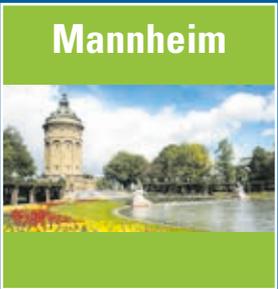




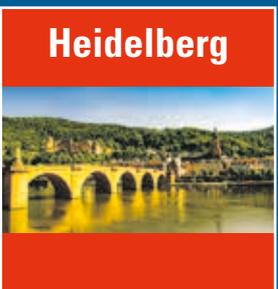
Franklin News



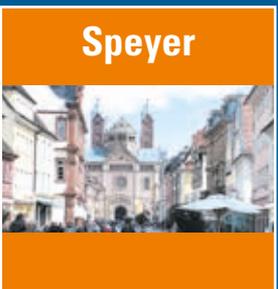
Mannheim



Ludwigshafen



Heidelberg



Speyer

Februar 2021

Aus der Region.....02-10

Bauen / Wohnen &amp; Renovieren.....12-13

Gesundheit &amp; Wellness.....14-15

Rätsel.....11

Impressum.....2

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

www.metropoljournal.com

## Welcher Dufttyp sind Sie?

### Was Ihr neues Frühlingsparfum über Sie verrät



Foto: Drobot Dean/stock.adobe.com/Mäurer & Wirtz/akz-o

(akz-o) Parfum sind ganzjährig als Geschenk, wie etwa zum Valentinstag oder zu Ostern, stets ein intimer Liebesbeweis und Zeichen persönlicher Wertschätzung. Zudem offenbaren sie wie der Träger tickt.

Hier die beliebtesten Duftrichtungen in diesem Frühjahr und welche Eigenschaften ihnen zugesprochen werden:

**Sportlich lässig:** Unisex-Düfte,

die spritzig-frisch nach Pampelmuse, Mandarine und anderen Zitrusfrüchten duften oder maritime Leichtigkeit versprühen, stehen für Sport- und Fitnessspaß, Unternehmungslust, Naturverbundenheit und Unkompliziertheit.

**Weiblich floral:** Frauen, die blumige Düfte tragen, sind romantisch, feminin und verzaubern mit natürlichem

Charme. So wie der neue Duft Otto Kern Commitment Florale (www.otto-kern-fragrances.de). Er betört mit der Frische von Zitronen, Orangen und Maiglöckchen, der Sinnlichkeit von Rosen, Pfingstrosen, Jasmin, Zedernholz und einem verführerischen Hauch von Amber und Moschus. Der florale Duft ist überall im Handel erhältlich, als Eau de Toilette Natural Spray oder als Eau de Parfum Natural Spray.

**Orientalisch verführerisch:** Üppig warme und zugleich eher opulente, schwere Nuancen, die orientalische Gewürze, edle Hölzer und Vanille beinhalten, verraten: wer sich damit parfümiert, legt großen Wert auf eine verführerische Ausstrahlung, die leidenschaftliche Erotik symbolisiert. Kraftvoll männlich Würzig-frische Düfte, die maskulin abgerundet werden mit Edelhölzern, Moschus und

Ambra, offenbaren: ihr Träger ist ein ganzer Kerl. Abenteuerfreudig, verlässlich, authentisch und gepflegt. Dieses kraftvolle Duftstatement verbindet man weltweit mit der „Marke des Jahrhunderts“: Tabac Original (www.tabac.de). Zu finden in Parfümerien und Drogeriemärkten als Eau de Toilette Natural Spray oder als Eau de Parfum Natural Spray.

**Appetitregend sexy:** „Gourmand“-Düfte, die köstlich nach Erdbeere, Vanille oder Schokolade riechen, sind ein kalorienfreier Genuss für die Sinne. Und sie offenbaren ganz unmissverständlich: Vor Ihnen steht ein Sweetaholic.

**Tipp:** Bevor Sie für jemanden ein Parfum kaufen, ist es ratsam, vorab mal im Badezimmer am Lieblingsduft von Ihr oder Ihm zu schnuppern, um die favorisierte Duftnote beschreiben oder wiedererkennen zu können.

### 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](http://www.pfeifer-abwasser-kanal.de)

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

EINS ZWEI DREI  
1 2 3  
MEDIEN

**Nichts vergeht schneller als eine schlechte Idee.**

Tel.: 0621/ 72739490 • E-Mail: [info@123medien.com](mailto:info@123medien.com)

# Alle Wahlbenachrichtigungen sind verteilt für den 14. März 2021

## Impressum

### Herausgeber:

Lothar Binde  
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

(red) Wer glaubt, wahlberechtigt zu sein, aber noch keine Wahlbenachrichtigung bekommen hat, sollte schnell das Wahlbüro anrufen (Sammelanschluss 0621/293-9566) und seinen Eintrag im Wählendenverzeichnis prüfen lassen.

Wer eingetragen ist, kann am 14. März auch ohne Wahlbenachrichtigung mit dem Ausweis wählen. Wer nicht eingetragen ist, muss dies sofort berichtigen lassen, weil sonst die Stimmabgabe nicht möglich wäre. Das Wahlbüro hilft gerne weiter.

### Briefwahl rechtzeitig beantragen

Wer den Antrag jetzt gleich stellt, erhält seine Unterlagen so rechtzeitig, dass auch genügend Zeit für die Rücksendung der Wahlbriefe bleibt. Die Beantragung der Briefwahl geht schnell und unkompliziert.



Foto: Pixabay

Die hierfür notwendigen Unterlagen können zum Beispiel einfach online auf [www.mannheim.de/wahlen](http://www.mannheim.de/wahlen) oder über den auf der Wahlbenachrichtigung eingedruckten QR-Code beantragt werden. Fragen zur Briefwahl beantwortet das Wahlbüro.

### Repräsentative Wahlstatistik

Bei der Landtagswahl wurden in Mannheim vier Urnenwahlbezirke für die gesetzliche Wahlstatistik ausgewählt. Wählerinnen und Wähler dieser Wahlbezirke erhalten Stimmzettel mit Kennbuchstaben für das

Geschlecht und verschiedene Altersgruppen. Die Auswertung der Daten ist dabei natürlich anonym und das Wahlgeheimnis bleibt strikt gewahrt.

### Wahlbüro im Rathaus E 5

Das Wahlbüro hilft gerne bei allen Fragen zur Landtagswahl. Die Post-Adresse lautet Stadt Mannheim – Wahlbüro, 68119 Mannheim.

Die Öffnungszeiten sind montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr, donnerstags bis 18 Uhr. In der Woche vor der Wahl ist täglich bis 18 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung geöffnet. Die E-Mail-Adresse lautet [wahlbuero@mannheim.de](mailto:wahlbuero@mannheim.de), die Telefonnummer 0621/293-9566, Fax 293-9590. Im Internet sind die Informationen unter [www.mannheim.de/wahlen](http://www.mannheim.de/wahlen) zu finden.

## Hilfsorganisationen liefern Schnelltests aus Schnelltests für Kita- und Schul-Beschäftigte

(red) Rund 700 Beschäftigte aus Kitas und Schulen wurden gestern und heute im Rosengarten durch das DRK in der richtigen Handhabung von Schnelltests geschult. Sie sollen ab Montag ihren Kolleg\*innen in den jeweiligen Einrichtungen zur Seite stehen und diese in der richtigen Handhabung der Tests anleiten. Damit ermöglicht die Stadt allen zirka 8.000 Beschäftigten in allen Mannheimer Einrichtungen – unabhängig von der Berufsgruppe oder dem Träger – eine regelmäßige Testung auf das Corona-Virus. (<https://www.mannheim.de/de/nachrichten/schnelltests-fuer-beschaeftigte-an-kita-und-schule>)

Hierfür stehen 80.000 Test bereit, die heute die Mannheimer Hilfsorganisationen mit einer groß angelegten Auslieferungaktion an die einzelnen Einrichtungen an 260 verschiedenen Standorten in der Stadt gebracht haben. Um 8 Uhr fuhren die ersten Fahrzeuge los, bis um 16 Uhr waren sie im Einsatz. Beteiligt waren alle Rettungsdienste der Stadt:



Foto: Stadt Mannheim

Die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) und der Malteser Hilfsdienst mit je einem Fahrzeug, die Johanniter-Unfallhilfe (JUH) mit sechs und das Deutsche Rote Kreuz (DRK) mit sieben Fahrzeugen plus je einer Einsatzleitung sowie der Arbeiter-Samariter-Bund mit acht Wagen. Zur Stärkung stellte die JUH für alle Helfer ein Frühstück sowie einen Mittags-Snack bereit.

„Heute sind alle Mannheimer Hilfsorganisationen in die Aktion eingebunden, die gemeinschaftlich

in guter Zusammenarbeit und mit Freude die Aufgabe übernommen haben, die Schulen und Kitas in der Stadt mit den Schnelltests zu versorgen. Wir freuen uns, in der Pandemie der Bevölkerung und der Stadt Mannheim hilfreich zur Seite zu stehen“, erklärte André Kühner als Koordinator der Hilfsorganisationen im Rettungsdienst und Katastrophenschutz.

Der Mannheimer Gesundheitsbürgermeister Dirk Grunert dankte den Rettungskräften für ihr außerordent-

liches Engagement. Bezüglich der Testmöglichkeiten für die Beschäftigten an Kitas und Schulen hob er hervor: „Wir begrüßen es sehr, dass das auch das Land nun angekündigt hat, zusätzliche Schnelltests anzuschaffen. Laut Kultusministerium könnten diese auch unter Aufsicht nicht medizinisch geschulte Personen anwenden. Dazu soll es parallel ein Anlernprogramm für Laien, beispielsweise für Lehrer\*innen zur Anwendung in den Schulen geben. In Mannheim bieten wir diese Form der Testungen den Beschäftigten in Schulen und Kitas bereits ab kommenden Montag an.“

Dass wir dieses Konzept so schnell umsetzen konnte, war vorwiegend auch unseren Hilfsorganisationen geschuldet, die uns sowohl bei der Schulung der Multiplikator\*innen im Rosengarten unterstützt haben, als auch heute mit einer enormen logistischen Anstrengung die Tests an die einzelnen Einrichtungen ausgeliefert haben. Dafür danke ich unseren Rettungskräften ganz herzlich“, so Grunert.

## Festakt zum Konrad-Duden-Preis verschoben

### Preisverleihung an Sprachwissenschaftlerin Dr. Christa Dürscheid findet erst 2022 statt

(red) Aufgrund der Corona-Pandemie kann der für den 10. März geplante Festakt im Rahmen der Jahrestagung des Leibniz-Institut für Deutsche Sprache (IDS) nicht stattfinden, bei dem der Konrad-Duden-Preis 2020 an Frau Professor Dr. Christa Dürscheid überreicht werden sollte.

Die IDS-Jahrestagung wird in diesem Jahr rein virtuell ausgerichtet.



Foto: Stadt Schifferstadt

Mit der Preisträgerin wurde nun einvernehmlich entschieden, die Übereicherung im Folgejahr vorzunehmen. Die Dudenredaktion und das IDS haben sich auf eine Terminverlegung auf den 16. März 2022 geeinigt.

Der Gemeinderat hatte im vergangenen Jahr beschlossen, den Konrad Duden Preis 2020 an die Sprachwissenschaftlerin Dürscheid zu verleihen.

Der mit 12.500 Euro dotierte Preis, der alle drei Jahre verliehen wird, gilt als einer der angesehensten Preise der germanistischen Sprachwissenschaft und zeichnet Menschen mit besonderen Verdiensten um die Erforschung der deutschen Sprache aus.

# Mammut in Mannheim gesichtet

## Mit der Sonderausstellung „Eiszeit-Safari“ katapultieren die Reiss-Engelhorn-Museen

(red) Kinder und Erwachsene ab 18. April 2021 in die Vergangenheit. Sie lernen die Welt vor 30.000 Jahren aus einer überraschenden Perspektive kennen: der eines Zeitreisenden von heute. Auge in Auge stehen die Ausstellungsbesucher imposanten Tieren gegenüber, die während der letzte Eiszeit durch Mitteleuropa streiften.

### Mammut aus vier Kisten

Die lebensechte Rekonstruktion eines Mammuts hat bereits ihren Platz im Museum Weltkulturen eingenommen, während Wollhaarnashorn, Steppenbison und Höhlenlöwe noch in teils riesigen Kisten „schlummern“. Der Aufbau stellt das rem-Team vor logistische Herausforderungen: Die Tiere sind oft so groß, dass sie nicht als Ganzes transportiert werden können, sondern vor Ort zusammengesetzt werden müssen. So reiste auch das Mammut in vier Kisten an. Aus Vorderbeinen, Hinterteil, Rücken und Kopf wuchs Stück für Stück ein weibliches



Foto: rem

Mammut in Originalgröße heran. Die Mammutkuh ist 2,40 Meter hoch und wiegt ca. 320 Kilogramm. Damit ist sie ein Leichtgewicht im Vergleich zum Original, das bis zu fünf Tonnen auf die Waage brachte.

Mammut in Originalgröße heran. Die Mammutkuh ist 2,40 Meter hoch und wiegt ca. 320 Kilogramm. Damit ist sie ein Leichtgewicht im Vergleich zum Original, das bis zu fünf Tonnen auf die Waage brachte.

### neueste wissenschaftliche Erkenntnisse

Die Rekonstruktion basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Im Dauerfrostboden Sibiriens erhielten sich Mammutfunde mit Haaren, Haut, Fleisch, Blut und sogar inneren Organen. Anhand solcher Funde rekonstruierten Experten aus den Niederlanden die Mammutkuh in der Ausstellung. Mehr als sechs Monate dauerte die Herstellung.

