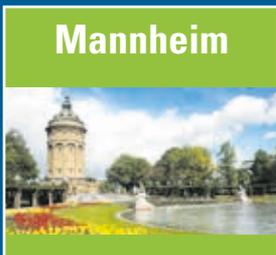


DIE KULTURMETROPOLE



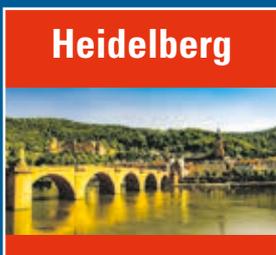
Franklin News



Mannheim



Ludwigshafen



Heidelberg



Speyer

März 2021

Aus der Region.....	02-10
Bauen / Wohnen & Renovieren.....	12-13
Gesundheit & Wellness.....	14-15
Rätsel.....	11
Impressum.....	2

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

Für die schönen Momente

Fotogeschenke zu Ostern



Foto: pixabay.com/AquaSoft/akz-o

(akz-o) Auch oder vielleicht gerade jetzt in diesen speziellen Zeiten ist es wichtig, die schönen Momente mit seinen Lieben festzuhalten und zum Beispiel als liebevolle Erinnerung nahestehenden Freunden oder Verwandten als kleine Aufmerksamkeit zu übermitteln. Aufnahmen von vergangenen Feiern, Reisen und Meilensteinen sind ein Garant für ein pas-

sendes und persönliches Geschenk z.B. zu Ostern. Doch wie verpackt man Erinnerungen in ein Geschenk? Beispielsweise in Form einer Foto- oder Diashow. Auf Smartphone-Speichern und Festplatten liegen unzählige Fotos, die geteilt werden möchten – von der Familienfeier im kleinen Kreis, von der letzten Reise, von einem gemeinsamen Ausflug

oder der Einschulung des Enkelkinds. Eine liebevoll gestaltete Fotopräsentation ist eine Möglichkeit, auf Fotos festgehaltene Erinnerungen nicht nur zu teilen, sondern sie lebendig werden zu lassen. Mit dem heimischen PC und der passenden Software lassen sich daraus mittlerweile wahre Multimediashows erstellen.

Mit der Software „DiaShow“ von AquaSoft können auch Einsteiger Fotopräsentationen zusammenstellen. Dafür bietet das Programm eine gut gefüllte Werkzeugkiste. Um Bilder aufzupeppen, stehen verschiedene Vorlagen zur Verfügung, wie etwa Rahmen, Bildmasken und Farbeffekte. Mit Überblendungen werden die Bilder lebendig, mit Texteinblendungen können sie kommentiert werden. Zusätzlich kann die Fotoanimation sogar mit Hintergrundmusik oder mit einer Erzählstimme unterlegt werden. Per Mausclick lassen sich

die Aufnahmen mit Dekorationselementen, eigenen Botschaften und Anekdoten verzieren, die man ganz persönlich mit den dargestellten Momenten verbindet.

DiaShow bietet eine ganze Reihe von Effekten, Beispielen und Vorlagen, mit denen per Drag-and-Drop einfach ansprechende Ergebnisse erzielt werden können. Wer tiefer in die technischen Möglichkeiten einsteigen will, findet dafür zahlreiche Möglichkeiten. Dazu veröffentlicht der Hersteller regelmäßig Updates, Tipps und Tricks, neue Angebote, Videoanleitungen und Gestaltungsideen. Die fertige Fotoshow kann man sich dann entweder gemeinsam auf dem Fernseher oder Computer ansehen oder sie auf einen Datenträger kopiert und hübsch verpackt oder als Datei digital seinen Liebsten zukommen lassen. Weitere Infos zu diesem und anderen Programmen unter www.aquasoft.de.

IPFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!



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

0 62 03 /
95 44 55

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

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



Nichts vergeht schneller als eine schlechte Idee.

Tel.: 0621/ 72739490 • E-Mail: info@123medien.com

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 Binde
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

Kulturhaus Mannheim Käfertal

Nach zweijähriger Generalsanierung wollte das Kulturhaus 2020 wieder richtig durchstarten

(red) Doch im März musste dann erst einmal wieder geschlossen werden. Die Buchungen und Reservierungen, die bereits für das komplette Jahr vorlagen, wurden pandemiebedingt gecancelt. Dennoch gab man nicht auf. Im Lauf des Jahrs gab es dann Sofakonzerte, Online Kurse im Jugendkulturbereich und von Juli bis Oktober auch wieder kleine Konzerte und Workshops im Stempelpark, im Kulturhaus und dem Younity Studio in Benjamin Franklin Village. Mit dem 2. Lock down ab November verlagerte sich wieder alles ins Internet. Insgesamt gab es letztes Jahr 259 Veranstaltungstermine on- und offline, 2.750 Besucher*innen vor Ort (+ rund 1.000 Studierende bei Prüfungen der DHBW und der UMM), 4.900 Aufrufe von Streamingfiles und Videos im Netz, und wöchentlich nahmen rund 60 Menschen von 3 bis über 60 Jahren vor Ort oder per Zoom Meetings an den Angeboten im Younity Studio teil. Wegen des fundierten Hygienekonzepts und entsprechenden Lüftungsanlagen im Haus finden weiterhin



Foto: Kulturhaus Mannheim Käfertal

Prüfungen der DHBW und der Unimedizin sowie Versteigerungen des Amtsgerichts, je nach gerader aktueller Verordnung, auch Eigentümer- und Vereinsversammlungen statt. Das finanzielle Ergebnis 2020 ist dennoch ein fünfstelliges Minus, da alle großen Vermietungen und Veranstaltungen mit Gastronomiebetrieb wegfielen. Wegen der Sanierung 2018/2019 gibt es keine Vergleichsmonate. Deshalb konnte

kein Antrag auf Nothilfe oder Überbrückung beim Bund gestellt werden. Das Haus hofft hier auf einen Zuschuss der Stadt für 2020.

Für die 2. Hälfte 2021 gibt es bereits wieder Reservierungen, aber niemand weiß, ob die auch zu realisieren sind. In der Zwischenzeit macht sich das Kulturhausteam fit im Bereich soziale Medien, Streaming und Online Meetings.

