden.“



Foto: wavebreakmedia/shutterstock.com/akz-o

Spaß statt Stress
Allerdings kann Überlastung wiederum eine Attacke begünstigen. Wichtig ist daher, die eigenen Grenzen zu kennen. Die Sportart der Wahl soll in erster Linie Spaß machen, das Körpergefühl und die Lebensqualität verbessern. Zur Vorbeugung von Schmerzattacken eignen sich moderate Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Radfahren oder Schwimmen sowie Bewegungsformen wie Yoga oder Tai Chi.
„Zu lange und zu starke Beanspruchung der Muskulatur kann hingegen zu Unterzuckerung und einem Energiedefizit im Gehirn führen“, so

Dr. med. Heinze. „Das kann ein weiterer Auslöser von Migräneattacken sein.“ Da Anstrengung aber auch eine Frage der Wahrnehmung ist, sollten Betroffene austesten, was ihnen gut tut. Mehr Infos zu Migräne unter: www.kopf-klar.de.

Schmerzattacken vorbeugen
Auch eine medikamentöse Behandlung kann helfen, einer Attacke vorzubeugen. „Eine neue vorbeugende Therapie ist mit Wirkstoffen aus der Gruppe der sogenannten CGRP-Antikörper möglich“, erklärt der Neurologe und Schmerzexperte Dr. Axel Heinze. „Sie blockieren im trigemi-

nal-nervensystem jene Botenstoffe, die an der Schmerzauslösung beteiligt sind.“ Die Wirkstoffe Erenumab, Fremanezumab und Galcanezumab können die Häufigkeit und auch die Stärke von Migräneattacken verringern. „Die Therapie kommt für Erwachsene infrage, die häufiger als vier Tage im Monat von Migräne betroffen sind und bei denen andere prophylaktische Therapien versagt haben.“ Die Medikamente werden 1x pro Monat oder in höherer Dosierung 1x pro Quartal (nicht bei allen Medikamenten möglich) gespritzt.

Urlaub Zuhause

Vorsicht mit der Sonne!

(akz-o) Sommer – Sonne – Urlaub: 2020 werden viele Deutsche ihre Ferien im eigenen Garten oder auf „Balkonien“ verbringen. Das hat viele Vorteile: Kein Reise stress, keinerlei Sprachbarrieren, und der Freundeskreis ist auch meist in Reichweite. Doch auf einen Punkt sollte man unbedingt achten, egal wo man gerade den Sonnenschein genießt: Intensives Sonnenlicht auf der Haut fühlt sich zwar toll an, aber ohne ausreichenden Schutz oder im Übermaß genossen kann es gravierende Spätfolgen haben. Dabei macht es keinen Unterschied, ob man sich Sonnenbrände an fernen Traumstränden oder zu Hause zuzieht. Denn unsere Haut vergisst nichts. Einige krankhafte Veränderungen, etwa frühe, aktinische Keratosen genannte Hautkrebsformen, zeigen sich meist erst in den mittleren Lebensjahren, nach Jahrzehnten oft ungeschützter Sonneneinstrahlung. Scheinbar harmlos fallen sie zuerst kaum auf: raue oder krustige Hautstellen, die sich anfühlen wie Sandpapier. Die Farbe variiert von hautfarben über gelblich bis rötlich. Besonders betroffen sind Hautbereiche, die häufig mit UV-Strahlen in Kontakt kommen – zum Beispiel

Gesicht, Kopfhaut, Unterarme oder Dekolleté. Wichtig ist, dass aktinische Keratosen frühzeitig erkannt und wirksam behandelt werden. Ansonsten besteht die Gefahr, dass sie sich zum sehr viel gefährlicheren Plattenepithelkarzinom weiterentwickeln. Zur Therapie stehen verschiedene Methoden zur Verfügung wie die Vereisung, das Abtragen mit einem Laser und die Behandlung mit Licht (Photodynamische Therapie, PDT), die auch für großflächige Hautareale infrage kommt. Bei der PDT wird zunächst ein Medikament auf die Haut aufgetragen, welches die geschädigten Zellen lichtempfindlich macht („photosensibilisiert“). Durch die Belichtung mit Tageslicht oder einer künstlichen Lichtquelle bilden sich spezielle Sauerstoffmoleküle, die die kranken Zellen zerstören. Die abgestorbenen Zellen werden vom Körper abgebaut. Die Haut regeneriert sich in kurzer Zeit. Menschen, die auffällige Hautstellen bemerken, sollten ihren Hautarzt um Rat fragen. Zur Vorbeugung von Hautschäden nutzt man am besten auch beim Sonnenurlaub zu Hause reichlich Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor – damit von den sonnigen Tagen auch Jahre später nur traumhafte Erinnerungen bleiben.