Das Innere besteht aus Holz, Metall und Kunststoff, das Äußere aus passend eingefärbtem Kunstfell. Dabei legten die Macher großen Wert darauf, dass die Rekonstruktion so lebensecht wie möglich wird. Viele Details stechen ins Auge – von den akkurat geschwungenen Wimpern

über das teils verfilzte Fell bis hin zur Körperhaltung. „Unser Mammut hat auch ziemlich kleine Ohren im Vergleich zur Körpergröße“, hebt Kuratorin Dr. Sarah Nelly Friedland hervor. „Das entspricht dem Stand der Wissenschaft, wurde allerdings schon häufig falsch ab- und nachgebildet.“

Mammuts waren die größten Landlebewesen der letzten Eiszeit. Um 12.000 v. Chr. starben sie in Mitteleuropa aus. Die Schau „Eiszeit-Safari“ lässt diese Giganten und weitere eindrucksvolle Tierarten wieder auferstehen. Mehr als 100 Exponate – darunter zahlreiche lebensechte Rekonstruktionen und Skelette sowie Mitmach-Stationen – machen die Ausstellung zu einem unvergesslichen Erlebnis für die ganze Familie.

# Würfel aus Mannheim misst Aerosole in Räumen

## Sensorwürfel „Mannheim Cube“ wurde an der Werner-von-Siemens-Schule vorgestellt

(red) Sie gelten als zentraler Übertragungsweg in der Corona-Pandemie: Aerosole. Die winzigen Tröpfchen, die schon beim normalen Sprechen freigesetzt werden, halten sich über einen längeren Zeitraum in der Luft und sind potenzielle Überträger von Viren aller Art. In geschlossenen Räumen ist daher eine strenge Lüftungshygiene wichtig. Von Akteuren aus dem regionalen Netzwerk Smart Production, das von der Mannheimer Wirtschaftsförderung initiiert und gemanagt wird, wurde nun ein Gerät in der Form eines Würfels entwickelt und zur Marktreife gebracht, um verschiedene Aspekte der Raumluftqualität zu messen und zu übermitteln. Das verbindende Element war die funktionierende Netzwerkarbeit.

Der Sensorwürfel – erfunden und entwickelt in Mannheim – macht sich jetzt auf den Weg, weltweit durchzustarten. Die ersten Würfel, die als Edition unter dem Namen „Mannheim Cube“ vertrieben werden, übergaben Mannheims Wirtschaftsbürgermeister Michael Grötsch und Thomas Walch von der Nevoox Europe GmbH heute an Albert Weiß, Schulleiter der Werner-von-Siemens-Schule. Die Cubes werden im Unterricht in den Schularten Informations- und Automatisierungstechnik eingesetzt, um aktuelle Techniken und Unterrichtsinhalte praxisnah zu vermitteln.

„Die Stadt Mannheim treibt den Entwicklergeist ihrer Hochschulen und Unternehmen durch eine aktive Innovationspolitik voran. Die Wirtschaftsförderung Mannheim initiierte dazu das Netzwerk Smart Production als zentrales Innovationscluster für smarte Technologien in der Metropolregion Rhein-Neckar. Die Entwicklung des



Foto: Thomas Tröster

„Mannheim-Cube“ ist ein Schlüsselprojekt, das über den Wirtschaftsstandort Mannheim hinaus Strahlkraft haben wird“, freut sich Wirtschaftsbürgermeister Michael Grötsch.

„Der intelligente Detektor misst neben der Temperatur, der Luftfeuchtigkeit und dem Luftdruck auch die Luftqualität in Räumen, und zeigt den CO2-Gehalt sowie die Menge an Aerosolen an“, erklärt der Erfinder Dr. Thomas Schäfer von der Hochschule Mannheim. Letzteres ist weltweit einmalig und birgt enorme Chancen für die Bekämpfung der aktuellen Corona-Pandemie sowie beim Klimaschutz. Der Würfel lässt sich grundsätzlich in allen öffentlichen und privaten Gebäuden einsetzen, um die Luftqualität zu überwachen. Regionales Netzwerk Smart Production als Treiber von Innovationen Die zugrundeliegende Technologie der Aerosolmessung wurde im Kompetenzzentrum CeMOS (Center for Mass Spectrometry and Optical Spectroscopy) der Hochschule Mannheim unter Leitung von Professor Dr. Matthias Rädle entwickelt und zum Patent angemeldet.

Die Idee, ein Messgerät im handlichen Format anzubieten, das Atem-Aerosole misst, ist in der aktuellen Situation der Corona-Pandemie eine technische Innovation und Marktlücke zugleich. Aufgrund der schnellen und vertrauensvollen Zusammenarbeit mehrerer Netzwerkpartner konnten innerhalb kürzester Zeit die ProxiVision GmbH aus Bensheim für die technisch anspruchsvolle Fertigung sowie die Nevoox Europe GmbH aus Mannheim als Vertriebspartner für die gesamte nationale und internationale Vermarktung gefunden werden. Der Prototyp des Würfels entstand im Rahmen des 2020 eröffneten Smart Production Demonstrator. Das im Mannheimer MAFINEX errichtete Projekt war Ausgangspunkt für die Fortentwicklung der von der Hochschule Mannheim entwickelten Innovation. Das Mannheimer Start-up Nevoox Europe GmbH übernimmt den Vertrieb des Würfels unter dem Namen „Nevoox Proxi Cube“ zunächst in Deutschland und den benachbarten Europäischen Ländern. Der weltweite Vertrieb ist ab März geplant. In 2021 sollen fünf neue Mitarbeiter

eingestellt werden – sowohl Studierende aus der Hochschule Mannheim als auch Personal mit Berufserfahrung für den Vertrieb und als Marketingunterstützung.

Die ersten 200 Stück in verschiedenen Varianten, überwiegend im typischen Rot der Stadt Mannheim gestaltet, gehen an so genannte Pilotkunden. Je nach Einsatzort und Konfiguration sind auch weitere Farben und Farbkombinationen möglich.

Der Geschäftsführer des Netzwerks Smart Production und Clustermanager in der Wirtschaftsförderung Mannheim, Georg Pins, erklärt die Entstehung des Sensorwürfels: „Nach der Eröffnung des Smart Production Demonstrator ist der Mannheim Cube nun ein zweiter großer Meilenstein, der die Innovations- und Kooperationskraft der Region und des Netzwerks im Besonderen zeigt. Vom Forscher an der Hochschule Mannheim über die

Verfeinerung des Konzeptes bis hin zum Bau und Vertrieb – die gesamte Wertschöpfungskette ist „powered by“ Netzwerk und Region.“

Stefan Bley vom Netzwerk Smart Production bei der Wirtschaftsförderung Mannheim und maßgeblicher Treiber des Sensorwürfels auf dem Weg zur Marktreife ergänzt, wie Innovationen durch Kooperationen im Netzwerk entstehen: „In einem Telefonat mit CEMOS entstand die Idee, dass der CO2-Sensor aus dem Smart Production Demonstrator auch als CO2-Ampel dienen könnte. Am Tag darauf kam vom CEMOS die nächste Idee: Wir haben einen weiteren Sensor, der im Würfel – richtig verbaut – Atemaerosole messen könnte. Wenige Tage später war die Vorserienfertigung bei ProxiVision angestoßen und der Vertriebspartner Nevoox Europe GmbH schon dabei, den Produktkatalog zu erweitern. So sieht lebendige Netzwerkarbeit aus“, so Bley.

NEU ab März

PODOLOGIE  
IN MANNHEIM

Medizinische Fußpflege

Simone Morweiser

Rottannenweg 3a 68305 Mannheim - Gartenstadt  
☎ 0621 / 32 89 766 Podologie-MA.de  
Simone.Morweiser@Podologie-MA.de

Anzeigen unter:

Tel: 0621/72739490



# FORUM FRANKLIN – Zentrum für humanistische Lebenskultur

## ab September 2021 neu auf Franklin

(red) Ecke Bensheimer/Birkenauer-Str entsteht in der Funaristraße das neue, generationenübergreifende Zentrum der Freireligiösen Gemeinde Mannheim.

Einziehen wird in das markant gelb-verklinkerte Gebäude das Karl-Weiß-Pflegeheim, das Traditionshaus aus der Innenstadt, mit 60 großzügig ausgestatteten, modernen Pflegezimmern.

Außerdem sind der Kindergarten mit einer Krippen- und zwei Kindergartengruppe, eine Tagespflegereinrichtung und 37 Wohnungen mit einem, nach Wunsch, betreutem Wohnangebot in dem vielseitigen Gebäude untergebracht.

Weiter befindet sich der großzügige, elegant eingerichtete Veranstaltungssaal der Freireligiösen Gemeinde, der auch für öffentliche

Vortrags- und Kulturveranstaltungen zur Verfügung steht, mit Blick und Zugang in den angenehm gestalteten Innenhof im FORUM.

Ein kleines, gemütliches Eckbistro, lädt mit frischen Leckereien und Kaffee und Kuchen ein zum Verweilen und rundet das Angebot ab. FORUM FRANKLIN – das Zentrum für gelebtes Miteinander

## Das Konzept FRANKLIN

### FRANKLIN als eigenständiges Stadtquartier

(red)FRANKLIN soll als eigenständiges Stadtquartier Raum für Wohnen, Arbeiten und Leben bieten. Ein neues sozial und kulturell durchmischtes Wohnquartier - energetisch saniert und zeitgemäß modernisiert. Hier entstehen attraktive und bezahlbare Wohnflächen in unterschiedlichen Lagen und Größen, aber auch freistehende Einfamilienhäuser, Reihenhäuser und gemeinschaftliche Bauprojekte. Restaurants, Büros, Handwerksbetriebe und eine Arztpraxis mitten im Zentrum werden für ein lebendiges Umfeld sorgen.

Grünflächen werden „Gardening-Freunde“ begeistern. Die zahlreichen Sportflächen und die Sports Arena stehen bereits allen Sportbegeisterten zur Verfügung. Das macht 50ha des Gesamtgebietes aus, also ein grünes Quartier.

FRANKLIN wird zu einem Modellgebiet für nachhaltige Energie und emissionsfreie Mobilität als Teil von



Foto: Stadt Mannheim

Blue City Mannheim entwickelt. Blue City ist ein Teil der innovativen und technologieunterstützten Entwicklung Mannheims.

Entlang der B38, dem direkten Weg in die Innenstadt werden Ver-

sorgungseinrichtungen wie Supermärkte und Einzelhändler, aber auch Arztpraxen, Handwerker und andere Dienstleistungen für das Leben im neuen Quartier untergebracht.



## Karl-Weiß-Heim

Seniorenheim am Lauerschen Garten

Das Haus mit ♥ zieht im Herbst 2021 um ins neu erbaute „Forum Franklin“, Funaristraße 38 - 40 (gegenüber OEG-Haltestelle Bensheimer Straße)

L 10, 4 - 6 · Tel. 0621 126310 · [www.karl-weiss-heim.de](http://www.karl-weiss-heim.de)

### Ab Herbst 2021 auf Franklin



© KAUPP+FRANCK Architekten

## Karl-Weiß-Mobil

Die neue Sozialstation in Mannheim und Umgebung seit Januar 2020.

Ihr Partner bei ambulanter Pflege, Hauswirtschaft und Beratung.

Tel.: 0621/377027-80 Fax 0621/377027-90

[info@karl-weiss-mobil.de](mailto:info@karl-weiss-mobil.de)

Marie-Bernays-Platz 3 68309 Mannheim

[www.freireligiöser-wohlfahrtsverband-baden.de](http://www.freireligiöser-wohlfahrtsverband-baden.de)

Eine neue Einrichtung des Freireligiösen Wohlfahrtsverbands Baden e.V.

# regionales & lokales

[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com)

## WOHNTRÄUME VERWIRKLICHEN

Finanzieren Sie Ihre eigenen vier Wände mit der Allianz Baufinanzierung – sicher, flexibel, günstig. Wir beraten Sie gerne!



**Oliver Karl - Fachagentur für Finanzierungen**

Generalvertretung der Allianz

Robert-Funari-Str. 2-6

68309 Mannheim-Franklin

[oliver.karl@allianz.de](mailto:oliver.karl@allianz.de)

[www.allianz-karl.de](http://www.allianz-karl.de)

Telefon 06 21.7 62 29 80

Mobil 01 73.2 84 08 88



## Seit über 20 Jahren

### sind wir der Ansprechpartner für unsere Kunden

(red) Betreut werden aktuell ca. 1.600 Privat- und 250 Firmenkunden und das bundesweit. 2020 erfolgte der Umzug in das Gebäude der „Franklin-Klinik“ Mannheim Franklin (Käfertal) und wir haben dort eine erfolgreiche Allianz – Bürogemeinschaft zusammen mit Jens Bundschuh.

Spezialisiert seit über 10 Jahren als TÜV Rheinland zertifizierte Fachagentur für Finanzierungen, sind wir zudem für alle Themen rund um „Versichern – Vorsorgen – Vermögen“ da.

Neben der entsprechenden IHK-Ausbildung, verfügen wir über eine ausführliche Expertise. Als Besonderheit können wir unseren Finanzierungskunden Zinsbindungen von bis zu 40 Jahren anbieten, was außergewöhnlich und, gerade in der Niedrigzinsphase, sehr vorteilhaft ist. Ein weiterer Schwerpunkt ist zum einen Lösungen für unsere Gewerbekunden zu finden, wir bieten aber auch Besonderes, wie z.B. Yacht- und Bootsversicherungen, zudem den heute immer wichtigeren Cyberschutz.