An eigenen Veranstaltungen sind geplant: ab Mai wieder Konzerte im Käfertaler Kultur Café, Juli – September ein Kultursommer im Innenhof des Hauses, am ersten Oktoberwochenende ein kleines Fest zur offiziellen Wiedereröffnung des sanierten Hauses, in den Herbstferien die Kreativ Akademie mit Konzerten und Workshops, am ersten Adventswochenende der Käfertaler Weihnachtsmarkt, eine Silvesterparty mit Rock- und Popmusik aus den 1970ern bis heute. Der Younity Mehrgenerationenchor und die Capoeiragruppen treffen sich wöchentlich per Zoom Meeting.

Das Haus als Location wird sicher überleben, aber die Fortsetzung der Kultur- und Jugendarbeit wird, trotz Anträgen auf Projektförderung von Monat zu Monat schwieriger. Das Team um Ute Mocker gibt wie immer engagiert sein Bestes, aber Unterstützung ist dringend nötig. Man hofft auf Spenden und sobald wieder möglich regen Besuch der Veranstaltungen, und auch Anmietung der neusanierten Räume.

Bäume und Bänke spenden für den Bürgerpark

Schnell sein und Baumart aussuchen

(red) Ein Baum oder eine Bank als Geschenk oder als besonderes Zeichen der Verbundenheit: Die Stadt Mannheim nimmt wie jedes Jahr Spenden für den Bürgerpark am Wingertsbuckel an.

Der Bürgerpark liegt neben dem Spinelli-Gelände zwischen der Vogelstang, Wallstadt, Feudenheim und Käfertal. Im April werden dort 40 neue Bäume gepflanzt und fünf Bänke aufgestellt. Spenden werden so lange angenommen, bis alle Bäume und Bänke vergeben sind. Ein Baum ist für 300 Euro zu haben, eine Bank mit Widmungsschild für 450 Euro.

Schnell sein und Baumart aussuchen

Diese Baumarten stehen dieses Jahr zur Auswahl: Großlaubige Mehlbeere, Vogelkirsche, Zierapfel 'Rudolph', Stieleiche, Stechpalme und Eberesche.

Wer eine bestimmte Baumart möchte, sollte schnell sein, denn der Andrang ist groß. Die Stechpalme ist Baum des Jahres 2021. Ihr exotisch klingender Name täuscht: Die Baumart ist seit Urzeiten hier beheimatet. „Eine Baumspende ist eine erfüllende Sache: man macht damit nicht nur dem Beschenkten eine besondere Freude, sondern auch alle anderen Mannheimerinnen und Mannheimer haben



Foto: Stadt Mannheim

etwas davon. Klima, Natur und Kleinklima profitieren aufgrund der vielen

Funktionen von Bäumen ebenfalls. Diese Art von Patenschaften sollten

wir weiter ausweiten“, so Bürgermeisterin Prof. Dr. Diana Pretzell.

Urkunden werden per Post versandt

Wie auch schon im letzten Jahr werden aufgrund der Corona-Pandemie die Urkunden nicht im Park persönlich übergeben, sondern per Post versandt. Jeder Urkunde wird ein Kartenausschnitt beigelegt, damit Spender*innen ihre Bank bzw. ihren Baum im Park finden.

Wer sich für eine Spende interessiert, bekommt weitere Informationen unter www.mannheim.de/gruentaten oder unter der Behördennummer 115.

Natursteine

Grabsteine

Nachbeschriftungen

Bildhauerarbeiten

Steinmetzarbeiten



Siegmann Grabmalkunst
www.siegmann-grabmale.de
siegmann.grabmale@t-online.de

Mannheim Sandhofen
Vierneimer Weg 50
0621 - 77 12 81

Mannheim Neckarau
Altmühlstr. 12
0621 - 85 83 45

Wirtschaftsförderung überarbeitet Strategie

Wirtschaftspolitische Strategie wurde an die aktuellen Entwicklungen angepasst

(red)Die wirtschaftspolitische Strategie (WPS) 2020 für Mannheim wurde in der gestrigen Sitzung des Gemeinderats einstimmig beschlossen.

Die aktuell gültige wirtschaftspolitische Strategie, die 2009 durch den Gemeinderat beschlossen und seit 2010 umgesetzt wird, musste nach zehn Jahren überarbeitet und fortgeschrieben werden. Als Grundlage für die Aktualisierung dienten die Evaluierung der bisherigen Strategie, 48 Expertengespräche, strategische Workshops des Fachbereichs für Wirtschafts- und Strukturförderung, aber auch Trendscoutings sowie das Leitbild 2030 der Stadt Mannheim. In Folge der Coronapandemie und der bisherigen Auswirkungen auf die Wirtschaft wurden zudem vier mögliche Szenarien für den Wirtschaftsstandort Mannheim entwickelt.

Wirtschaftsbürgermeister Grötsch erklärt den Prozess der WPS-Entwicklung: „Die neue wirtschaftspolitische Strategie von 2009 war ein voller Erfolg. Seit der ersten Unternehmensbefragung 2012 können



Stadt Mannheim Foto: Dirk Jünger

wir eine starke Zufriedenheit der Unternehmen sowohl mit dem Wirtschaftsstandort als auch mit den Leistungen der Wirtschaftsförderung verzeichnen. Dennoch wollen wir uns weiterentwickeln. Eine Fortschreibung der wirtschaftspolitischen Strategie ist somit nur konsequent und in die Zukunft gerichtet.“

Fokus auf neue Wirtschaftsthemen GreenTech, Social Economy und Smart Economy

Als Resultat werden die grundsätz-

lichen, übergeordneten Ziele der bisherigen Strategie beibehalten und inhaltlich konkretisiert. Diese sind die Sicherung und Schaffung von Arbeitsplätzen, das Halten und Anwerben von Fachkräften und Talenten, die Steigerung der Standortattraktivität sowie die Erhöhung der Anzahl der Gründungen.

Die WPS 2020 ist auf folgende Themen konzentriert:

- Basis stärken mit den inhaltlichen Schwerpunkten Betreuung der Key-Accounts und von kleinen und mitt-

leren Unternehmen (KMU) sowie Gründungsförderung

- Potenziale entwickeln mit den inhaltlichen Schwerpunkten Gesundheitswirtschaft, Menschen und Kompetenzen, Flächen und Immobilien sowie Standortmarketing

- Neue Impulse setzen mit den inhaltlichen Schwerpunkten GreenTech, Foresight und Trendscouting, Social Economy und Smart Economy

GreenTech verbindet die Themen Umwelt, Wissenschaft, Technik und Wirtschaft. Unter anderem geht es um die Entwicklung und Nutzung von neuen umweltverträglichen Technologien und um Energieeffizienz. Die Wirtschaftsförderung wird auch weiterhin Trendscouting betreiben und die Bedürfnisse des Marktes und der Gesellschaft beobachten und analysieren.