Gute Pflege

in Mannheim

EPMA
Evangelische
Pflegedienste
Mannheim

ThomasHaus
EmleinHaus
ZinzendorfHaus
UnionsHaus
ThomasCarree



Die Tagespflege ThomasHaus bietet:

- Einen ausgestatteten Gymnastikraum samt Yogalehrerin
- Zwei große Aufenthaltsräume samt Küchen
- Einen Ruheraum mit Bett und Ruhesesseln
- Einen Therapie-/Ruheraum
- Einen Duschkraum
- Viele Rückzugsmöglichkeiten
- Qualifiziertes, freundliches und einfühlsames Personal
- Einen Hol- und Bringdienst
- Versorgevertrag mit allen Kassen

Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 08:30-16:30
(ausgenommen an Feiertagen)

Ansprechpartnerin
Lilia Kunze-Fischer
Tel. 0621 / 44 08-105
Reiterweg 54
68163 Mannheim

www.EPMA.care

Unser Angebot

- Stationäre Pflege
- Kurzzeit-/Urlaubspflege
- Probewohnen
- Gästearbeitsplätze
- Rooming-In (Übernachtungsmöglichkeiten für Angehörige im Zimmer oder Gästezimmer)
- Catering/Party-Service
- Wäscheservice

Wir stellen ein

- Examierte Pflegekräfte
- Elektriker
- Sachbearbeiter/in Finanzbuchhaltung

Gemeinsam gegen die Einsamkeit

Die Tagespflege ThomasHaus ist für Senioren seit dem 21.11.2015 die Chance trotz Pflegebedürftigkeit zu Hause zu wohnen.

Diese genießen den Tag in Gemeinschaft mit Aktivitäten die genau auf den einzelnen Charakter abgestimmt sind. Somit wird die Pflegeperson entlastet und gewinnt wieder mehr Freiräume.

Case/Care Management

Jean-Paul Bassong
Tel. 0173/313 7994

Belegungsmanagement

Jeannette Henkel und
Stephanie Dreyer
Tel. 0621 / 44 08-101
Mobil 0151 / 75 45 40 57

EPMA Evangelische Pflegedienste Mannheim gGmbH

Reiterweg 54
68163 Mannheim
Tel. 0621 / 44 08-0



Gesundheit & Wellness

AKTION GÜLTIG BIS 17.08.

„GIB DEINEM
KÖRPER WAS
ER BRAUCHT.“

Limitiertes Sommer-Special 2020

3 MONATE KURZ-ABO

Preisvorteile + Flexibilität sichern

Infos unter: WWW.PFITZENMEIER.DE

**BEWEG' DEINEN
BODY!**
bei **PFITZENMEIER**

PFITZENMEIER
Fitness since 1978

Pfitzenmeier immer gut für eine Überraschung!

Mit Cris Cosmos Ohrwurm zur Nummer EINS!

(red)Cris Cosmo hat gemeinsam mit Pfitzenmeier eine der wichtigsten Botschaften in Richtung Wohlbefinden und Gesundheit gesendet.

„Beweg deinen Body“ heißt der Song, den Cris Cosmo in Kooperation mit der Nummer eins der Region in Sachen Wellness, Fitness und Gesundheit an den Start gebracht hat. Das energiegeladene Musikvideo hierzu wurde im Pfitzenmeier Premium Resort, am City Airport und in der DHBW in Mannheim schon vor der Corona-Einschränkungen gedreht und am 17. Juni veröffentlicht.

Inzwischen hat der Song schon viele Herzen sportbegeisterte Menschen erobert und sich in deren Gehörgängen festgesetzt.



Der Song „Beweg deinen Body“ ist das gleichnamige Pfitzenmeier Motto und begleitet die Pfitzenmeier Community bei ihren Workouts. Neugierig? Dann hören Sie einfach mal rein mal rein und lassen Sie sich begeistern.