Auch liegen mir unsere Vereinskunden sehr am Herzen, speziell die Mannheimer Faschingsvereine. Wir zählen u.a. die Karnevals Kommission als Dachorganisation, die Fröhlich-Pfalz und Die Löwenjäger, bei denen ich auch als Senator aktiv bin, zu unseren Kunden.

Wir freuen uns über jeden, der sich gerne bei einem Kaffee in unseren neuen Räumen informieren möchte. Schauen Sie doch einfach einmal herein!



# Franklin News

## Franklin Apotheke

### Service mit besonderen Leistungen

(red) Die gebürtige Mannheimerin Julia Ludolf betreibt seit Juni 2020 die Franklin Apotheke in der Franklin Klinik, Robert-Funari-Straße 2-6. Ihr Team und sie sind stets bemüht, die Bedürfnisse und Wünsche ihrer Kunden zur vollsten Zufriedenheit zu erfüllen. Ein großer Schwerpunkt der Apotheke ist die Mutter – Kind - Beratung. Die Apotheke hat ein umfangreiches Sortiment der Bahnhof Apotheke, außerdem werden Medela Milchpumpen und Babywaagen verliehen.

Während des Besuchs haben die Kleinen in der interaktiven Spiel-ecke ausreichend Beschäftigung, somit kann eine Beratung in aller Ruhe und Ausführlichkeit erfolgen. Eine weitere Besonderheit der Apotheke ist das Abholfach. Hier können die zuvor bestellten Medikamente jederzeit, Tag und Nacht, abgeholt werden. Zudem ist es möglich, mit Hilfe einer Vorbestell - App, die Medikamente bequem von zu Hause aus vorzubestellen.

Dabei muss der Kunden entweder sein Rezept abfotografieren, oder über die Chat- Funktion seine Bestellung senden. Patienten mit Pflegestufe versorgt das Team zudem mit Pflegehilfsmitteln. Sofern der Kunde nicht persönlich in die Apotheke kommen kann, werden die Medikamente selbstverständlich auch nach Hause geliefert. Dabei besteht zudem die Möglichkeit, bargeldlos zu zahlen. Dies erfolgt über ein portables EC - Gerät. Außerdem hat die Apotheke ein umfangreiches Kosmetiksortiment.

Marken wie Eucerin, Vichy, Roche - Posey, Avene, Rene Furterer, Dermasense, CeraVe sowie biozertifizierte Naturkosmetik der Firma Sanoflor gehören zum dauerhaften Standard-sortiment. **Bitte beachten: Sonderaktion für alle Eucerin - Produkte. Vom 01.05. bis 31.05. erhalten Sie 10% Nachlass auf alle Eucerin - Produkte aus dem Sortiment.**

Parken ist auch kein Problem. 30 Minuten kostenfrei ist möglich auf dem Parkgelände, direkt neben der Klinik.

**Geöffnet:** Wochentags durchgehend von 8:00 bis 18:30 Uhr und samstags von 8:00 bis 12.30 Uhr.

**Franklin Apotheke**  
Robert-Funari-Str.2  
68309 Mannheim  
Telefon 0621 / 79935518



## Pflegprofis

### Immer im Einsatz

(red) Es ist noch früh am Montagmorgen, doch in den Räumlichkeiten des Pflegedienstes „PFLEGE profis“ in der Franklin-Klinik ist schon ordentlich was los.

Jeden Montag und Donnerstag werden alle Mitarbeiter des Dienstes einem sogenannten Antigen POC-Schnelltest unterzogen. Was inzwischen routiniert aussieht, unterliegt einem strengen Protokoll. Jeder Griff, jede einzelne Handlung ist festgelegt. Eva Rech, Büroleiterin der „PFLEGE profis“ organisiert und überwacht den Ablauf. „Es ist jedes Mal eine Herausforderung, aber wir haben verständnisvolle



Foto: red

Kunden und Kollegen. Der Schutz der Kunden und Mitarbeiter steht über allem“, sagt Eva Rech.

„Wir haben für unser Team alle verfügbaren Schutzmittel zur Vorsorge. Und sollte sich wirklich mal einer unserer Kunden in Quarantäne begeben müssen, wird für den bestmöglichen Schutz gesorgt. Auch hierfür gibt es genaue Protokolle“ so Frau Rech weiter.

Es sind bereits alle Mitarbeiter getestet, als eine Kollegin anruft, eine Kundin zeigt Grippe-symptome. Die testende Fachkraft, Schwester Sabine, packt ihre Materialien und macht sich auf den Weg, um die Seniorin ebenfalls zu testen. „Natürlich testen wir unsere Patienten im Verdachtsfall, oder auch auf Wunsch.

Es trägt zum Schutz aller und natürlich zur Beruhigung der Kunden bei. Die Tests werden im Rachenraum durchgeführt, dauern wenige Sekunden und das Ergebnis liegt in maximal 15 Minuten vor“ sagt Schwester Sabine und verschwindet mit Ihrem Dienstwagen vom Parkplatz der Franklin-Klinik. Die Testkosten der Kunden des Pflegedienstes

übernimmt im Übrigen die Krankenkasse. Eva Rech ist nun noch mit der Hygiene der Testräume beschäftigt. Alle Einwegmaterialien werden entsorgt, der Raum desinfiziert. Alles nach Vorschrift. Eva Rech sagt, „Nach dem Testen ist vor dem Testen“ und macht sich an die Organisation des Donnerstags. Alles genau nach Protokoll.



**MARTINA IRMSCHER**

ENGAGIERT. BODENSTÄNDIG. BÜRGERNAH.

Ihre Kandidatin

NEU wählen.  
FREIE WÄHLER wählen.

Die FREIEN WÄHLER wurden meine politische Heimat, da ich schnell feststellen konnte, dass sich meine Vorstellungen über Politik mit denen der FREIE Wähler decken: Engagiert. Bodenständig. Bürgernah.

Dass Roland Weiß, der Kandidat für die Landtagswahl der FREIEN WÄHLER im Mannheimer Norden, nach kurzer schwerer Krankheit letzten Dezember verstorben ist, hat mich wie auch die meisten von Ihnen sehr getroffen. Nachdem ich die erste Trauer überwunden hatte, stand für mich fest, dass ich mich in seinem Sinne für die Menschen des Mannheimer Nordens für die FREIEN WÄHLER im Landtag in Stuttgart engagieren will.

Für unsere Themen, allen voran der Erhalt des Erholungswaldes Käfertal Wald, für das Zusammenwachsen von Luzenberg und Waldhof mit transparenter Bürgerbeteiligung und mehr Lebensqualität ohne Bahnlärm!

Ihre Stimme am 14. März für eine starke Stimme für den Mannheimer Norden im Landtag

## PFLEGE 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](http://www.pflege-profis.info)



**Ristorante**  
**CORONA ZUR SCHEUNE**

Anrufen • Abholen • Genießen

Mannheimer Straße 10 -12  
68309 Mannheim  
Telefon:  
0621 - 72841544  
[www.coronazurscheune.de](http://www.coronazurscheune.de)

**Öffnungszeiten:**  
Mo – Ruhetag  
Di - Fr 12-14 & 17-22 Uhr  
Sa 17-22 Uhr  
So 12-14 & 17-22 Uhr

# Wahlbenachrichtigungen für die Landtagswahl

## Rheinland-Pfalz ab sofort in der Zustellung

(red) Rund 630.000 Wahlbenachrichtigungen für Wahlberechtigte sind im Briefzentrum Ludwigshafen bereits eingetroffen. Alle Wahlbenachrichtigten mit dem ersten Wohnsitz in Städten und Gemeinden Rheinland-Pfalz, die mit der Postleitzahl (PLZ) 67 beginnen, erhalten in den nächsten Tagen Post. Frank Steinbrenner, Leiter der Postniederlassung Mannheim und zuständig für die PLZ 67, 68 und 69:

„In den Briefzentren der Deutschen Post werden Einlieferung, Sortierung und Zustellung für alle Wahlberechtigten präzise vorbereitet. Sind Briefkästen und Klingel beim Empfänger dann noch gut erkennbar und richtig gekennzeichnet, können unsere Postboten die wichtige Post zuverlässig zustellen.“ Lutz Miltner, Leiter des Briefzentrums Ludwigshafen:



Foto: dpdbl

„630.000 Wahlbenachrichtigungen ist eine große Zahl. Um es zu verdeutlichen: 630.000 Sendungen werden in rund 1.500 gelben Behältern transportiert. Und unsere gelben Behälter, die kennt jeder.“ Weitere

Tipps helfen der Deutschen Post bei der Zustellung:

- Namensschild an Briefkasten oder Klingel (funktionstüchtige Klingelanlage)

- Hausbriefkästen außen oder innen

sollten zugriffssicher sein

- Sammelbriefkästen oder Einwurfschlitze in Haustüren bei mehreren Wohneinheiten

- Rechtzeitige Nachsendung bei der Deutschen Post beantragen

Insgesamt rund 3,2 Millionen Wahlberechtigte in Rheinland-Pfalz erhalten die Benachrichtigungen zur Wahl des 18. rheinland-pfälzischen Landtags am 14. März 2021, wobei der Anteil der Briefwähler bedingt durch die Corona-Pandemie weiter steigen wird. Ihr Anteil an allen Wählerinnen und Wählern lag 2016 bei 30,6 Prozent und damit um 6,3 Prozentpunkte höher 2011. Noch nie hatten in Rheinland-Pfalz so viele Wählerinnen und Wähler von der Möglichkeit der Briefwahl Gebrauch gemacht. Briefwahlunterlagen

können z.B. durch Ankreuzen auf der Wahlbenachrichtigung bei der Gemeindebehörde angefordert werden. Die Briefwahlunterlagen bestehen aus dem Wahlschein, einem amtlichen Stimmzettel des jeweiligen Wahlkreises, einem amtlichen Stimmzettelumschlag, einem amtlichen - roten - Wahlbriefumschlag und einem ausführlichen Merkblatt für die Briefwahl. Den roten Wahlbrief abschließend in einen Briefkasten der Deutschen Post einwerfen, fertig ist die Briefwahl.

Der Wahlbrief muss spätestens am Wahlsonntag bis 18:00 Uhr dem Wahlamt vorliegen, da dann die Wahl endet und mit der Auszählung der Stimmen begonnen wird. Er sollte daher bereits einige Tage vor dem Wahltag abgeschickt werden.

Weitere Informationen unter: [www.deutschepost.de/briefwahl](http://www.deutschepost.de/briefwahl).

## Kita am Wald wird zweite FaireKITA

### in Schifferstadt

(red) Nachhaltig Leben und Handeln – dafür steht jetzt auch die Kita am Wald ganz offiziell. Sie ist Schifferstadts zweite zertifizierte FaireKITA neben dem Haus des Kindes. Die Idee dahinter: Nur wenn zukünftige Generationen für Nachhaltigkeit und fairen Handel sensibilisiert werden, kann das Konzept in den Mittelpunkt der Gesellschaft gelangen. Für den Titel „FaireKITA“ müssen die Einrichtungen einige Voraussetzungen erfüllen.



Foto: Stadt Schifferstadt

Was macht eine Kita zur FairenKITA? Eine FaireKITA ist ein Kindergarten, in dem globales Lernen und fairer Handel zum Alltag der Kinder gehören. Die Vielfalt der Welt wird durch diese Thematik mit allen Sinnen erfahrbar. Es hilft Kindern, die Welt als

Eine Welt zu verstehen. Durch die Verwendung von fairen Produkten in den Einrichtungen übernehmen Kita-Leitungen, ErzieherInnen und Eltern Verantwortung für einen fairen und nachhaltigen Konsum. Kinder lernen in einer Fairen KITA

Zusammenhänge kennen, die ihr Weltverstehen und ihr Gerechtigkeitsempfinden schärfen. Sie lernen, mit Vielfalt respektvoll umzugehen und werden vorbereitet für ein Leben in der globalisierten Welt.

## Info der Stadt Schifferstadt

### Durchgang zwischen Haupt- und Ludwigstraße

(red) Ab sofort dürfen Radfahrer und Fußgänger den privaten Durchgang zwischen Haupt- und Ludwigstraße an der Reha & Sport Factory (ehemalige Volksbank) nutzen. Darauf einigte sich Bürgermeisterin Ilona Volk mit den Eigentümern.

„Wir bieten unseren Bürgerinnen und Bürgern damit eine angenehme Abkürzung und hoffen, dass dieses Angebot freudig aufgenommen wird“, sagt Volk, die sich für die Freigabe des Wegs für die Öffentlichkeit eingesetzt hatte. Ein großes „Dankeschön“ gehe an die Eigentümer, ohne deren Entgegenkommen der Durchgang nicht umsetzbar gewesen wäre, so Volk.



Foto: Stadt Schifferstadt

## Virtuelle Ausstellung

### mit Fotografien von Jellena Lugert

(red) Fotografien von Jellena Lugert zeigt das Stadtmuseum ab sofort in einer virtuellen Ausstellung mit dem Titel "Vom Verschwinden" auf [www.ludwigshafen.de](http://www.ludwigshafen.de). Für ihr Projekt "Vom Verschwinden" hat Jellena Lugert den Abriss des C&A Kaufhauses im Jahr 2019 mehrere Monate lang fotografisch begleitet. Mit seiner gekachelten Fassade im Stil der 1960er Jahre war das Warenhaus am Friedrich-Wilhelm-Wagner-Platz ein halbes Jahrhundert lang, von seiner Eröffnung 1968 bis zu seiner endgültigen Standortschließung im Jahr 2018, ein markantes Gebäude in der Innenstadt von Ludwigshafen. Der Ort hatte für die Fotografin auch eine persönliche Bedeutung. Als Kind war sie dort oft mit Mutter und Großmutter zum Einkaufen unterwegs. Während des Projekts offenbarten viele Passant\*innen, dass der Abriss sie wehmütig mache, auch wenn eine Filiale der Firma mittlerweile in einem modernen Einkaufszentrum ganz in der Nähe präsent ist. Sie mochten den Charakter des Gebäudes, waren dort Kund\*innen oder Angestellte.