Der Begriff Social Economy beschreibt ein Wirtschaftssystem, das sich im Wesentlichen mit Leistungen zum Nutzen der Gesellschaft befasst. Im Zentrum stehen soziale Probleme, insbesondere in der Erbringung von sozialen Dienst-

leistungen für und mit Menschen. Damit hat das sozialwirtschaftliche Handeln sowohl ökonomische als auch soziale Aspekte. Der Ausgangspunkt bei Smart Economy ist der Gedanke, dass die Wirtschaft aufgrund der Digitalisierung zu einer Smart Economy transformiert wird. Die Wirtschaftsförderung wird daher in Zukunft verstärkt Unternehmen aller Branchen bei der Digitalisierung begleiten und unterstützen.

„Das Team der Wirtschaftsförderung hat in den vergangenen Jahren großartige Arbeit geleistet. Mit den bisherigen Schwerpunkten unserer Tätigkeiten und deren Weiterentwicklung sowie den neuen Kompetenzfeldern Green Tech und Social Economy wollen wir den Wirtschaftsstandort in die Zukunft begleiten.“

Mit der Ausrichtung des European Social Economy Summit im kommenden Jahr und der geplanten Entwicklung des Innovationszentrums Green Tech ist es uns bereits gelungen, diese Kompetenzfelder mit Leben zu füllen“, betont Christiane Ram, Fachbereichsleiterin Wirtschafts- und Strukturförderung.

Palazzostart am 1. Oktober 2021

Der Spiegelpalast als Veranstaltungsllocation

(red) mit einem klaren Plan legen die beiden Palazzo-Macher Rolf Balschbach und Gregor Spachmann den Start für die neue Palazzo-Saison auf den 1. Oktober fest: „Wir setzen bei dieser Entscheidung auf einen erfolgreichen Impfverlauf und die Öffnungsperspektiven der Politik. Zusammen mit den von uns bereits umfassend getroffenen Hygienemaßnahmen im Spiegelpalast, die auch eine anerkannte Lüftungs- und Luftreinigungstechnik beinhaltet, geben wir unseren Gästen die gebotene Sicherheit, die auch die Genehmigungsbehörden überzeugt hat.“

Auf der Basis dieser perfekten Hygienemaßnahmen können wir endlich wieder „Lebensfreude pur“ in unserem Spiegelpalast zelebrieren.“

Das von Kochikone Harald Wohlfahrt kreierte Menü bleibt unverändert und auch ein Großteil der bereits angekündigten Künstler sind ab 1. Oktober am Start. Tickets für die aufgrund der Pandemie abgesagten Vorstellungen können problemlos auf die neue Spielzeit umgebucht werden. Der Vorverkauf für die neue Saison startet ab sofort. Sollten die Shows trotz aller getroffenen Maßnahmen abgesagt werden müssen, bleiben die Tickets in vollem Umfang werthaltig. Auf Wunsch werden die Eintrittsgelder auch erstattet.



Foto: Palazzo

Die Palazzo Manufaktur

Auch außerhalb der Spielzeit engagiert sich Deutschlands bester Starkoch für die Palazzo-Gäste. Nach der überwältigenden Resonanz auf die Gourmetboxen, die für das Charity-Event mit der Mannheimer Runde im Dezember und auf Bestellung zum Valentinstag versendet wurden, bietet Palazzo über die Bestellplattform www.palazzo-manufaktur.de durchgängig drei verschiedene Gourmetmenüs mit wahlweise drei oder vier Gängen an. Dabei haben die Palazzo-Fans beim ersten Gang die Wahl zwischen Cremesuppe von Blumenkohl oder Romatomen oder einer Thai-

Curry-Suppe mit Ingwer und Zitronengras. Beim Hauptgang stehen Boeuf Bourguignon, confierte Entenkeule, Eismeerkebeljau oder hausgemachte Pasta zur Auswahl. Für die Feiertage hat der Meisterkoch ein spezielles Ostermenue kreiert. Das Viergang-Gourmet-Menü kostet 49 Euro und das Drei-Gang-Gourmet-Menü 39 Euro zzgl. Versandkosten.

Ihr individuelle gewähltes Palazzo-Menü wird Ihnen spätestens 2 Tage nach Bestellung in einer schockgefrosteten Gourmetbox nach Hause geliefert und ist kinderleicht zuzubereiten.

Der Spiegelpalast als Veranstaltungsllocation: Der Kultur Frühling und Sommer bereits startklar

Abhängig von den zu erwartenden Lockerungen bietet der Spiegelpalast zum anstehenden Frühling und Sommer bis zum Beginn der neuen Spielzeit eine optimale Plattform für vielfältige kulturelle Highlights und für private sowie betriebliche Veranstaltungen.

Das umfangreiche Hygienekonzept, modulare Angebote von Reihenbestuhlung bis Dinner Bestuhlung, eine hochmoderne Veranstaltungstechnik und die Möglichkeit, die Räumlichkeiten auf individuelle Bedürfnisse anzupassen, bilden die professionelle Basis für eine ideale Veranstaltungsstätte für viele unterschiedliche Bedürfnisse.

Diese Angebote stehen selbstverständlich unter der Maßgabe der erteilten Genehmigung.

Die Palazzo Frühlingsfreude wird für alle schon bald sichtbar werden, wenn rund um den Spiegelpalast hunderte bunter Frühlingsblumen als Vorbote der Lebensfreude für die hoffentlich bald stattfindenden Veranstaltungen gepflanzt werden.

Tickets für Show und Menü ab dem 1. Oktober sind ab 79 € unter der Hotline 01805 - 60 90 30* und www.palazzo-mannheim.de.

Die Show beginnt um 19.30 Uhr, Einlass bereits ab 18.00 Uhr. An Sonn- und Feiertagen beginnt die Show bereits um 18.00 Uhr, Einlass ab 16.30 Uhr. Montags sowie am 24.12.21 und 1.1.22 ist spielfrei.

Hier könnte ihre
Anzeigen stehen!
Tel: 0621-72739490

Hochpunkt E auf FRANKLIN entsteht

GBG treibt Entwicklung des vielfältigen Stadtteils voran

(red)Im Jahr 2021 entwickelt die GBG - Mannheimer Wohnungsbau-Gesellschaft den Stadtteil FRANKLIN an vielen Stellen: Zum Beginn des Jahres wurden zwei weitere Gebäude mit gefördertem Wohnraum fertiggestellt.