Fotos: Pfitzenmeier

Niedriger Blutdruck

So bringen Sie den Kreislauf in Schwung

(spp-o) Kreislaufprobleme können unter anderem entstehen, wenn der Blutdruck zu niedrig ist. Bei einer solchen Hypotonie pumpt das Herz schneller, um die Blutversorgung des Körpers aufrechtzuerhalten. Symptome wie Herzrasen, Müdigkeit, Schwindel bis hin zur Ohnmacht sind die Folge.

Hypotonie ist keine Erkrankung, der niedrige Blutdruck schädigt die Gefäße nicht. Allerdings ist die Lebensqualität der Betroffenen eingeschränkt. Während man Patienten mit Bluthochdruck eine

salzarme Ernährung empfiehlt, können Menschen mit Hypotonie ruhig mehr davon essen. Salz erhöht das Blutvolumen und somit den Blutdruck.

Wichtig außerdem: viel trinken (mindestens 1,5 Liter pro Tag). Grüntee und Kaffee heben den Blutdruck kurzfristig an.

Kreislaufprobleme können auch die Folge eines Mangels an Mikronährstoffen, zum Beispiel Eisen oder Jod, sein. Ein Bluttest beim Arzt liefert Gewissheit. Eisen sichert den Sauerstofftransport im Blut. Jod ist notwendig für die Bildung von Schilddrüsenhormonen.

Die Schilddrüse ist quasi das Gaspedal des Stoffwechsels. Bei älteren Menschen tritt eine Hypotonie häufig zusammen mit einem Mangel des Vitamins B12 auf.

Untersuchungen zeigen, dass der niedrige Blutdruck durch den Ausgleich des Mangels behoben werden kann. Es kann daher sinnvoll sein, die Mikronährstoffe in Form eines Präparates aufzunehmen.

Infos unter: www.vitamindoctor.com/Hypotonie

PFLERGE profis
Ambulante Pflege

- ✓ Grundpflege
- ✓ Wundversorgung
- ✓ Betreuungsleistungen



Mannheim / Ludwigshafen
Fon: 0621 - 7001 8980

Sie finden uns in der
Franklin-Klinik in MA Käfertal.

www.pflege-profis.info

SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER

21.3.-20.4.

Manchmal machen Sie es Ihren Mitmenschen nicht leicht. Bleiben Sie bei Meinungsverschiedenheiten sachlich und realistisch.



STIER

21.4.-21.5.

Jemand versucht, Sie aus der Bahn zu werfen und Ihre Wege zu beeinflussen. Halten Sie sich besser zurück und seien Sie auf der Hut.



ZWILLINGE

22.5.-21.6.

Es ist an der Zeit, sich eine Pause zu gönnen und einmal richtig vom Alltag abzuschalten. Nutzen Sie die Wochenenden mal nur zur Erholung.



KREBS

22.6.-22.7.

Im Moment läuft nicht alles nach Ihren Wünschen. Akzeptieren Sie das, denn wenn Sie perfekt sein möchten, setzen Sie sich nur unter Druck.



LÖWE

23.7.-23.8.

Achten Sie darauf, vor lauter Begeisterung nicht wichtige Kleinigkeiten zu übersehen. Fehler könnten sich schwer rückgängig machen lassen.



JUNGFRAU

24.8.-23.9.

Sie sind stärker, als Sie denken. Vertrauen Sie darauf, so können Sie Ihren Einfluss geltend machen und sich gegen andere durchsetzen.



WAAGE

24.9.-23.10.

Behalten Sie Ihre Umgebung gut im Auge. Es könnte sein, dass jemand versucht, Unwahrheiten zu verbreiten und Gerüchte in die Welt zu setzen.



SKORPION

24.10.-22.11.

Um auf der Karriereleiter einen Schritt weiter zu kommen reicht es nicht, nur Luftschlösser zu bauen. Überzeugen Sie mit Ihrem Können.



SCHÜTZE

23.11.-21.12.

Geben Sie nichts darauf, was andere von Ihnen erwarten. Konzentrieren Sie sich nur auf sich selbst ohne zu hohe Erwartungen zu haben.



STEINBOCK

22.12.-20.1.

Vor lauter Schwärmerei sollten Sie nicht ganz den kritischen Blick verlieren, sonst ist eventuell die Enttäuschung am Ende zu groß.



WASSERMANN

21.1.-19.2.

Hören Sie auch weiterhin auf Ihren gesunden Menschenverstand, dann wird Ihnen sofort klar werden, wer zu Ihren wirklichen Freunden gehört.



FISCHE

20.2.-20.3.