Für das Projekt wurden verschiedene Positionen, Wochentage und Uhrzeiten gewählt. Die Fotografien halten zum einen das Vergangene fest, zum anderen zeigen sie den Vorgang des Verschwindens in seinen verschiedenen Stadien. Die alten Tapeten im Erdgeschoss offenbaren Schicht um Schicht den Geschmack und Zeitgeist der zurückliegenden Jahre.

Verborgene Details werden sichtbar, eine eigene Ästhetik entsteht. Das verbliebene Inventar erscheint, kurz vor dem endgültigen Abriss, in einer neuen Form. Der Zufall ist ein entscheidendes Gestaltungsmerkmal. Die rote Folie den Abriss des C&A Kaufhauses im Jahr 2019 mehrere Monate lang fotografisch begleitet. Im weiteren Verlauf wird die Folie mit dem C&A Logo aus dem Zusammenhang gelöst, wodurch unter anderem eine abstrakte Bildkomposition entsteht. Die Dynamik einer laufenden Veränderung wird eingefangen. Arbeiter hinterlassen Spuren, nutzen Stühle aus den ehemaligen Umkleidekabinen in ihrer Pause.

Die Natur erobert sich zwischenzeitlich das Gelände zurück. Es wachsen Büsche auf Schutthäufen, Vögel nisten in Stelen, bis auch sie wieder verschwinden. Am Ende sind alle Spuren des C&A Kaufhauses entfernt. Der leere Platz gibt vorübergehend die Sicht auf die aus dem 19. Jahrhundert stammende Kirche St. Ludwig frei. Doch der Transformationsprozess geht weiter. Wo früher Kleidung verkauft wurde, errichten jetzt die Pfalzwerke Ludwigshafen ein neues Gebäude.

Für die Präsentation virtueller Ausstellungen des Stadtmuseums wurde eine eigene Projektseite entwickelt, die auf den Internetseiten des Stadtmuseums auf [www.ludwigshafen.de/stadtmuseum](http://www.ludwigshafen.de/stadtmuseum) verlinkt ist.

# Staatssekretärin Raab

## Große Resonanz beim Online-Voting

(red) In diesem Jahr beschreitet die Rückblende 2020 digitale Wege. Den Auftakt bildete die Online-Preisverleihung am 27. Januar. Seither ist die Ausstellung digital auf rueckblende.rlp.de im Showroom zu sehen. In den vergangenen drei Wochen konnte hier das Publikum für die Favoritinnen und Favoriten in den Kategorien „Fotografie“ und „Karikatur“ abstimmen – mit großer Resonanz.

Nun stehen mit dem Fotografen Gordon Welters und dem Karikaturisten Tobias Hacker alias Gymmick die Publikumspreissträger fest.

Die Bevollmächtigte beim Bund und für Europa, Staatssekretärin Heike Raab, zog eine positive Bilanz: „Mit der digitalen Preisverleihung haben wir in diesem Jahr eine noch größere Reichweite erzielt und für den bundesweit einzigartigen Preis im Bildjournalismus gewonnen“, so Raab.



Foto: RLP Landesregierung

„Auch die Zahl von über 1.500 online abgegebenen Stimmen für den Publikumspreis belegt das große Interesse an politischer Fotografie und Karikatur. Sie bilden schließlich das historische Bildgedächtnis unserer

Republik.“ Den Publikumspreis Fotografie erhält Gordon Welters für sein Porträt des Virologen und Direktors des Instituts für Virologie an der Charité, Professor Dr. Christian Drosten.



Übernachtungen im Wohlfühlhotel Alte Rebschule in der Pfalz. „Ich freue mich sehr, dass beide Hotels – nach einem für das Hotel- und Gastgewerbe fordernden Jahr – an ihrem Engagement für die Rückblende festhalten und ein Statement für das Gastland Rheinland-Pfalz setzen“, erklärte Staatssekretärin Raab. Zum 37. Mal veranstaltete die Landesvertretung Rheinland-Pfalz die Rückblende, seit vielen Jahren in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband Digitalpublisher und Zeitungsverleger e.V., der den Karikaturenpreis ausschreibt.

Der bundesweite Wettbewerb zeichnete mit insgesamt 1.587 Einsendungen zum politischen Jahr 2020 und einer Teilnahme von 259 Fotografen und Fotografinnen sowie 66 Karikaturisten und Karikaturistinnen eine Rekordbeteiligung.

Er gewinnt zwei Übernachtungen im Romantik Jugendstilhotel Bellevue in Traben-Trarbach. Gymmick gewinnt den Publikumspreis Karikatur für sein Zwiegespräch zwischen Mond und Erde verbunden mit zwei

# Landesaussstellung „Hier stehe ich

## Gewissen und Protest – 1521 bis 2021“ vom 3. Juli bis 30. Dezember 2021

(red) Nach verändertem Starttermin steht nun auch eine Verlängerung der großen Schau zum Reichstagsjubiläum in Worms fest

2021 jährt sich zum 500. Mal die Erinnerung an den Wormser Reichstag 1521. Einen der Höhepunkte der Feierlichkeiten wird die Landesaussstellung „Hier stehe ich. Gewissen und Protest – 1521 bis 2021“ bilden. Über 120 Exponate zu Persönlichkeiten wie Martin Luther, Sophie Scholl, Nelson Mandela und vielen weiteren werden dann im frisch sanierten Museum der Stadt Worms im Andreasstift zu sehen sein und die Geschichte der Gewissensfreiheit und des Protests von 1521 bis heute beleuchten. Nachdem der Start der Schau pandemiebedingt bereits auf den 3. Juli 2021 geschoben werden musste, gibt es nun gute Nachrichten: Nach Rücksprache mit allen Partnern kann die Ausstellung bereits jetzt bis 30. Dezember 2021 ver-



Foto: Stadt Worms

längert werden. Bürgermeister Hans-Joachim Kosubek: „Ich bin sehr froh, dass es uns möglich ist, die Laufzeit der Landesaussstellung jetzt schon zu verlängern. Wir sind zuversichtlich, dass wir ab Juli täglich Besucher im Museum begrüßen können. Wie viele das jeweils gleichzeitig sein dürfen, wird sich jedoch erst im Laufe der

nächsten Monate mit Blick auf das Pandemiegeschehen zeigen. Umso wichtiger ist es uns, dass wir mit einer längeren Laufzeit möglichst vielen Menschen die Gelegenheit geben können, die Landesaussstellung zu sehen und Besucherströme sinnvoll zu lenken.“ Auch für die Vermarktung der Ausstellung und die Arbeit

mit Vertriebspartnern sei es wichtig, dass jetzt schon Planungssicherheit für das gesamte zweite Halbjahr bestünde, so Kosubek weiter.

Die bereits veröffentlichten Termine für das Begleitprogramm rund um die Ausstellung bleiben – falls es die Pandemie zulässt – bestehen. Ulrike Breitwieser, Verwaltungsleiterin der Museen: „Unser Veranstaltungsprogramm wird ab April sukzessive auf die Ausstellung und ihre Themen einstimmen und soll dann auch bis Jahresende die Schau begleiten und die darin enthaltenen Themen immer wieder neu aufgreifen.“

### Hintergrund

Die Landesaussstellung „Hier stehe ich. Gewissen und Protest – 1521 bis 2021“ nimmt das Jubiläum der Widerrufungsverweigerung Martin Luthers auf dem Wormser Reichstag zum Anlass, die Entwicklungsgeschichte der „Gewissensfreiheit und des Protests“ anhand zahlreicher Beispiele bis in unsere Gegenwart aufzuzeigen und kritisch zu hinterfragen. Sie ist Teil der Gesamtfeierlichkeiten der Stadt Worms und der Evangelischen Kirche Hessen und Nassau (EKHN) zum Lutherjahr 2021. D Das Gesamtprogramm und weitere Informationen gibt es unter [www.luther-worms.de](http://www.luther-worms.de).

# Solarstrom vom Balkon

## eine Alternative auch für Mieter

(red) Solarstrom wurde bisher hauptsächlich auf Dächern gewonnen. Betreiber war dabei meist die Hausbesitzer. Jetzt gibt's auch für Mieter und Bewohner von Mehrfamilienhäusern Möglichkeiten, Solarenergie zu nutzen. Wer einen Balkon oder eine Terrasse hat, kann dort eigenen Solarstrom gewinnen und aktiver Teil der Energiewende werden: mit einem Stecker-Solargerät.

Am Mittwoch, 10. März 2021, 18 Uhr laden die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, die Klimaschutz-

managerinnen der Stadt Ludwigshafen am Rhein und des Rhein-Pfalz-Kreises sowie die vhs Ludwigshafen zu einem Online-Seminar ein. Fabian Fehrenbach, Referent für Energierecht bei der Verbraucherzentrale, erläutert wie diese Stecker-Solargeräte funktionieren und wie man damit Strom für zu Hause gewinnen kann. Interessierte erfahren zudem, was beim Kauf und bei der Nutzung zu beachten ist und wie Konflikte mit Netzbetreiber, Vermieter und Nachbarn vermieden werden können.

Auch die Kosten sowie der Nutzen für die Umwelt und den Geldbeutel werden dargelegt.

Für die Teilnahme benötigen Interessierte einen Computer mit Internetzugang und Lautsprecher. Ideal ist ein Kopfhörer. Über einen Chat können auch Fragen gestellt werden. Weitere Informationen und den Link zum Web-Seminarraum erhalten die Teilnehmenden nach der Anmeldung unter [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de) oder unter 0621/504-2238.



**Medizinische Masken** 



**Tragepflicht in unseren Bussen und Bahnen.**

Wir danken für Ihre Unterstützung.

# Wein@Dom 2021

## Der Pfälzer Weinfrühling online

(red) Ein weiteres Jahr ohne „Wein am Dom“ wird es nicht geben. Das haben die gemeinschaftlichen Veranstalter Pfälzwein e.V. und die Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz schon sehr frühzeitig nach der Pandemie-bedingten Absage im vergangenen Jahr beschlossen. Jetzt heißt es, neue Wege zu gehen in einer für uns alle schweren Zeit. Die logische Konsequenz: aus der stationären Weinmesse in der Domstadt wird in diesem Jahr ein Wein-Online-Event der Extraklasse. Mit herausragenden Weinen, tollen Persönlichkeiten aus der Weinwelt



Foto: Pfälzwein e.V.

und vielen Überraschungen immer direkt live aus dem Historischen Ratsaal in Speyer. In den Abendstunden des 9., 10. und 11. April heißt es: Bühne frei für großartige Moderatoren, die zu zwölf verschiedenen Themen beste Weine aus der ganzen Pfalz präsentieren. Und damit kein Wein fan zu Hause auf dem Trockenen sitzen muss, gibt es passend zu den zwölf Themen jeweils ein spannendes Weinpaket zu

kaufen und zum live mitprobieren. Ab dem 15. März gibt es diese auf der Homepage zu entdecken und zu bestellen. Alle Infos und News-Updates zu „Wein am Dom“ gibt es ab sofort unter [www.wein-am-dom.de](http://www.wein-am-dom.de). Zu den Moderatoren der Online-Premiere von Wein am Dom zählen neben den Pfälzischen Weinhoheiten weitere Wein-Experten aus der Pfalz, aber auch aus ganz Deutschland. So werden zum Beispiel Peer

F. Holm, unter anderem Präsident der Sommelier Union e.V., sowie Sebastian Bordthäuser, Sommelier und Wein-Journalist, aus Köln zugeschaltet sein. Mit Antonios Askitis aus Düsseldorf alias #asktoni auf Instagram wird ein weiterer Sommelier, vor allem das junge Publikum, mit seinen klar verständlichen und frischen Wein-Expertisen begeistern. Auch Stephanie Döring, Inhaberin der hippen Weinläden in

St. Pauli und Köln, kennt mehr als die Grundlagen einer zielgruppengenaue Weinbeschreibung. Live aus Hamburg wird sie als Moderatorin bei Wein am Dom mit dabei sein. Und auch Süddeutschland ist vertreten, genauer gesagt die Landeshauptstadt Bayerns, nämlich München. „Hier ist Harald Scholl zu Hause, unter anderem Chefredakteur des VINUM Weinguide Deutschland und weithin bekannter Wein-Experte.“

Live aus dem Historischen Ratsaal in Speyer werden neben der Pfälzischen Weinkönigin und den Weinprinzessinnen, auch die Oberbürgermeisterin der Stadt Speyer, Stefanie Seiler, Florian Werner, bekannt als Pfälzer Podcaster, oder der RPR1. Moderator Kunze charmant und interessant zu den Themen sprechen. Ein starkes Programm mit bekannten Gesichtern, nicht nur aus der Pfalz. Und damit es zwischen den Verkostungen nicht langweilig wird, bekommt

auch der Pfälzer Comedian Tim Poschmann vom Boulevard Theater Deidesheim eine Bühne und wird in kurzweiligen Videos die schönsten Flecken der Pfalz witzig und auf seine Art kommentieren.

Vertreten sind Mitglieds-Betriebe von folgenden Pfälzer Weinbauvereinigungen: Bioland, Ecovin, Forum Pfalz, Junge Pfalz, Landwirtschaftskammer mit Staatsehrenpreisträgern und anderen prämierten Betrieben, Verband Deutscher Prädikatsweingüter VDP, Vereinigung Pfälzer Winzergenossenschaften e.V., V-Frauen und Wein, Winnechanges.