Wenig später folgt jetzt ein Projekt, das als sichtbarer Orientierungspunkt bedeutend für das ganze Quartier und seine Menschen ist: Mit einem offiziellen Spatenstich haben die Arbeiten am Hochpunkt „E“ begonnen. Es ist ein Meilenstein für FRANKLIN und Mannheim.

Der Hochpunkt „E“ bildet dabei den Auftakt für die neue Silhouette des Stadtteils: Vier Gebäude werden hier zusammen den Schriftzug „HOME“ – auf Deutsch Zuhause – bilden. Die zu Grunde liegende Botschaft der HOME-Türme: All die unterschiedlichen künftigen Bewohner in ihrem gemeinsamen neuen Zuhause willkommen heißen. Damit wird an die amerikanische Geschichte der FRANKLIN-Siedlung erinnert, gleichzeitig entsteht durch die skulpturale Architektur eine identitätsstiftende Skyline des jüngsten Mannheimer Stadtteils. „Mit dem Bau des Hochpunktes ‚E‘ verfolgt die GBG zwei Ziele: Einmal geht es natürlich darum, neuen, modernen Wohnraum zu schaffen und so Mannheim als attraktiven Wohn- und Lebensort zu stärken. Zweitens erfüllen die HOME-Hochpunkte auch eine wichtige Funktion für das gesamte Quartier und alle seine Bewohner*innen: Sie dienen als architektonische Anker, machen den Stadtteil unverwechselbar und geben ihm ein klares Gesicht“, so Karl-Heinz Frings, Geschäftsführer der GBG, die bis 2024 auch den Hochpunkt „H“ errichten wird. „Wir freuen uns, dass wir direkt nach der Erstellung vielen geförderten Mietwohnungen auf FRANKLIN hier jetzt das nächste, wichtige Bauprojekt starten können.“

Zwei weitere Neubauten mit geförderten Mietwohnungen hat die GBG unweit der „E“-Baustelle in der George-Washington-Straße bereits fertiggestellt. Die 82 Wohnungen wurden mit 7,50 Euro pro Quadratmeter an Mannheimer*innen mit einem Wohnberechtigungsschein vergeben.

Die GBG sieht ihr Handeln auch auf FRANKLIN immer im Gesamtzusammenhang. Insgesamt erstellt das Unternehmen in dem Stadtteil rund 500 Wohnungen, davon 256



Fotos: GBG Mannheim

Wohnungen öffentlich gefördert mit einem gedeckelten Mietpreis – diese wurden als erste realisiert und sind alle in der Vermietung. Mit dem Hochpunkt „E“ entstehen nun rund 113 Wohnungen zum Verkauf, und weitere über 130 Wohnungen werden in den kommenden Jahren zu unterschiedlichen Preisen vermietet. Mit diesem Vorgehen schafft die GBG auf FRANKLIN Angebote für viele verschiedene Gesellschaftsgruppen und fördert so ein vielfältiges, dauerhaft stabiles Quartier.

Das Unternehmen setzt damit ein wichtiges Anliegen der Stadt Mannheim und des Gemeinderats um. „FRANKLIN wird gerade auch durch die HOME-Hochpunkte ein unverwechselbares Gesicht bekommen.

Und wer künftig nach Mannheim kommt, wird mit diesen architektonischen Landmarken Willkommen heißen; das ist eine wunderbare und positive Botschaft für unsere offene, wachsende Stadt“, sagt Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz zum offiziellen Spatenstich auf der Baustelle. Geplant wurde der Hochpunkt „E“ vom renommierten Architekturbüro AS+P Frankfurt, den städtebaulichen Gesamtwurf mit den HOME-Gebäuden hat das Büro MVRDV erstellt. In dem Wohnhaus entstehen 113 Wohnungen auf 14 Stockwerken. Im Erdgeschoss und im ersten OG entstehen über zwei Stockwerke sogenannte Townhouses mit Gartenzugang, darüber vom zweiten bis zum 14. Stockwerk Wohnungen in verschiedenen Größen zwischen 38 und 150 Quadratmetern verteilt auf ein bis fünf Zimmer. Im vierten und neunten Obergeschoss befinden sich insgesamt 15 barrierefreie Wohnungen.

Alle Wohneinheiten sind mit Fußbodenheizung und Parkettboden

ausgestattet, verfügen über bodentiefe Fenster mit Dreifach-Verglasung sowie über Balkon oder Terrasse. In der Tiefgarage ist für jede Wohnung ein Stellplatz vorhanden. Zukünftige Bewohner*innen dürfen sich zudem auf großzügig gestaltete Grünflächen zur gemeinschaftlichen Nutzung freuen. Die Eigentumswohnungen mit KfW 55 Standard werden durch die GBG verkauft und sollen die Eigentumsquote auf FRANKLIN stärken. Baubürgermeister Ralf Eisenhauer begrüßt beim Spatenstich den

Baustart: „Ich freue mich, dass auf FRANKLIN solch vielfältiger Wohnraum für alle Mannheimer Bürger*innen geschaffen wird. Mit dem Hochpunkt ‚E‘ entstehen nun hochwertige Eigentumswohnungen, deren Zuschnitte für Singles, Paare und Familien passen, als Ergänzung zu den bereits vorhandenen preisgünstigen Mietwohnungen.“

Für die Entwicklung des gesamten Stadtteils FRANKLIN ist die MWSP zuständig. „Die vier Hochpunkte tragen maßgeblich zur

Identität FRANKLINS und zur Orientierung der Bewohner und Besucher bei. Toll, dass aus unserer planerischen Vision jetzt gebaute Realität wird“, freut sich MWSP-Geschäftsführer Achim Judt.

Die GBG arbeitet beim Bau des „E“ auf FRANKLIN mit der Mannheimer DIRINGER & SCHEIDEL Bauunternehmung zusammen, die als Generalunternehmerin auftritt. Weitere Informationen, Grundriss-Beispiele sowie Kontaktdaten sind auf www.e-franklin.de zu finden.

QR Code für Video mit Interview von Baubürgermeister Eisenhauer



Wir bieten:

- ✓ sehr gute Bezahlung
- ✓ Jobticket
- ✓ unbefristeten Arbeitsvertrag
- ✓ verbindliche Dienstpläne
- ✓ individuelle Fort- und Weiterbildung
- ✓ ab Herbst 2021 das neueste Haus Mannheims!

Komm in unser Team

... und bewirb Dich jetzt als

Pflegekraft (m/w/d) mit Examen

Einfach und unverbindlich!