Auch, wenn das Glück in diesen Wochen nicht immer auf Ihrer Seite ist, lassen Sie den Kopf nicht hängen. Es kommen auch wieder bessere Zeiten.

alkoholisches Getränk, Sekt	Bond-Darsteller, Daniel ...	Stadt auf Kjuschu (Japan)		Handy-Nachricht (Abk.)		Kfz-Z. Waldshut	Botin der nord. Göttin Frigg	int. Kfz-Z. Iran	Abk.: nachmittags	demoskop. Institut (Abk.)		stehende Gewässer	geröstete Kartoffelscheibe	Fremdwortteil: Wasser
		5								flott, elegant			4	
thailändischer Königstitel		ein Wochentag		sehr starker Wind		6						Eichmaß		
		3												
Kykladeninsel												Missgunst	2	glasartiger Überzug
griech. Vorsilbe: gut, wohl														
asiatische Völkergruppe	südwest-norwegische Insel													
				arabischer Sackmantel										
russisches Kampfflugzeug		Flächenmaß		Hptst. von New Mexico (Santa ...)		Völkergruppe in China		Verteidiger beim Judo		Halbton über D		kurz für: eine	Rufname von Pacino	
dalmatinische Insel				israelitischer König				nicht einmal						
großer kasachischer See						Geländeform								

METROPOLJOURNAL
 Onlineseite tagesaktuell & kostenlos!
 www.metropoljournal.com

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

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

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

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

Auflösung Juli 2020 Auflösung Juli 2020

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

Fußpflege Rhein-Neckar
 Ihre professionelle mobile Fußpflege und Maniküre

Kostenlose Anfahrt zu Ihnen nach Hause!

- Maniküre
- Pediküre
- Shellac - Nägel
- Waxing (Haarentfernung)

Tel.: 06204 / 93 09 7 09 Am Kapellenberg 41
 Mobil: 0176 / 631 49 654 68519 Viernheim
 info@fusspflgerheinneckar.de www.fusspflgerheinneckar.de

regionales & lokales
 www.metropoljournal.com

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

Feueralarm statt Freizeitspaß

Bei einem entstehenden Grillbrand schnell reagieren

(djd-k). Das Grillen zählt zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen in Deutschland, für viele Fans erstreckt sich die Saison vom Frühjahr über den Sommer bis spät in den Herbst. Zu jeder Gelegenheit und an vielen Orten wird dem Brutzelnvergnügen gefrönt: Im Garten, im Park oder auf dem Balkon kommen kulinarische Köstlichkeiten auf den Rost.

Die oft unterschätzte Schattenseite des Ganzen: Beim Grillen wird mit offenem Feuer hantiert - deshalb besteht eine erhöhte Brand- und damit auch Verletzungsgefahr. Schätzungen zufolge gibt es jedes Jahr in Deutschland bis zu 5.000 Grillunfälle, etwa jeder Zehnte endet mit schweren Verbrennungen.

Die Ursache dafür ist häufig der leichtsinnige Umgang mit Grillanzündern wie Spiritus, durch widrige Umstände kann es aber auch bei



Foto: djd-k/ABUS/Getty Images/Nadasaki

sorgfältigem Verhalten zu gefährlichen Situationen kommen. Nur wer im Falle eines Falles schnell reagiert, kann ein entstehendes Feuer mit einem beherzten Löschversuch sicher bekämpfen.

Mit einem kompakten Feuerlöschspray ist rasches Handeln möglich. Eine Möglichkeit dazu bietet etwa das Feuerlöschspray "Feuerstopp" von Abus. Grundsätzlich funktioniert es wie ein Feuerlöscher.

Es ist jedoch deutlich leichter zu bedienen und lässt sich durch das kompakte Maß der Sprühdose unauffällig und platzsparend in der Nähe des Grills bereithalten. Auch ungeübte Personen können bei einem Brand reagieren, da mit dem kleinen Sprühkopf eine gezielte Bekämpfung des Entstehungsbrandes möglich ist.

Die Anwendung ist einfach: Man schüttelt die Dose kurz, entfernt das Verschlussiegel, nimmt den Deckel ab und sprüht dann aus sicherer Entfernung auf den Brandherd. Die Reichweite beträgt bis zu vier Meter. Dadurch kann man einen Löschversuch unternehmen, ohne sich selbst zu gefährden.