Unterstützt wird das besondere Event auch in diesem Jahr von den langjährigen Sponsoringpartnern: Die Rheinpfalz Zeitung und LEO, Peterstaler Mineralquellen, RPR1. Radio, VielPfalz-Verlag, Vereinigte VR-Bank Kur- und Rheinpfalz sowie Zwiesel Glas.

# Benzingespräch beim Frühschoppen im Technik Museum Speyer

## Neue Termine 2021 für den Treff aller Fahrzeugfreunde in Speyer und Umgebung

(red) Benzingespräch beim Frühschoppen - das ist der Speyerer Treff für Besitzer von Old- und Youngtimern, Motorrädern, besonderen Fahrzeugen oder Spezialumbauten. Seit 2012 bietet das Technik Museum Speyer Freunden und Besitzern von mobilen Raritäten die Möglichkeit zum zwanglosen Treff für Benzingespräche in lockerer Atmosphäre.



Fotos: TMSP

Das Museumsgelände verwandelt sich hierbei von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr regelrecht in einen Showroom für besondere „Schätze“, der Teilnehmer aber auch Besucher zum Staunen bringt. Egal ob bei Regen oder Sonnenschein, eingefleischte Fans der Benzingespräche sind bei jedem Treffen mit dabei und füllen mit rund 200 Fahrzeugen den Platz. Von Alfa Romeo bis VW, von NSU Quickly bis Indian Motorrad, von Messerschmitt Kabinenroller bis LANZ Bulldog, es ist jeder willkommen, der Spaß an seinem Fahrzeug hat und sich mit Gleichgesinnten austauschen möchte. Die Teilnahme und das Parken sind kostenlos.

Um bei den Treffen mit seinem Fahrzeug teilnehmen zu können, ist eine Platzreservierung im Vorfeld unter [www.technik-museum.de/benzingespraech](http://www.technik-museum.de/benzingespraech) zwingend erforderlich. Informationen für Besucher und den bis dahin geltenden Corona-Maßnahmen gibt es ebenfalls auf der Homepage des Museums.

### Termine Benzingespräch beim Frühschoppen 2021

Sonntag, 4. April 2021 von 9.00 bis 14.00 Uhr  
Donnerstag, 3. Juni 2021 von 9.00 bis 14.00 Uhr  
Sonntag, 4. Juli 2021 von 9.00 bis 14.00 Uhr  
Sonntag, 1. August 2021 von 9.00 bis 14.00 Uhr  
Sonntag, 5. September 2021 von 9.00 bis 14.00 Uhr  
Sonntag, 3. Oktober 2021 von 9.00 bis 14.00 Uhr

### Über die Technik Museen Sinsheim Speyer – Technik von Unterwasser bis ins Weltall

Vom gemeinnützigen Förderverein Auto + Technik Museum Sinsheim e.V. getragen und ganz nach dem Motto „für Fans von Fans“ gehören die Technik Museen Sinsheim Speyer weltweit rund 3.500 Mitglieder an. Die Finanzierung erfolgt ausschließlich durch die Eintritts-

gelder, Spenden sowie Mitgliedsbeiträge der Vereinsmitglieder. Alle Überschüsse werden zur Erhaltung und zum Ausbau der Museen verwendet. Die Technik Museen Sinsheim Speyer zeigen zusammen auf mehr als 200.000 m<sup>2</sup> über 6.000 Exponate aus allen Bereichen der Technikgeschichte in einer weltweit einzigartigen Vielfalt. Vom U-Boot bis zum Oldtimer, von der Concorde bis zum Space Shuttle Buran ist alles vertreten.

Neben den Dauer- und wechselnden Sonderausstellungen gibt es zahlreiche Fahrzeug- und Clubtreffen sowie Events.

An 365 Tagen im Jahr geöffnet, ziehen die Museen über eine Million Besucher im Jahr an. Eine wahre Sensation sind die beiden IMAX-



Technik Museum  
Speyer



Großformat-Kinos. Während in Sinsheim das IMAX 3D Kino - „das schärfste Kino der Welt“ - exklusive Dokumentationen und die neuesten Hollywood-Blockbuster präsentiert,

werden im IMAX DOME Kino im Technik Museum Speyer die Filme auf eine gigantische Kuppel projiziert.

Lokales & Regionales

Immer Kostenlos!

[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com)

# Energieeffizientes Bauen und Sanieren ist angesagt

## Kurve der KfW-Förderzusagen im Bereich „Energieeffizient Bauen“ zeigt für den Kreis Bergstraße nach oben

(red)Die Energieagentur Bergstraße, die unter dem Dach der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB) in Heppenheim agiert, bietet Bürgerinnen und Bürgern im Kreis Bergstraße ein kostenloses und neutrales Beratungsangebot rund um das Thema Energie. „Wir helfen zu erkennen, wie man die Umwelt schützen und gleichzeitig Geld sparen kann“, so Philipp Meister, Leiter der Energieagentur Bergstraße.

Der Strauß an Beratungsthemen ist vielfältig und reicht von Wärmedämmung, Altbausanierung über Energiesparhäuser bis hin zur effizienten Heiztechnik, Photovoltaik und vielem mehr. Zudem recherchiert die Energieagentur Bergstraße



Foto: Pixabay

alle Fördermöglichkeiten, die mit dem Thema Energie zu tun haben und unterstützt die Bürgerinnen und Bürger bei der Wahl des pas-

senden Förderprogramms. Auf Basis des jährlichen KfW-Förderreports ergibt sich im Vergleich der Jahre 2019-2020 in denen für Bürgerinnen und Bürger im Bereich „Energie“ relevanten Programmen eine deutliche Steigerung der Fördermittelzusagen. Mit insgesamt 1.987 Zusagen und 77 Millionen Euro Fördermitteln haben sich die Zahlen im Vergleich zum Jahr 2019 mehr als verdoppelt. Eine besonders starke Nachfrage verzeichneten die Programme „Energieeffizient Bauen“ (368 Zusagen / 54,5 Millionen Euro), das Zuschussprogramm für energieeffiziente Sanierungen (907 Zusagen / 7,7 Millionen Euro) sowie das erst seit Ende November 2020 abrufbare Programm zur Errichtung privatge-

nutzter Ladeinfrastruktur (585 Zusagen / 0,6 Millionen Euro).

Im Vergleich zu seinen Nachbarkreisen – dem Odenwaldkreis, dem Kreis Groß-Gerau, dem Landkreis Darmstadt Dieburg, der kreisfreien Stadt Darmstadt sowie dem Rhein-Neckar-Kreis – gibt es für den Kreis Bergstraße in allen relevanten Förderbereichen einen Zuwachs. Ein positiver Trend ist jedoch auch in Südhessen und Rhein-Neckar erkennbar. Im KfW-Report werden die Förderungen für einen geförderten Heizungstausch als Einzelmaßnahme nicht dargestellt, da diese über ein anderes Förderinstrument des Bundes über das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) bedacht wurden. Bei

den insgesamt 1.038 Beratungen der Energieagentur in der betrachteten Zeitspanne zählt dieser Bereich allerdings zu den Top-Beratungsthemen, so dass auch hier von einer positiven Entwicklung ausgegangen werden kann.

„Die Förderprogramme des Bundes mit den verbesserten Förderkonditionen werden von den Bürgerinnen und Bürgern angenommen, dies trägt zu einer nachhaltigen Entwicklung des Kreises bei“, freut sich Dr. Matthias Zürker, Geschäftsführer der WFB. „Dies spiegelt sich in den Förderzusagen wider. So verzeichnet die Energieagentur ebenfalls eine steigende Nachfrage nach Bürger-Beratungen – dieser Trend hält auch in Zeiten der Corona-Pandemie an.“

# Ein wichtiger Teil der Pandemiebekämpfung

## Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Weinheimer Bildungseinrichtungen werden für Corona-Tests geschult

(red) Carmen Harmand atmet einmal tief ein, dann langsam wieder aus, während das Wattestäbchen Millimeter um Millimeter in ihrer Nase versinkt. Die Leiterin des Weinheimer Bildungsamtes kennt das Prozedere eines Corona-Tests schon. „Wenn man gut ausatmet und sich entspannt, dann ist es gar nicht mehr so unangenehm“, erklärt sie, als der Test vorbei ist.

Er wurde allerdings auch extrem fachmännisch vorgenommen, nämlich von Dr. Elke König, der Chefärztin der GRN Klinik in Weinheim. Die erfahrene Medizinerin war am Donnerstagmittag in der Stadthalle – nicht nur, um die Amtsleiterin auf Corona zu testen. Sie schulte die erste Gruppe von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Weinheimer Bildungs- und Erziehungseinrichtungen, die ab der kommenden Woche jeweils in den Einrichtungen ihre Kolleginnen und Kollegen



Fotos: Stadt Weinheim

mit einem Antigen-Schnelltest auf Corona testen werden. Dieses Vorgehen gehört zu einer Weinheimer Teststrategie, die greift, wenn ab dem 22. Februar Schulen und Kitas wieder schrittweise geöffnet werden. Die Strategie sieht unter anderem vor, dass Weinheim rund 4500 Tests aus dem Sozialministerium bekommen hat, um die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zweimal in der



Woche zu testen. Rund 370 Personen gehören zu der Zielgruppe, so dass die Tests zunächst mindestens sechs Wochen ausreichen. In jeder Einrichtung werden zwei oder drei Kolleginnen geschult, um die anderen zu testen – das ist effizient und pragmatisch. Carmand Harmand und der städtische Pressesprecher Roland Kern waren am Donnerstag die ersten beiden „Versuchskaninchen“.

Dr. Elke König erklärte den Schulungsteilnehmerinnen, wie sie das Wattestäbchen in den Rachen und die Nase einführen. Es stellte sich schnell heraus, dass eine solche Schulung sehr sinnvoll ist, schon deshalb, weil die Teilnehmer unter ärztlicher Aufsicht lernen, auch wirklich weit in Rachen oder Nase vorzudringen. „Das hätte ich mich erst einmal alleine nicht getraut“, gab eine Teil-

nehmerin zu. Die Ärztin konnte die Testerinnen beruhigen, dass keine Infektionsgefahr besteht – selbst wenn sich ein Test als positiv herausstellen sollte. Die Personen sind mit Visier und FFP-2-Maske geschützt und sitzen dem Testanten nur kurz gegenüber. „Wenn Sie in der Mittagspause ohne Maske mit einer Kollegin einen Kaffee trinken, ist die Gefährdung höher“, erklärte Dr. König, die außerdem in einem kurzen Referat wichtige und einfach umzusetzende Tipps gab, wie grundsätzlich die Infektionsgefahr verringert werden kann, zum Beispiel durch eine gute Versorgung mit den Vitaminen C und D sowie einem regelmäßigen Gurgeln mit Mundwasser. Die Ärztin, die auch im Corona-Krisenstab der Stadt den Oberbürgermeister berät, lobte auch das Engagement der Stadt und der Bildungseinrichtungen: „Sie sind ein wichtiger Teil der Pandemiebekämpfung.“

# Weinheim hält am neuen Hotel fest

## Mannheimer Firma Tröndle will am Bahnhof investieren – Tourismuskonzept soll helfen

(red) „Corona kann uns die Zukunft nicht nehmen.“ So hatte es Weinheims Oberbürgermeister Manuel Just neulich in seiner Neujahrsansprache betont. Der Gemeinderat hat den Rathauschef am Mittwochabend in seinem Optimismus unterstützt. Mit einer klaren Entscheidung hält das Gremium an einem neuen Hotel an einem Standort in der Nähe des Hauptbahnhofs und der Firma Freudenberg fest.



Foto: Stadt Weinheim

Die Stadt und der Grundstückseigentümer setzen nun auf die Mannheimer Firma Tröndle als Bauherr

des Hotels, das ein Angebot im Business-Bereich „3 Sterne“ oder „3 Sterne plus“ bieten will.

Das neue Hotel mit rund 100 Zimmern entspricht dem Wunsch der Weinheimer Wirtschaft sowie von zwei Gutachten.

Durch Schließungen und Umnutzung sind in Weinheim in den vergangenen fünf Jahren mehr als 200 Hotelbetten weggefallen; in der Tourismus-Konzeption der Stadt wurde von den Gutachtern ebenfalls ein neues Hotel empfohlen, um das Angebot der bislang bestehenden eher familiär geführten Hotels in der City zu ergänzen.

Vertreter des Gemeinderates betonten, dass parallel zum ausgebauten

Hotelangebot die Anregungen aus dem Tourismuskonzept auch ambitioniert umgesetzt werden müssen, um Weinheim als Reiseziel zu stärken und die Bettenauslastung insgesamt zu erhöhen. Mit Ideen und ersten Projekten sei man dabei schon auf gutem Wege.

**Ihre Anzeige hier!**

Rufen Sie an:

**0621-72739490**

# 21-köpfige Rasselbande im Zoo Heidelberg

## Junge Schweine mischen die Außenanlage auf

(red) Ein ganz schönes Durcheinander herrscht aktuell im Schweinegehege im Zoo Heidelberg. Gleich 21 Ferkel aus insgesamt zwei Würfen toben und springen über die Anlage. Mit ihrer lebhaften und neugierigen Art sorgen die kleinen Ferkel für Abwechslung. Die beiden Mütter bleiben trotz geballter Ferkelerei entspannt und versorgen den Nachwuchs gut.

Kleine Schweine auf Entdeckungsreise: Ende Januar kamen im Zoo Heidelberg insgesamt 21 Ferkel zur Welt. Die Jungtiere stammen aus zwei Würfen von unterschiedlichen Saue. Die ersten Lebenswochen verbrachten die Würfe jeweils mit ihren Geschwistern und der Mutter im Stall, gut gepolstert im warmen Stroh. Seit wenigen Tagen unternimmt die ganze Truppe gemeinsam Ausflüge auf die Außenanlage.