Rufe uns an: 0621 12631-11
oder schreibe eine E-Mail:
einrichtungsleitung@karl-weiss-heim.de
Ansprechpartner: Manuel Cronau

Karl-Weiß-Heim · L 10, 4–6 · 68161 Mannheim



Karl-Weiß-Heim
Seniorenheim

Franklin News

Planungsstand Taylorbrücke

Holzbrücke von Kéré architecture und HK Architekten soll Grünzug Nordost vervollständigen

(red) TAYLOR ist mit der Fertigstellung und Eröffnung des TAYLOR PARKs im Juli 2019 schon heute ein Beispiel für gelungene Konversion.

Dies unterstreicht die gerade erhaltene Auszeichnung „Beispielhaftes Bauen in Mannheim 2013 – 2019“. Die städtische Entwicklungsgesellschaft MWSP verantwortet die Entwicklung und Vermarktung des Areals. Nachdem bereits über 80% der Grundstücke vermarktet sind, steht mit der geplanten Umsetzung der Taylorbrücke die Anbindung und Komplettierung des Grünzugs Nordost im Fokus der aktuellen Planungen.

Der städtebauliche Entwurf für TAYLOR, das zu einem grünen Gewerbepark entwickelt wird, basiert auf dem Wettbewerbsergebnis von 2013. Der Siegerentwurf stammt von Kéré Architecture und dem Landschaftsarchitekturbüro MAN MADE LAND, beide aus Berlin. Ein elementarer Bestandteil des Entwurfs ist eine attraktive Fuß- und Radwegeverbindung über die



Fotos: Entwurfsstand TAYLOR-Brücke 2020 Innenansicht © MWSP/Kéré Architecture

B38 an das vorhandene Wegenetz im Käfertaler Wald. „TAYLOR leistet einen wichtigen Beitrag zur Vernetzung der angrenzenden Grünstrukturen und der überregionalen Freiräume und komplettiert mit dem Konzept des Brückenschlags den Grünzug Nordost“, so Achim Judt, Geschäftsführer der MWSP.

Vor dem Hintergrund des Entwicklungsstandes von TAYLOR

und dem hergestellten zweispurigen Wegenetz durch den TAYLOR PARK, steht die Taylorbrücke derzeit im Fokus. Die Planung der Querung über die Bundesstraße und die OEG-Trasse wurde durch Kéré architecture in Arbeitsgemeinschaft mit HK architekten aus Schwarzach/Vorarlberg fortgeschrieben.

Der Entwurf sieht eine Holz-/Stahlbetonverbundkonstruktion in markanter zeichnerhafter Silhouette vor.



Die geplante Ausführung lehnt sich an das historische Thema der gedeckten Holzbrücken aus dem Alpenraum an. Das Überqueren der Bundesstraße wird dadurch zum räumlichen Erlebnis. Auf den Betonsokkeln an den Rändern der Bundesstraße sind jeweils zwei Brückenköpfe als Holzfachwerke angebracht. Die Holzkonstruktion ist konsequent durch eine Schindelhaut aus Lärche vor Bewitterung

geschützt. Der Auslauf der Brücke durch den Wald Richtung OEG-Trasse ist als Waldwipfelsteg/-pfad, der auf einzelnen Holstützen lagert, konstruiert. Die nachhaltige und zeitgemäße Bauweise und Gestaltung leistet einen wertvollen Beitrag zum Ausbau der B38 als Stadtboulevard und kann als nordöstlicher repräsentativer Stadteingang wirken. Die nächsten Planungsschritte sind derzeit in Vorbereitung.

Ambulante Pflege in Zeiten von Corona

Pflege Profis

(red) Birgit Hartmann, Pflegedienstleitung der PFLEGE profis, wird nachdenklich, als Sie auf den Einfluss von Corona auf die Pflege von Bedürftigen in deren zu Hause angesprochen wird. Ja, es hat sich vieles verändert.

Die erste Welle war geprägt von Angst, Unsicherheit, Unkenntnis und natürlich dem Mangel an Schutzmittel. Pflegedienste waren eine Zeit lang auf sich allein gestellt. Mitarbeiter nähten in ihrer Freizeit Masken, die Beschaffung von Desinfektionsmittel wurde abenteuerlich. Stand Hygiene auch schon vor Corona ganz oben auf der To-Do-Liste bei Kundenbesuchen, war es vergangenes Jahr schwierig, überhaupt noch Desinfektionsmittel erstehen zu können. Der Sommer 2020 gab Zeit, die richtigen Schlüsse



Foto: PflegeProfis

zu ziehen. Es wurden Konzepte erstellt und die bisherigen Abläufe der Häuslichen Pflege wurden angepasst.

Wo früher noch eine Umarmung oder ein aufmunterndes Händchenhalten als Geste große Wirkung erlangen konnte, steht plötzlich das „social distancing“ und protokollierte Des-

infektion im Vordergrund. Wertschätzung gegenüber dem Kunden zeigt sich nun darin, Mundschutz zu tragen und wenn möglich Abstand halten.

Das Bestreben, immer eine menschenwürdige Pflege zu gewährleisten, wurde auf eine harte Probe gestellt. Heute, über ein Jahr nach dem Ausbruch des Virus, haben sich die Abläufe eingespielt und sind in Routine übergegangen.

Alle Pflegekräfte machen das Beste daraus, um bei den Kunden die neuen Umstände als eine neue „Normalität“ zu etablieren. Viel Aufklärung betreiben, aber keine Panik verursachen- Das ist das Motto.

Corona und eine wertschätzende Pflege unter einen Hut zu bekommen – Ja, es hat sich einiges verändert!



Ristorante
CORONA ZUR SCHEUNE

Anrufen • Abholen • Genießen

Mannheimer Straße 10 -12
68309 Mannheim

Telefon:
0621 - 72841544

www.coronazurscheune.de

Öffnungszeiten:

Mo - Ruhetag

Di - Fr 12-14 & 17-22 Uhr

Sa 17-22 Uhr

So 12-14 & 17-22 Uhr

Wir verbinden regionales & lokales
jeden Monat & kostenlos
www.metropoljournal.com

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

Regierungspräsidium Karlsruhe

genehmigt Bau der Stadtbahnstrecke FRANKLIN in Mannheim

(red) Das Regierungspräsidium Karlsruhe hat als zuständige Planfeststellungsbehörde den Planfeststellungsbeschluss für den Neubau der Stadtbahnstrecke zum Stadtteil FRANKLIN in Mannheim erlassen und an die Rhein-Neckar-Verkehr GmbH (rnv) übergeben.