Die Sprühdauer ist mit bis zu 25 Sekunden länger als bei vielen kompakten Feuerlöschern. Unter www.abus.com/brandschutz gibt es alle

weiteren Infos. Anders als bei einem herkömmlichen Feuerlöscher lassen sich die Reste des Löschschaums im Übrigen leicht mit einem feuchten Tuch beseitigen.

Achtung bei Flüssiganzündern

Wer das größte Risiko beim Grillen vermeiden will, sollte unbedingt auf die Anfeuerung mit brennbaren Flüssigkeiten wie Benzin, Spiritus, Petroleum, Diesel oder Öl verzichten. Im Kontakt mit diesen Flüssigkeiten kann sich die Kohle in aller kürzester Zeit explosionsartig entzünden. Sicher wird die Holzkohle mit Grillanzünderalternativen aus dem Handel wie Paste, aus der Flasche oder in fester Form angefeuert.

Zweimal im Jahr genießen

Eine neue Blaubeersorte für Terrasse und Balkon sorgt für eine doppelte Ernte

(djd-k). Blaubeeren sind nicht nur lecker, sondern auch gesund. Die Früchte enthalten viele Vitamine und gelten als sogenannte Radikalfänger. Deshalb wird der Anbau im grünen Wohnzimmer immer beliebter - egal ob auf der Terrasse oder auch auf dem Stadtbalkon. Selbst gepflückt schmecken die frischen Beeren besonders gut. Und wer nicht genug bekommt von dem süßen Obst, kann sich jetzt für Sorten mit einer doppelten Ernte entscheiden.

Blaubeeren für Terrasse oder Balkon

Moderne Blaubeerpflanzen haben mit dem widerspenstigen, dornigen Beerengestrüpp von einst nichts mehr gemein. Heute gibt es im Fachhandel kompakte Sorten für den Hausgarten und Kübel, die nicht nur viele Früchte tragen, sondern auch einen kompakten und attraktiven Wuchs aufweisen.

Die BrazelBerry-Sorten etwa stammen aus der Züchterschmiede von Dave Brazelton, einem der weltweit erfolgreichsten Beerenzüchter. Zum Sortiment gehörten bisher vier Blaubeersorten, eine dornenfreie, kompakte Brombeere sowie niedrig wachsende Himbeeren. In dieser Gartensaison kommt zusätzlich die Neuheit "Perpetua" auf den deutschen Markt: Diese Blaubeersorte ermöglicht erstmals eine Doppelerte. Sie wächst kompakt vasenförmig und erlaubt gleich doppelte Erntefreuden. Im Hochsommer kann man auf Terrasse oder Balkon die ersten leckeren Beeren naschen. Kurze Zeit später



Fotos: djd-k/BrazelBerry

setzt die Pflanze ohne Winterruhe erneut bienenfreundliche Blüten an, die im Herbst für weitere aromatische, süße Früchte sorgen. Unter www.brazelberry.de gibt es mehr Informationen, Tipps und Adressen von Händlern in der Nähe.

Rezepttipp: Blaubeer-Muffins

Die selbstgeernteten Blaubeeren eignen sich sehr gut für Gebäck, Desserts oder auch zum Einfrieren. Ganz einfach lassen sich zum Beispiel Muffins backen.

Zutaten:

- 150 g Dinkelmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 80 g Butter
- 50 g BrazelBerry-Blaubeeren
- 100 g Zucker, braun
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Backpulver
- 100 ml Vollmilch

Zubereitung:

Zuerst die frischen Blaubeeren vorsichtig waschen. Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Mehl,



Mandeln, Butter, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Vollmilch verteilen, bis diese etwa zur Hälfte in einer Rührschüssel mit dem gefüllten Handrührgerät zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Zum Schluss die Blaubeeren unterheben und

FÜR SIE HIER VOR ORT
MA-Waldhof · Gartenstadt · Käfertal

BESTATTUNGSHAUS
ZELLER

Erledigung aller Formalitäten und Amtswege.

Tag und Nacht dienstbereit auf allen Mannheimer Friedhöfen.

Auf Wunsch Hausbesuche Erd- oder Feuerbestattung

ab 890,- € zzgl. amtliche- + Friedhofsgebühren
Bestattungsvorsorge · Sterbegeldversicherung bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim 06 21/7 48 23 26



Ufflosse!

**Sich gegenseitig schützen
steht jedem gut!**

Aufsetzen. Einsteigen. Abfahren.

WIR MACHEN MIT

**DAMIT
ALLES**

gut!
BLEIBT

MANNHEIM²
bleibt achtsam.