Foto: Zoo Heidelberg

Jeder Winkel wird neugierig erkundet. Spannend ist alles: Sand zum Wühlen, Steine zum Beschnüffeln, frische Äste, Windböen, wärmende Sonnenstrahlen und unbekannte Geräusche oder Gerüche. Sogar der kalte Schnee aus den letzten Tagen wurde ausgiebig untersucht.

Noch werden die Jungen gesäugt, versuchen sich jedoch bereits an festem Futter, wie Gemüse, Obst oder Fisch, und stecken ihre Schnäuzchen bereits in den schlammigen Boden – eben ganz schweinemäßig – wie sie es bei ihren Müttern beobachten können. Richtig wild wird es, wenn



21 junge Ferkel im Schweinsgalopp über die Anlage rennen. Durch das gemeinsame Spielen und Toben lernen die Kleinen wichtiges Sozialverhalten und machen die Rangordnung untereinander aus. Eins haben alle gemeinsam: Am Ende eines abwechslungsreichen Tages

kuscheln sie am liebsten ausgiebig im „Sauhaufen“. Die unterschiedliche Färbung der Ferkel ist auf die verschiedenen Rassen der Eltern zurückzuführen.

Die schwarze Sau „Helga“ ist ein reinrassiges Berkshire-Schwein. Diese englische Rasse ist für ihre herausragende Fleischqualität bekannt. Dagegen stellt die rote Sau „Scully“, ebenso wie der Vater aller Ferkel, eine Mischung aus den besonders großen roten Duroc-Schweinen Amerikas und einem gefleckten Pietrain Eber, einer belgischen Rasse, dar. So ergibt sich eine bunte Ferkelschar, bei der die Besucher rätseln können, welches Ferkel zu welcher Mutter gehört.

Wer die Ferkel in Aktion sehen will, schaut im Internet unter [www.zoo-heidelberg.de/deinzoo](http://www.zoo-heidelberg.de/deinzoo). Hier gibt es ein aktuelles Video der Rasselbande.

# Heidelberg unterstützt erweiterte Schnelltest-Strategie

## Zwei Tests pro Woche für Kita- und Schul-Personal

(red) Das Land Baden-Württemberg will mit einer erweiterten Teststrategie die Verbreitung des Coronavirus verlangsamen und die aktuell gute Entwicklung stabilisieren. Im Zentrum dieser Strategie stehen zunächst die Schulen und Kindertagesstätten im Land, die schrittweise ab dem kommenden Montag, 22. Februar, öffnen. Die Kitas starten in einen Regelbetrieb unter Pandemiebedin-

gungen, die Grundschulen starten mit einem nach Jahrgangsstufen getrennten Wechselunterricht und geteilten Klassen. Das Land sieht nun vor, dass sich das gesamte Personal der Schulen, der Kindertageseinrichtungen und der Kindertagespflege – ohne dass entsprechende Symptome vorliegen müssen – freiwillig und anlasslos bis einschließlich 31. März 2021

zwei Mal pro Woche testen lassen kann. Die Testungen werden mittels Antigen-Schnelltest durchgeführt. Das Land trägt hierfür die Kosten. Berechtigungsscheine werden durch die Einrichtungsleitungen ausgegeben. Die Schnelltests sollen in den etablierten Strukturen der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg wie Haus- oder Facharztpraxen sowie Corona-Schwerpunktpraxen sowie in

einzelnen Apotheken durchgeführt werden. Interessierte sollten sich bei der Praxis oder Apotheke im Vorfeld erkundigen, ob Schnelltests dort möglich sind. Eine Übersicht der Kassenärztlichen Vereinigung findet sich hier. Auch in den beiden Heidelberger Testzentren der Firma Aspilos, Eppelheimer Str. 48 und Tiergartenstr. 13, können die Schnelltests gemacht werden – Terminvereinbarung

ist online möglich. Außerdem wird eine begrenzte Zahl an Tests in Zusammenarbeit mit dem DRK im städtischen Testzentrum auf dem Kirchheimer Messplatz angeboten.

Anmeldungen sind am Samstag, 20. Februar, zwischen 9 und 12 Uhr und ansonsten immer Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr unter der DRK-Hotline 07261/14 41310 möglich.

# Stadt Viernheim informierte sich über „Bildungscoach“

## Möglichkeit zur Inanspruchnahme auch während Kurzarbeit

(red) Umfassende Beratung zu Weiterbildungskursen und Fördermöglichkeiten für die berufliche Qualifikation – das bietet die Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB) mit ihrem neuen Projekt „Bildungscoach“ (wir berichteten).

Dr. Matthias Zürker, Geschäftsführer der WFB, und Felix Fischer, WFB-Projektmanager Unternehmensservice, der als „Bildungscoach“ die Unternehmen und besonders deren Mitarbeiter berät, betonen: „Das Vorhaben hat Strahlkraft in die gesamte Wirtschaftsregion Bergstraße. Jede Kommune kann davon profitieren.“

Aus diesem Grund informierte sich die Stadt Viernheim bei einem Gespräch, das aufgrund der Corona-Auflagen per Video stattfand, über das Projekt. Neben Dr. Zürker und Fischer nahmen Bürgermeister Matthias Baaß, Stadt Viernheim, Alexander Schwarz, Wirtschaftsförderer der Stadt Viernheim, Lars Prechtel, Abteilung Kommunale Jugendför-



Foto: WFB

derung der Stadt, sowie Sebastian Kohl, dualer Student der Stadt Viernheim, an der Veranstaltung teil. Dr. Zürker und Fischer erklärten, dass die WFB mit dem neuen Instrument seit Anfang dieses Jahres zum Beispiel den Qualifizierungsstand von Mitarbeitern feststellt, diese und auch das entsprechende Unternehmen in der Umsetzungsphase begleitet, zu monetären

Fördermöglichkeiten berät sowie kleine und mittlere Betriebe sowie ihre Beschäftigten für die berufliche Weiterbildung, mit dem Fokus auf der Nachqualifizierung, motiviert. „Bis zu 4.000 Euro Fördergelder sind für die Beschäftigten möglich“, so Dr. Zürker und Fischer. Auch Arbeitnehmer, die aufgrund der anhaltenden Coronavirus-Pandemie weiterhin ganz oder teilweise in

Kurzarbeit sind, können diese Möglichkeiten nutzen. Denn beim Projekt „Bildungscoach“ fungiert die WFB als offizielle Beratungsstelle der Initiative ProAbschluss des Landes Hessen, die Beschäftigte ohne Berufsabschluss dabei unterstützt einen qualifizierten Abschluss nachzuholen. Die „Bildungscoaches“ der WFB begleiten Beschäftigte von der Suche nach der idealen Weiterbildungsmaßnahme über die Beantragung der Fördergelder bis hin zur erfolgreichen Prüfung.

Auf Wunsch kommen die Pro-Abschluss-Bildungscoaches auch direkt in die Betriebe. Während der Coronavirus-Pandemie bietet die WFB auch Online-Beratungstermine an. „Ein interessantes Projekt, dessen Chancen wir für die Stadt Viernheim nutzen möchten“, so Bürgermeister Baaß. Wie der Rathauschef erklärte, will er dieses neue Angebot als Information an alle bestehenden Netzwerke weitergeben, um den optimalen Nutzen zu

erzielen. Wichtig seien die Kontaktdaten für eine Beratung durch den „Bildungscoach“ unter anderem für die kommunalen ‚Integrationslotsen‘, die zugewanderte Bürgerinnen und Bürger unterstützen. Baaß: „Wir haben in Viernheim auch viele Geflüchtete, die mittlerweile einer sozialversicherungspflichtigen Tätigkeit nachgehen. Deren Perspektive ist aber bedeutend sicherer, wenn sie einen Abschluss aufbieten können und nicht nur ‚ungelernt‘ arbeiten. Da kann das Angebot sehr dienlich sein.“

„Die Stadt Viernheim verfügt über zahlreiche erfolgreiche Betriebe aus unterschiedlichen Branchen“, fügte Schwarz hinzu. „Wenn wir unsere Unternehmen auf das Projekt ‚Bildungscoach‘ hinweisen, können wir dazu beitragen, die Attraktivität unserer Betriebe als Top-Arbeitgeber weiter zu steigern. Zudem wirkt es dem Fachkräftemangel entgegen“, freute sich der Wirtschaftsförderer der Stadt Viernheim.



# Bauen · Wohnen · Renovieren

## Energie-Effizienz auf die einfache Art

### Oberste Geschossdecke mit Holzfaser dämmen

(akz-o) Altbauten haben oft einen ungedämmten Dachboden – begehbar, aber nicht für Wohnzwecke genutzt. Für Bauherren ist die Dämmung der obersten Geschossdecke eine energetisch sehr wirksame Alternative zur Dämmung der Dachschrägen – dabei wirtschaftlich interessant: Es wird weniger Dämmmaterial benötigt und auch die Arbeitszeit ist geringer. Die Verlegung kann ganzjährig wetterunabhängig erfolgen. Einfach gelingt es mit Steicotop Holzfaser-Dämmplatten. Bewohner profitieren gleichermaßen vom Schutz vor Kälte im Winter und sommerlicher Hitze.



Foto: steico.com/akz-o

#### Ohne Abdeckung begehbar

Mit Holzfaser-Dämmstoffen steigern Hausbesitzer den Wohlfühlfaktor im „erneuerten“ Zuhause. Der Wohnraum ist von den Arbeitsmaßnahmen nicht betroffen. Am Dach sind keine Veränderungen notwendig. Durch ihre stabile Struktur sind die Dämmplatten ohne Abdeckung begehbar, beispielsweise vom Schornsteinfeger. Die ersten 10 cm einer Dämmmaß-

nahme tragen am meisten zur Energieeinsparung bei. Schon mit 8 cm Steicotop auf einer 16 cm Betondecke verbessert sich die Kennzahl für den Wärmedurchgang (UWert) um mehr als 80 Prozent. Für eine Förderung, z.B. durch BAFA oder KfW, erreichen entsprechende Dämmmaßnahmen die erforderlichen U-Werte. Alternativ können Bauherren ihre zu zahlende Steuer vom Finanzamt um 20 Prozent der Baukosten reduzieren lassen – verteilt auf drei

Jahre. Bauen und Dämmen mit Holz bewährt sich als sehr einfache Maßnahme zum Klimaschutz. Bäume spalten bei der Fotosynthese CO<sub>2</sub>. Sauerstoff geben sie in die Atmosphäre ab, Kohlenstoff bleibt im Holz gebunden. In der Menge an Holzfaser, die für die Dämmung der obersten Geschossfläche eines typischen Einfamilienhauses benötigt wird, bleibt mehr als eine Tonne CO<sub>2</sub> gespeichert – die gesamte Lebensdauer eines Gebäudes lang.

## Dachdecker sichern Energiewende

### Dachdecker sind Klimaschützer

(akz-o) Im Bereich Gebäudesektor liegt Deutschland im Vergleich mit den zwanzig wichtigsten Industrie- und Schwellenländern bei der Energieeffizienz im Neubau vorne. Die weniger gute Nachricht ist die schleppende energetische Sanierung bei älteren Gebäuden.

Einer der Gründe sind unzureichende Renovierungsraten. Angestrebt werden müsse mindestens eine Verdoppelung der derzeitigen Rate, die aktuell bei 1 % liegt. Besser noch wäre nach Meinung der Klimaexperten eine Rate von 3,5 %. Hier kommt das Dachdeckerhandwerk ins Spiel: Sie führen geeignete Maßnahmen wie Wärmedämmung an Wänden, am Dach oder an der oberen Geschossdecke aus, durch die schon viel Energie eingespart werden kann.

Dachdecker und Dachdeckerinnen sind wichtige Berater, wenn es darum geht, welche Maßnahmen sinnvoll sind, aber auch, welche Fördergelder infrage kommen. Zum Beispiel lassen sich durch Kredite bei der KfW oder der Nutzung von Steuerermäßigungen für energetische Sanierungen auch im privaten Wohnungsbau deutliche



Foto: ZVDH/akz-o

Einspareffekte erzielen. „Dachdecker sind daher ganz wichtige Akteure, wenn es um das Erreichen der Klimaschutzziele geht, denn sie sind Spezialisten, die die notwendigen Sanierungs-Maßnahmen im Gebäudebestand planen und durchführen“, erläutert Claudia Büttner, Pressesprecherin beim Zentralverband des Deutschen Dachdeckerhandwerks (ZVDH).

Zunehmend wird es auch wichtig, den bereits deutlich spürbaren Veränderungen durch den Klimawandel zu begegnen, zum Beispiel der

Hitzebelastung in Ballungsgebieten. „Dachdecker und Dachdeckerinnen sorgen mit ihrer fundierten Arbeit nicht nur für eine trockene und behagliche Wohnung, sondern tragen als Teil einer klimabewussten Gesellschaft mit ihrer Arbeit dazu bei, dass unsere Welt auch in Zukunft lebenswert bleibt. Denn neben der Sanierung bringen Dachdecker auch Fotovoltaikanlagen aufs Dach oder planen Gründächer.

In Deutschland gibt es immerhin 120 Millionen m<sup>2</sup> begrünte Dachflächen. Das sorgt für Kühlung und Luftbefeuchtung, aber auch für Lärm- und Schallschutz. Junge Leute, die gerne im Handwerk arbeiten und dabei auch Klimaschützer sein wollen, liegen mit einer Ausbildung im Dachdeckerhandwerk genau richtig“, rät ZVDH-Präsident Dirk Bollwerk und ergänzt, dass das Dachdeckerhandwerk bislang auch gut durch die Coronakrise gekommen sei: kaum Kurzarbeit und wenige Entlassungen.