Mit dem Planfeststellungsbeschluss wird der von der rnv geplante Bau einer Stadtbahnstrecke zur Erschließung des neuen Stadtteils Franklin im Mannheimer Nordosten genehmigt. Dort entsteht aus den früheren US-Wohnsiedlungen Benjamin-Franklin-Village, Sullivan und Funari ein neues Stadtquartier für Wohnen, Arbeiten und Leben. Mit der nun genehmigten 1,8 Kilometer langen Stadtbahnlinie wird eine Anbindung des neuen Stadtteils an die Mannheimer Innenstadt geschaffen.

Stimmen zur Stadtbahnbindung FRANKLIN

Christian Specht, Erster Bürgermeister

und ÖPNV-Dezernent der Stadt Mannheim, erklärt hierzu: „Franklin ist Modellquartier der Stadt Mannheim für klimafreundliche und moderne Mobilität der Zukunft. Zentral ist dabei für uns, dass die im Endausbau geplanten rund 10.000 Bewohner und etwa 2.000 Arbeitsplätze bereits möglichst beim Bezug des Stadtteils ein attraktives ÖPNV-Angebot vorfinden. Neben unserer bestehenden Buslinie können wir mit dem Bau der Stadtbahn auf Franklin ab 2023 unser größtes Konversionsgebiet an unser schnelles und komfortables Schienennetz anbinden.“

Regierungspräsidentin Sylvia M. Felder erklärt: „Der Neubau der Stadtbahnstrecke FRANKLIN ist Teil des Maßnahmenpakets Konversionsnetz Mannheim, das über das Gemeindeverkehrsfinanzierungsgesetz sowohl vom Land Baden-Württemberg als auch vom Bund gefördert wird.“

Mit dem Planfeststellungsbeschluss leistet das Regierungspräsidium Karlsruhe einen weiteren wichtigen Beitrag zum Ausbau des Mannheimer Stadtbahnnetzes sowie zur umweltfreundlichen und barrierefreien Anbindung der im Zuge der Konversion entstehenden neuen Stadtquartiere.“

Die Neubaustrecke nach FRANKLIN

Die Schienen für die neue Stadtbahn-Verbindung werden am Bahnhof Bensheimer Straße von der Eisenbahnstrecke der Linie 5 abzweigen und führen mitten durch das neue Stadtquartier. Vorgesehen ist eine zweigleisige Strecke, die etwa zu zwei Dritteln auf einem von den Straßen abgetrennten Bahnkörper geführt und – wo möglich – als Grünleis gebaut wird.

Entlang der Neubaustrecke werden drei barrierefrei ausgestaltete Haltestellen angelegt: Franklinschule in der

Thomas-Jefferson-Straße auf Höhe der geplanten Schule, Franklin-Mitte in der Thomas-Jefferson-Straße und Sullivan an der neuen Veranstaltungshalle (ehemals Panzerhalle).

Die Maßnahme soll im August 2021 beginnen. Die Inbetriebnahme der neuen Stadtbahn nach Franklin ist für die zweite Jahreshälfte 2023 geplant.

Die Baumaßnahme wird in vier Abschnitten realisiert: Zuerst sollen die Arbeiten im August 2021 auf dem Bauabschnitt Funari an der Robert-Funari-Straße und entlang der neuen Haltestelle Franklinschule starten.

Der zweite Bauabschnitt, Franklin-Mitte, führt entlang der neuen Haltestelle gleichen Namens durch die Thomas-Jefferson-Straße.

Im dritten Bauabschnitt Sullivan werden die Wendeschleife der kommenden Linie sowie die Endhaltestelle Sullivan gebaut.

Der vierte Bauabschnitt Bahnhof Bensheimer Straße umfasst schließlich die Abzweigung von der Eisenbahnstrecke der Linie 5 sowie den Neubau und den barrierefreien Ausbau der Haltestelle Bahnhof Bensheimer Straße.

Die Straßenbahnverbindung durch FRANKLIN soll im 20-Minuten-Takt über die Umsteigemöglichkeit am Bahnhof Bensheimer Straße in die Stadtmitte führen.

Die Fertigstellung der Erweiterung des Bahnhofs Käfertal ermöglicht dann auch eine umsteigefreie Verbindung.

Die ab 2023 als Pendelzug verkehrende Stadtbahn verbindet die Haltestellen Bensheimer Straße und Sullivan mit einer Fahrzeit von etwa drei Minuten. Die Bahn kann deutlich besser mit der Taktlage der Linie 5 abgestimmt werden, als dies mit einem Bus möglich wäre.

HANDWERK TRIFFT GENUSS

THEURER ERÖFFNET KULINARISCHE VIELFALT

Die Bäckerwelt umkrempeln – das ist das Leitmotiv von Markus und Elke Sigle. Auch und besonders im Stadtteil Franklin, wo das Ehepaar erst kürzlich eine Handwerks-Bäcker-Filiale eröffnet hat. Und „Handwerk“ ist für die Sigles und ihre Mitarbeiter mehr als nur ein Wort: „Wenn man mich fragt: muss man alles selber machen, was geht“, sagt Markus Sigle und ergänzt: „Nur dann haben wir genau die Handwerksqualität, für die wir, unsere Kunden und unsere Öfen so brennen.“



Markus und Elke Sigle schütteln Köstlichkeiten aus dem Handgelenk

Die Sigles setzen dabei komplett auf natürliche Backverfahren. Und weil jedes Erfolgsrezept mit seinen Zutaten anfängt, werden bei THEURER ausschließlich hochwertige Rohstoffe verwendet. Wenn man die Sigles fragt, backen sie mittlerweile eines der besten Brote, die man für Geld kaufen kann.

Wie es weitergeht? 1. Ein bisschen mehr geht immer! Also immer weiter verbessern. 2. Das Brot unter die Leute bringen. Und 3. Die kulinarische Vielfalt fördern. Für genau diese Genussvielfalt gibt es in jeder Filiale ein reichhaltiges Angebot nicht nur an Backwaren, sondern auch an Pizzen, Salaten, Müsli, Kaffee sowie die typische Wohlfühlatmosphäre.

Und in Franklin? Blitzt schon jetzt hin und wieder die Sonne durch! Darum bereitet sich THEURER hier auf die wärmere Jahreszeit vor. Seit März gibt es zwei neue Überraschungen:

Mit Metzgerwaren vom Feinsten wird die Grillsaison eingeleitet.