Auch dies ein Pluspunkt, der für eine Dachdecker-Ausbildung spricht: Dachdecker sind immer gefragt. Mehr Infos finden Sie unter: [www.dachdeckerdeinberuf.de](http://www.dachdeckerdeinberuf.de)

## Tipps für die Gerätepflege

(spp-o) Gartenbesitzer freuen sich zu jeder Jahreszeit über ihr schönes und gepflegtes Naturparadies. Damit das auch dauerhaft so bleibt, sollte man die benötigten Geräte regelmäßig pflegen und warten – am besten von Experten. Denn diese wissen genau, worauf im Einzelfall zu achten ist.

Wer im Herbst dazu keine Gelegenheit hatte, kann dies jetzt vor Saisonbeginn noch nachholen. Einen schnellen Überblick bietet die Deutschlandkarte des QMF e.V. ([www.qmf.de](http://www.qmf.de)) über die Suchmaske lässt sich der nächste Fachhändler mit angeschlossener Fachwerkstatt ausfindig machen.

Maschinen wie Motorsägen sollten regelmäßig auf „Herz und Nieren“ geprüft werden, Sicherheit geht vor. Bei Kettensägen oder Heckenschere ist eine einwandfreie Funktion Arbeitserleichterung, und Gesundheitsvorsorge – hier ist das Können von Profis gefragt. Die Wartung von Ketten und Messer erfordert spezielles Werkzeug und Erfahrung. Auch Rasenmäher sollten vor der neuen Saison jeweils auf Funktion und Sicherheit überprüft werden. Dabei gilt es, die verschiedenen Antriebe fachgerecht warten zu lassen. Denn immer mehr Geräte werden mit Akkus betrieben. Deren Leistungsfähigkeit ist in den letzten Jahren deutlich gewachsen. Doch nur, wenn der Akku im Winter fachgerecht gelagert wird, bleibt er leistungsstark. Geräte mit Verbrennungsmotor, allen voran Kettensägen oder Rasenmäher, dürfen nicht mit Treibstoffresten in die Winterpause. Schnell sind die Maschinen verharzt und streiken im Frühjahr. Fachhändler bieten in der Regel einen Geräte-Check und einen Winter-Einlagerungsdienst an.

**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](mailto:info@dachdeckerei-gruenewald.de)  
[www.dachdeckerei-gruenewald.de](http://www.dachdeckerei-gruenewald.de)

**Schimmelfuchs**  
einfach schlaun saniert

**Unser Leistungsspektrum:**  
Kellerabdichtung  
Fassadenimprägnierung  
Wärmedämmung  
Schimmelbeseitigung

**Kostenlose Hotline**  
**0800-6 28 73 76**  
[schimmelfuchs.de](http://schimmelfuchs.de)  
[handwerkerimhaus.de](http://handwerkerimhaus.de)

**ROLAND PALZ**  
Maurermeister



**Bauen · Wohnen · Renovieren**

**Teilverkauf der Immobilie**

Das Zuhause genießen



Foto: westend61/gettyimages.com/Engel & Völkers/akz-o

(akz-o) Immobilienbesitz hat besonders für die Altersvorsorge schon immer eine große Bedeutung. Doch das Kapital ist im eigenen Haus im wahrsten Sinne des Wortes ‚eingemauert‘. Oft fehlt es an Liquidität, um Wünsche oder das tägliche Leben zu finanzieren.

Aus der eigengenutzten Immobilie liquide Mittel freizusetzen ist ohne vollständigen Verkauf oder Konsumverzicht kaum möglich, wenn man die Immobilie im Ganzen behalten möchte. Doch heutzutage gibt es Lösungsmodelle, bei denen

das eigene Zuhause erhalten bleibt. Leibrente: Anbieter von ‚Leibrentenmodellen‘ bieten ihren Kunden eine lebenslange monatliche Leibrentenzahlung aus deren Immobilie.

Die Höhe der Rente wird dabei abhängig vom Alter des Eigentümers sowie vom Verkehrswert der Immobilie kalkuliert. Da dabei der Wert des Wohnrechts sowie Kosten u.a. der Instandhaltung abgezogen werden, fällt die monatliche Rente oftmals überraschend gering aus und muss überdies in der Regel versteuert werden.

**KFZ-Reparaturen vom Fachbetrieb**



Unfallinstandsetzung
Fahrzeugaackierung
Oldtimer-Restauration

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

www.autolackiererei-mohr.de



schnell und zuverlässig

Nießbrauch: Auch hierbei findet mit Vertragsabschluss ein vollständiger Eigentumsübergang an den Erwerber der Immobilie statt, der dem ehemaligen Eigentümer zusätzlich zu einer Einmalzahlung ein lebenslanges, unentgeltliches Nießbrauchrecht an seiner Immobilie gewährt. Bei der Kalkulation der Einmalzahlung werden – ähnlich der Leibrente – vom Verkehrswert der Immobilie Abschläge entsprechend der statistischen Lebenserwartung der Nießbrauchberechtigten vorgenommen.

Immobilien-Teilverkauf: Einen anderen Ansatz verfolgt das Modell des Immobilien-Teilverkaufs, das

beispielsweise die EV LiquidHome GmbH, eine Beteiligung von Engel & Völkers AG, anbietet. Diese Form der Immobilienverrentung bietet mehr Flexibilität als die zuvor beschriebenen Modelle (www.ev-liquidhome.de).

Beim Immobilien-Teilverkauf erfolgt die Liquiditätsgenerierung in Höhe des vom Eigentümer gewünschten bzw. benötigten Betrags. Basierend auf Auszahlungswunschbetrag und Verkehrswert der Immobilie er-

wirbt der Käufer einen Miteigentumsanteil von bis zu 50 % der Immobilie und gewährt dafür – anders als beim Nießbrauchmodell – einen entgeltlichen Nießbrauch: Weil der Kauf zum gutachterlich festgestellten Verkehrswert und somit ganz ohne Abschläge für die Lebenserwartung der Verkäufer erfolgt, erhält der Käufer im Gegenzug für die Nießbrauchgewährung eine Nutzungsgebühr, vergleichbar mit einer anteiligen Miete.

regionales & lokales

www.metropoljournal.com

**Klimaschutz durch energieeffiziente Modernisierung**

Seit Jahresanfang gibt es attraktive Förderungen und Vergünstigungen

(djd-k). Um 40 Prozent soll der Ausstoß von Treibhausgasen in der EU bis 2030 gegenüber dem Jahr 1990 sinken. Um dieses Ziel zu erreichen und damit einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten, muss Deutschland unter anderem seine Anstrengungen in der energetischen Gebäudesanierung verstärken.

Für Hauseigentümer ist das eine gute Nachricht: Seit Jahresanfang gibt es für Einzelmaßnahmen zur Verbesserung der Energiebilanz eines Hauses sowohl mehr KfW-Förderung als auch attraktive Möglichkeiten, um Steuern zu sparen.



Foto: dj-d-k/puren

ein kostenloser Förderratgeber unter dem Titel "Ab 2020: neue steuerliche Förderung und verbesserte KfW-Förderungen".

Er steht neben vielen weiteren Infos zum Thema effizientes Dämmen unter www.puren.com zum kostenlosen Download bereit.

**Kellerkälte aussperren**  
 Weitere typische Altbauschwachstellen sind die Kellerdecken. Sie lassen sich vergleichsweise einfach dämmen, zum Beispiel mit Dämmelementen, die von unten an die Decke angebracht werden. Das senkt nicht nur die Energiekosten, sondern schafft auch Wohnbehag-

lichkeit und vermeidet kalte Füße.

**Rundum dicht machen**

Eine Rundum-Dämmung der Fassade macht den Wärmeschutz fürs Haus perfekt.

Je nach Vorliebe und Bauart des Hauses eignen sich vorgehängte Fassaden mit einer Verkleidung aus Holz oder anderen Materialien sowie sogenannte Wärmedämmverbundsysteme (WDVS) mit klassischem Putz-Wandabschluss.

Nicht ohne meinen Energieberater Voraussetzung für die Gewährung

der KfW-Förderung ist, dass die Maßnahmen mit einem Energieberater geplant werden. Er kann den Hausbesitzer dabei beraten, welche Mittel im Einzelfall den größten Erfolg versprechen.

Die Kosten für den Energieberater sind dabei auch förderfähig - bis zu 50 Prozent können hier erstattet werden. Der Einsatz eines Energieberaters ist immer zu empfehlen, auch wenn er bei der steuerlichen Förderung nicht vorgeschrieben ist. Auch hier können 50 Prozent der Beratungskosten abgesetzt werden.

**Auf die Dächer, fertig, los!**

Wärme steigt nach oben - rund 40 Prozent entweicht über das Dach aus dem Haus. Es lohnt sich daher, zunächst einen Blick ins Obergeschoss des Hauses zu werfen. Mit leistungsfähigen Systemen wie puren Perfect lassen sich Dächer wirkungsvoll und schlank dämmen - gerade im Altbau ist das sinnvoll. Welche Mindestanforderungen zu erfüllen sind und was sonst noch wichtig ist, verrät

Hier könnte ihre Anzeigen stehen!

Tel: 0621-72739490

## Gesundheit & Wellness

# Sportlich den ‚Homeoffice-Kater‘ überwinden

## Weniger Bewegung, weniger Resilienz

(akz-o) Durch die deutschlandweiten Kontaktbeschränkungen und die verstärkten Hygiene-Vorschriften haben viele Menschen mit ihren Sport- und Bewegungsroutinen gebrochen.

Eine aktuelle Studie zeigt: Statt Fitness-Studio und Fußballplatz lockt nun vermehrt das Sofa. Dabei ist die körperliche und geistige Gesundheit besonders in der aktuellen Situation rund um COVID-19 von Vorteil.

Gerade für sonst aktive Sportler geht der Verlust der Sportstätten auch mit Einbußen bei der Motivation einher, schließlich finden dort auch soziale Kontakte und professionelle Betreuung statt. Laut dem Be-



Foto:pixabay.com/Cherrisk by Uniqa/akz-o

richt der DZSM haben nur wenige Menschen ihre Trainingshäufigkeit beibehalten.

Der Verlust an regelmäßiger Betätigung kann jedoch letztlich zu kör-

perlichen und psychischen Nachteilen führen. Beides sind wichtige Faktoren für die Resilienz in schwierigen Zeiten. Jetzt, da Sportstätten wieder geöffnet sind und Ausgangs-

beschränkungen aufgehoben sind, ist damit ein guter Zeitpunkt, um wieder in Bewegung zu kommen. Die App Cherrisk Go der Uniqa Versicherungsgruppe ([www.cherrisk.com](http://www.cherrisk.com)) will dabei helfen, mit spielerischem Ansatz und Selbstbelohnungsprinzip wieder mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.

Das Prinzip der App ist simpel: Einmal auf dem Smartphone installiert, sammelt sie für jede Bewegung bequeme Punkte, sogenannte „Cherries“. Die App erkennt dabei automatisch, ob es sich um eine Fahrradfahrt oder einen Spaziergang zu Fuß handelt. Die Motivation ist damit besonders einsteigerfreundlich, da auch der Gang in den Garten

oder die Fahrradfahrt zum Supermarkt belohnt werden. Die gesammelten Cherries können die Nutzer für Goodies für sich selbst einlösen oder für einen guten Zweck spenden. Cherrisk unterstützt aktuell drei Charity-Organisationen, an die erlaufene Kirschen in der App gespendet werden können.

Gerade für Menschen, die sich allgemein weniger bewegen oder auf Teamsportarten oder Gruppenaktivitäten wie Yoga oder Pilates setzen, kann der erste Schritt zu mehr Bewegung schwerfallen.

Die kostenlose Lifestyle-App, belohnt Bewegung bei jedem Schritt und jeder Fahrradfahrt.

# Eine Pflanze mit vielseitiger Heilkraft

## Die Blutwurz verfügt über einen sehr hohen Anteil an Gerbstoffen

(spp-o) Die Blutwurz wächst unscheinbar am Wegesrand und doch wird sie im Volksmund „die Mächtige“ genannt. Denn schon seit dem Altertum wird sie bei kleineren und größeren Wehwehchen eingesetzt. Die Blutwurz zählt zu den Rosengewächsen. Von Wanderern wegen ihrer Unscheinbarkeit oft übersehen, wächst die Blutwurz wild in ganz Mitteleuropa.

Als Standort werden Mischwälder, Heiden, Magerwiesen, Niedermoore mit mäßig sauren Böden bevorzugt. Kräuterkundige erkennen die 10 – 40 cm hohe Heilpflanze an ihren kleinen, gelben, vierblättrigen Blüten, die sich ab Mai öffnen.

Die Wurzel ist walzenförmig und färbt sich beim Auseinanderbrechen blutrot. Die beste Zeit zum

Sammeln der Wurzelstöcke sind der Frühling und der Herbst. Die Blutwurz verfügt über einen sehr hohen Anteil an Gerbstoffen.

Die Gerbstoffe aus der Wurzel der Blutwurz wirken zusammenziehend, antibakteriell und antiviral sowie entzündungshemmend. Sie kann frisch, getrocknet, als Tinktur oder als Kräuterauszug für ein Gurgel-

wasser (SonnenMoor) verwendet werden. Genutzt wird hauptsächlich nur die Wurzel. Der Duft der Blutwurz ist ganz schwach, ihr Geschmack etwas bitter.

Im Mund stärken die Gerbstoffe die Schleimhaut und machen sie unempfindlicher, zudem verhindern die Gerbstoffe das Wachstum von Keimen und Bakterien.