Dafür lässt sich THEURER von keinem geringeren als Metzger Noll aus Carlsberg beliefern. Der regionale Fleischlieferant führt ausschließlich hochwertige Waren, genau wie Markus Sigle: „Noll ist unser Lieblingsmetzger, weil er halt genauso verrückt nach Handwerk ist wie wir. In unserem Fall gilt das übrigens auch für Eis ...“

In Franklin tanzt ab jetzt das Eis!

Denn die Sigles führen hier seit Neuestem mit viel Elan handgemachtes Eis – und zwar frisch aus einer regionalen Eismanufaktur: „THEURER's EISTANZ“ nennen sie die Eigenmarke. „Wer will, kann ab sofort antanzen und sich richtiges Handwerkseis auf der Zunge zergehen lassen“, lacht Elke Sigle, die gelernte Konditorin.

Besonders Familien sind willkommen in der neuen Filiale, lädt doch das reichhaltige Sortiment zum Schnabulieren und das Ambiente zum Verweilen und Verweilen ein (sofern erlaubt). Jetzt kann der Frühling kommen!

THEURER'S
Eistanz

HANDWERK FÜHRT GESCHMACK

Natürlich aus
einer Eismanufaktur

JETZT
ANTANZEN!

HEISS
AUF EIS?



baeckerei-theurer.de

THEURER

Schmeckt mir lieber.

Vorsicht, Zuckerschnutenalarm!

Sportliches Wandern an der Bergstraße und gewinnen von März bis Oktober – 25 Anlaufstellen mit QR-Codes

(red) Seit kurzem sind die wuseligen Welpen mit den spitzen Zähnen eine Attraktion in den Sozialen Medien. Über 1000 Anfragen für die beschlagnahmten, lebenslustigen Mischlingshunde der Rasse American Bulldog klingt schon rekordverdächtig. Die erfahrene Hundetrainerin Perdita Lübke-Scheuermann, Mentorin des Viernheimer Tierheims, legt dort die Basis für eine gute Zukunft der Schnüffelnasen - mit Fingerspitzengefühl und Menschenkenntnis.



Foto: Viernheimer Tierheim

"Wer eines dieser wunderbaren Geschöpfe adoptieren will, muss "hündisch" verstehen können", verlangt die Fachfrau von den Interessenten. Ein fragender Blick. "Das bedeutet,

Sachkenntnis im Umgang mit Vierbeiner ist hilfreich, aber längst kein Freibrief für künftige Frauchen oder Herrchen. Wer ernsthaft in die Auswahl für eines der hübschen Mädels oder Buben mit dem hässlichen

Stempel "Listenhund" kommt, muss Zeit und Erfahrung mitbringen. Der Fragebogen, im internen Sprachgebrauch "Nadelöhr" genannt, beanbraucht meist zwei Stunden. "Haben sie eine Mietwohnung, die Hunde-

haltung gestattet? Haben sie sich über Kosten wie Hundesteuer, Tierarzt, Versicherung, Hundeschule und Futter Gedanken gemacht?

Wie viele Menschen leben im Haushalt, wie alt sind diese und hat jemand Allergien? Wie lange muss der Hund täglich alleine bleiben und was passiert im Krankheitsfall oder im Urlaub?", lauten die eher "leichteren" Fragen. Ein Führungszeugnis ist ohnehin obligatorisch.

Perdita Lübke-Scheuermann und Tierheimleiterin Nicole Dalesio fühlen den Aspiranten mächtig auf den Zahn. Doch die Fragen nach der finanziellen Situation und den Lebensgewohnheiten der Halter in spe sind erst der Anfang. Es folgt ein

Bogen, der stark an Führerscheinprüfung erinnert. Mehr als ein Dutzend Fragen mit Mehrfachantwortmöglichkeiten sind zu lösen. Wie man einen Hund beim Gassigehen oder Autofahren sichert oder was es bedeutet, wenn sich zwei fremde Hunde tief in die Augen sehen.

Der Test ist umfangreich und anspruchsvoll. "Aber genau das haben die Welpen verdient", sagt die Expertin. Anrufe wegen einer Adoption nimmt das Tierheim übrigens aus Zeitgründen nicht mehr entgegen.

Wer Interesse an den American Bulldog-Mischlingen hat und sich in den kniffligen Test verbeißen möchte, schreibt künftig an die Internetadresse buero-hundeakademie@gmx.de

Rauf auf den Burgensteig

Sportliches Wandern an der Bergstraße und gewinnen von März bis Oktober – 25 Anlaufstellen mit QR-Codes

(red) Im März startet an der Bergstraße zwischen Darmstadt und Heidelberg wieder die Wandersaison. Sportliches Wandern an der Bergstraße kombiniert mit Naturerlebnis, Ritter- und Burgengeschichten sowie tollen Gewinnchancen: Das bietet die achtmonatige Aktion „Rauf auf den Burgensteig“, die der Tourismus Service Bergstrasse e.V. vom 1. März bis 31. Oktober veranstaltet. Wer wandert und stempelt kann gewinnen.



Foto: Die Bergstrasse

Jede Woche gibt es virtuell und reell etwas Neues zu entdecken - auf der Facebook-Seite Burgensteig Bergstraße und beim Wandern auf dem 120 Kilometer langen Qualitätswanderweg. Die Teilnehmer können Burgen, Schlösser, Parks,

romantische Altstädte und einzigartige Landschaften entdecken. Für die Aktion „Rauf auf den Burgensteig“ sind 25 markante Punkte mit einem QR-Code versehen.

Sie dienen als Stempelstellen für einen virtuellen, personalisierten Stempelpass. Er funktioniert so: Einfach einscannen und Gewinnchance nutzen.

Die virtuellen „Stempelstellen“ befinden sich auf dem Burgensteig zwischen Darmstadt und Heidelberg sowie den Zubringerwegen. Eine Karte mit entsprechenden Geodaten auf der Eventseite (<https://events.connfair.com/de/app/events/4d6db427-d547-4392-82fe-3729f558159a>) ermöglicht es alle Stellen gut zu finden. Jeder Teilnehmer kann in den acht Monaten pro Monat und Stempelstelle einmal punkten. Das Punkten funktioniert über das Scannen des QR-Codes an der Stempelstelle. Wanderer, die kein Handy haben, können die Ziffernfolge am Standort notieren und per E-Mail bis Montagmorgen an info@diebergstrasse.de schicken und so ihre Gewinnchancen nutzen.