Die Blutwurz kann auch bei Zahnfleischbluten, Mundschleimhautentzündungen und Druckstellen von Prothesen eingesetzt werden. Ein Kräuterauszug mit Blutwurz und beruhigenden Kräutern eignet sich besonders gut zum Gurgeln in der kalten Jahreszeit.

# 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 Duschraum
- 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](http://www.EPMA.care)

### Unser Angebot

- Stationäre Pflege
- Kurzzeit-/Urlaubspflege
- Probewohnen
- Gästearmaturen
- 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. 0173/3137994

**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

# Wenn Stress auf Magen und Darm schlägt

## Verdauungssystem in Balance bringen

(akz-o) Zebras bekommen keine Magengeschwüre. Zumindest nicht vom Stress. Sind die Löwen hinter ihnen her, jagen sie – elektrisiert von Stresshormonen – durch die Savanne. Doch kurz darauf, wenn die Gefahr vorbei ist, grasen sie wieder friedlich und entspannt. Warum klappt das bei uns Menschen nicht – zumal wir nicht mal vor Löwen fliehen müssen? Und vor allem: Was können wir tun, damit uns Stress nicht, wie so häufig, auf Magen und Darm schlägt?

Die evolutionären Reaktionsmuster teilen wir mit vielen anderen Spezies. Doch im Gegensatz zu wilden Zebras können wir sie heute meist nicht ausleben. Kämpfen oder Fliehen sind weder beim Homeschooling noch in stressigen Verkehrs-Situationen möglich. Und: Die Belastung dauert an. Ob ausverkauftes Klopapier oder Streit



Foto: pixabay.com/akz-o

mit dem Partner, wir reagieren mit großer Heftigkeit auch auf objektiv kleinere Stressoren als Löwen. Einsamkeit und Zukunftsangst können uns ebenso in Dauer-Stress versetzen. Und so kursieren Stresshormone dauerhaft im Körper und beeinträchtigen die Verdauungsfunktion ebenso wie das Immunsystem.

Eine Reihe von Naturheilmitteln wirkt direkt im Magen-Darm-Bereich beruhigend, beispielsweise Tees mit Kamille oder Fenchel und Anis. Auch homöopathische Mittel können helfen: Sie geben dem Organismus feine Impulse zur Selbstregulation und Selbstheilung. Etwa Nux vomica (z.B. von DHU, rezeptfrei in der Apotheke) ist bewährt bei Übelkeit, Erbrechen und nervösen Reizungen des Magen-Darm-Systems. Zur Regulation der Verdauung sind auch Heilerde oder Flohsamenschalenpulver geeignet. Gezielte Entspannung – gleich ob Baden oder Meditation – kann ebenso helfen. Unser Körper „schreit“ in Stress-Situationen nach schnell verfügbarer

Energie, sprich Zucker. Geben wir dem zu oft nach und wird der Stress zum Dauerzustand, macht die Verdauung irgendwann schlapp. In der Darmflora nehmen schlechte Mikroorganismen überhand.

Der Körper produziert zu viel oder zu wenig Glukose, Magensäure, Gallensäfte etc. Im Darm sammeln sich Schadstoffe und Nährstoffe werden nicht mehr richtig aufgenommen.

Also: Süßigkeiten nur in Maßen und Stress reduzieren! Was würde das Zebra in uns tun? Vermutlich eine Runde um den Block traben. Clever, denn regelmäßige Bewegung hilft, Stresshormone abzubauen und regt die Verdauung an.

# Feelgood-Manager am Handgelenk

## eine Vielzahl an Fitness- und Wellnessfeatures

(djd-k). Immer mehr Menschen ersetzen ihre klassische Armbanduhr durch eine stylische Smartwatch. Diese Uhren bieten zahlreiche Fitness-, Gesundheits- und Alltagsfunktionen, mit denen man das eigene Wohlbefinden stets im Blick hat. Smartwatches lassen sich deshalb am besten als Feelgood-Manager am Handgelenk charakterisieren.

Ein weiterer Vorteil: Wer eine Smartwatch besitzt, muss das Smartphone etwa in der Freizeit oder beim Sport nicht mit sich herumtragen.

Denn die Uhr fungiert als verlängerter Arm des Handys. Sie zeigt Nachrichten und News direkt auf dem Display an und übernimmt die Musiksteuerung. Eine Smartwatch ist auch etwas fürs Auge: Moderne Modelle kombinieren zeitloses Design mit einem farbintensiven Touchdisplay.

### Unterstützung im aktiven und gesunden Alltag

Mit Fitnesstracking-Features wie der Herzfrequenzmessung rund um die Uhr, einem Sensor zur Messung der Sauerstoffsättigung im Blutkreislauf, einem Schritt- und Kalorienzähler sowie einer erweiterten Schlafanalyse können leistungsfähige Smartwatches ihre Besitzerinnen und Besitzer nachhaltig in einem



Foto: djd-k/Garmin Deutschland GmbH

aktiven und gesunden Alltag unterstützen. Die Smartwatch Venu Sq von Garmin etwa ist mit allen Features ausgestattet. Darüber hinaus ist sie nützlich bei der Planung von Aktivitäten und Entspannungseinheiten im Alltag. Stressphasen erkennt sie dank Stresslevelmessung und hilft mit angeleiteten Atempausen bei der Entspannung. Benachrichtigungen, News und Wetterinformationen gehen direkt auf die Uhr, auch der Terminkalender kann am Handgelenk eingesehen werden.

### Lust auf Bewegung

Mit über 20 vorinstallierten Sportprofilen macht die Smartwatch Lust auf Bewegung. Die Fitnesseinheiten können detailliert getrackt und der Fortschritt kann analysiert werden.

Für Indoor-Sportarten wie Kraftsport, Yoga und Pilates stellt die Garmin Connect App Trainings mit Anleitung zum Download zur Verfügung. Nutzer können nach Schwierigkeitsgrad, Zeit, Muskelgruppe und Trainingsziel filtern. Bei allen Aktivitäten ist man mit der integrierten Notfallhilfe und einer automatischen Unfallbenachrichtigung immer abgesichert.

Die Uhr ist für 199 Euro (UVP) im Handel erhältlich. Das Modell Venu Sq Music (UVP 249,99 Euro) bietet zusätzlich einen integrierten Musikspeicher mit Platz für bis zu 500 Titel als MP3 oder als Amazon Music-, Spotify- oder Deezer-Playlist. Beide Modelle kommen mit einer Pay-Funktion, die das bargeld- und kontaktlose Bezahlen ermöglicht.

# Feel-good-Tipps

## für einen ausgeglicheneren Alltag

(spp-o) Sie gehen früh ins Bett und fühlen sich dennoch tagsüber erschöpft? Neben ausreichend Schlaf gibt es noch viele weitere Faktoren, die einen ausgewogenen Lebensstil ausmachen und zu unserem täglichen Wohlbefinden beitragen. Regelmäßige Flüssigkeitszufuhr ist für viele Körperfunktionen wie Stoffwechsel, Bluttransport oder Aufrechterhaltung der Körpertemperatur wichtig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, 2 – 3 Liter Flüssigkeit täglich zu sich zu nehmen. Ideale Getränke sind Wasser und ungesüßte Tees. Stellen Sie sich einen Tischwasserfilter (z.B. von Bwt) immer griffbereit und aufgefüllt in den Kühlschrank und ein Glas bestes gefiltertes Wasser auf den Schreibtisch, so vergessen

Sie auch im Alltag nicht zu trinken. Einem übersäuerten Körper mangelt es häufig an Energie und Konzentrationsfähigkeit. Gerät der innere pH-Wert aus dem Gleichgewicht, wirkt sich das negativ auf unseren Nährstoffhaushalt und unsere Laune aus. Meiden Sie saure Lebensmittel wie Alkohol, Zucker, Fleisch und andere tierische Produkte. Das Abbauen von Säuren kann durch Flüssigkeitszufuhr unterstützt werden. Trinken Sie am besten viel basisches Wasser (pH-Wert ungefähr 8 bis 9), auch alkalisches Wasser genannt, und Kräutertees. Der Tischwasserfilter (www.bwt.com) kann dank innovativer Technologie zu einem ausgeglicheneren Alltag beitragen und das Wohlfühl steigern.



### Fußpflege Rhein-Neckar

Ihre professionelle **mobile** Fußpflege und Maniküre

## Gutschein Aktion:

4 x Fußpflege  
~~statt 92€~~ nur 75,-€\*

Aufgrund der aktuellen gesetzlichen Bestimmungen ist nur eine Fußpflege erlaubt.

\*Angebot bis einschließlich 14.03.2021 gültig.

Tel.: 06204 / 93 09 7 09  
Mobil: 0176 / 631 49 654  
info@fusspflgerheinneckar.de

Am Kapellenberg 41  
68519 Viernheim  
www.fusspflgerheinneckar.de

# Überraschend anders

## Mannheim – die Quadratestadt

(akz-o) Dieses Jahr hat alle Reisepläne ins Ausland auf den Kopf gestellt. Doch auch bei uns in Deutschland gibt es so viele wunderschöne Regionen, eine riesige Auswahl an Ausflugszielen und überraschend vielseitige Städte, die es jetzt erst recht zu entdecken gilt. Mannheim beispielsweise: Die Stadt an Neckar und Rhein verblüfft bei näherem Hinsehen nicht nur mit einem ganz speziellen Straßenkonzept, sondern ganz besonderen Highlights.

### Mannheim ähnelt nämlich New York!

Die gesamte Altstadt ist als Planstadt angelegt – wie im Big Apple. Die Stadt besteht aus nicht weniger als 144 Quadraten, Straßennamen sucht man hier bis auf zwei Ausnahmen vergebens, denn die Häuser wurden einfach nach einem bestimmten System durchnummeriert. Mannheim wird deshalb auch die Quadratestadt genannt.

### Berühmte Erfinder

Viele bedeutende technische Erfindungen stammen aus der Stadt am Neckar, unter anderem das Fahrrad von Karl Drais, das Auto von Carl Benz und der Traktor von Friedrich



Fotos akz-o

Huber. Im Technoseum können kleine und große Besucher die Geschichte der Industrialisierung erleben und an einer der rund 100 Experimentierstationen zum Beispiel eine Dampfmaschine in Betrieb nehmen oder eine Bogenbrücke bauen. Um Wartezeiten zu vermeiden, einfach den Erfassungsbogen online herunterladen und ausgefüllt mitbringen.

### Einfach einzigartig

Schon 1927 präsentierten die Mannheimer stolz eines der ersten Plane-



tarien weltweit. Noch heute kann man hier mithilfe eines modernen Hightech-Gerätes die Sterne in unübertroffener Brillanz beobachten. Tickets vorher online bestellen und Mundschutz nicht vergessen! Dann steht dem „Sterne-Erlebnis“ nichts im Wege. Wer anschließend abschalten und Ruhe genießen möchte, sollte einen Besuch im Chinesischen Garten im Luisenpark einplanen. Das original chinesische Teehaus ist eines der größten seiner Art in Europa und ein beliebter Ort des Rückzugs.

Direkt gegenüber dem Wahrzeichen der Stadt, dem Wasserturm, erwartet das Maritim Hotel Mannheim in historischem Gebäude mit einzigartigem Flair seine Besucher. Zentral am Innenstadtring gelegen, sind die Alt-

stadt und andere Besuchermagnete schnell erreicht. Auch der Odenwald und die Pfalz, zwei der schönsten Tourismusgebiete Deutschlands, sind nicht weit entfernt.

# Möglichst nichts dem Zufall überlassen

## Bei einer Diamantbestattung ist eine finanzielle Vorsorge umso wichtiger

(djd-k). Die Corona-Pandemie zwingt die Menschen weltweit zu Achtsamkeit im Umgang miteinander. Viele hat das Virus auch zum Nachdenken über die eigene Vergänglichkeit gebracht. Zudem ist der Trauermonat November immer schon ein Anlass, darüber zu sinnieren - und über die Frage, wie man selbst beigesetzt werden möchte.

Die Bestattungskultur ist inzwischen durch eine große Vielfalt geprägt. Allerdings kommen bei speziellen Wünschen auf die Angehörigen oft

auch höhere Kosten zu. Wer zu Lebzeiten Vorsorge für den Sterbefall betreibt, entlastet die Hinterbliebenen doppelt. Sie müssen die Kosten der Bestattung nicht tragen und sind von der Entscheidung über Form und Ablauf befreit.

Das Verfahren zur Umwandlung der Kremationsasche in einen synthetischen Edelstein wurde vor gut 15 Jahren von der Firma Algordanza in der Schweiz entwickelt. Seither transformiert das Unternehmen die Asche oder auch die

Haare von Verstorbenen und erzielt identische physikalische und chemische Eigenschaften wie bei in der Natur entstandenen Diamanten.

Unter [www.algordanza.com](http://www.algordanza.com) gibt es weitere Informationen. Das Unternehmen arbeitet mit mehr als 4.000 deutschen Bestattern zusammen.

Heute bietet das Unternehmen neben den Erinnerungsdiamanten als rechtlich selbstständiges Unternehmen umfassende Vorsorgelösungen an.

Bestens informiert.  
[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com)

**M&M Soundlight** Tel: 0162 - 3666066  
**Matthias Mumm** E-Mail: [soundnlight@email.de](mailto:soundnlight@email.de)  
[www.facebook.com/MMSoundnlight](http://www.facebook.com/MMSoundnlight)  
Vermietung von Event- und DJ-Equipment  
Mobiler DJ

KOMM IN DEN  
**WALDHOF FANSHOP**  
IN Q7 IM 1.OG