Es werden monatlich tolle Preise, wie Zarenfrühstück, Eventtickets, Wanderliteratur und vieles mehr über einen Zufallsgenerator durch Connfair verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Am Ende der Aktion wird unter allen Teilnehmern der Hauptgewinn und Trostpreise gezogen. Die Preise wurden gespendet von Gastronomie, Handel und Tourismus-Anbietern entlang des Burgensteig Bergstraße. Die Sponsoren GGEW AG Bensheim und Sparkasse Darmstadt ermöglichten die Erstellung der Eventseite und der Karten mit den Geodaten

Eine Infokampagne rund um den Bergsträßer Burgensteig ergänzt die Aktion „Rauf auf den Burgensteig“. Mehr unter www.diebergstrasse.de

Olivenöl aus dem Heiligen Land

Orden der Ritter vom Heiligen Grab spendet Heilige Öle für die Chrisam-Messe

(red) Der Ritterorden vom Heiligen Grab zu Jerusalem spendet auch in diesem Jahr das Öl, welches im Bistum Speyer als Grundlage für die sogenannten Heiligen Öle benötigt wird. Diese Öle werden bei der Chrisam-Messe am 29. März um 17 Uhr im Speyerer Dom geweiht.

Die Grabesritter spenden dem Dom und der Diözese Olivenöl, welches von Bäumen im Heiligen Land stammt. Übergeben wurde das Öl am 17. März an den Domdekan und Kustos der Kathedrale, Dr. Christoph Maria Kohl, und Domsakristan Markus Belz durch den leitenden Komtur der Komturei Speyer-Kaiserslautern, Dr. Christopher Wolf, den Prior Pfarrer Dr. Georg Müller und dem Ordensmitglied Dr. Winfried Szkutnik.



Foto: Klaus Landry

Die Heiligen Öle
Die Heiligen Öle bestehen aus einer Mischung aus Olivenöl und Balsam. Dabei unterscheidet man zwischen

drei verschiedenen Ölen. Das wichtigste ist das Chrisam, welches unter anderem bei der Taufe, Firmung und bei der Priesterweihe verwen-

det wird. Außerdem gibt es noch das Krankenöl für das Sakrament der Krankensalbung und das Katechumenenöl, mit dem Taufbewerber vor der Taufe gesalbt werden. Die Öle werden in der Chrisam-Messe geweiht und zur Verteilung an die Kirchen des Bistums an deren Priester weitergegeben.

Traditionell wurde die Chrisam-Messe am Gründonnerstag gefeiert. Inzwischen feiern viele Bistümer bereits an einem früheren Tag der Karwoche. Die Chrisam-Messe im Speyerer Dom findet am Montag statt, um Priestern aus dem Bistum zu ermöglichen, zu der Messe zu kommen.

Der Ritterorden vom Heiligen Grab zu Jerusalem

Die Grabesritter sind ein päpst-

licher Orden, dem sowohl katholische Laien als auch Geistliche angehören. Der Ritterorden vom Heiligen Grab zu Jerusalem hat es sich zur besonderen Aufgabe gesetzt, die katholische Kirche im Heiligen Land, besonderes das Lateinische Patriarchat, zu unterstützen. Dies reicht vom Unterhalt der 51 Pfarrgemeinden des Patriarchats und der Unterstützung von über 40 Schulen, zahlreichen Kindergärten, Sozialstationen und Altenheimen bis zur Ausbildung junger Leute und der direkten Hilfe für sozial Schwache und Benachteiligte. Ohne das Wirken des Ordens wäre die Arbeit vieler christlicher Einrichtungen und Gemeinschaften dort akut gefährdet.

Heizungsanlage erneuern

Gut fürs Klima und die Haushaltskasse

(red) Mit dem neuen Gebäudeenergiegesetz (GEG), das seit 1. November 2020 in Kraft ist, forciert der Gesetzgeber den Austausch alter Heizungsanlagen mit schlechter Klimabilanz. Wohnungsbestand gesetzt werden.

Der CO₂-Preis wird als Abgabe auf den Ausstoß von CO₂ in der Wärmeerzeugung und im Verkehr erhoben. Für Heizöl, Erdgas und Benzin schlägt jede ausgestoßene Tonne CO₂ mit zunächst 25 Euro zu Buche. Bis 2025 soll der Preis schrittweise auf 55 Euro pro Tonne steigen – weitere Erhöhungen sind geplant. „Der Betrieb von Öl- und Gasheizungsanlagen wird dadurch auf lange Sicht teurer“, sagt LBS-Experte Albrecht Luz. Je Liter Heizöl werden bereits in diesem Jahr 7,9 Cent zusätzlich fällig. Bei einem angenommenen Jahresverbrauch von rund 3.000 Litern

Heizöl für ein 150 Quadratmeter großes Haus geht das Informationsportal Zukunft Altbau von Zusatzkosten im Zeitraum 2021 bis 2025 von insgesamt 1.800 Euro aus. Die neue Abgabe soll Anreize für den Umstieg auf erneuerbare Energien setzen. Aktuell kommen im Wohnungsbestand noch überwiegend fossile Energieträger zum Einsatz. Allein 2019 wurden knapp 50 Prozent aller Wohnungen im Bestand mit Gas beheizt und rund 26 Prozent mit Heizöl. Das ist schlecht für das Klima: Eine Ölheizung produziert je 8 Megawattstunden (MWh) Heizenergie im Schnitt 2.792 Kilogramm CO₂-Äquivalent. Eine moderne Pelletheizung kommt dagegen mit 424 Kilogramm aus.

Neue Austauschprämie ergänzt bestehende Förderungen

Das neue GEG setzt die Rahmen-

bedingungen für weitere finanzielle Anreize zum Austausch alter Ölheizungen: Wer sie gegen ein klimafreundliches Modell austauscht, erhält zusätzlich zur Förderung eine Austauschprämie in Höhe von zehn Prozent der Investitionskosten durch das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA). So kann sich die BAFA-Unterstützung je nach eingebautem Heizungstyp auf bis zu 45 Prozent summieren. Wichtig ist, dass der Förderantrag noch vor Beginn der Arbeiten eingereicht wird, die Förderprämie wird dann nach Abschluss der Bauarbeiten ausgezahlt. „Eigenheimbesitzer können natürlich auch einen Bausparvertrag für Modernisierungs- und Energieparmaßnahmen einsetzen. Das gilt auch für den Fall, dass die Maßnahmen bereits laufen oder kurzfristig

anstehen“, hebt Luz hervor. „Der Heizungstausch lohnt sich also schon jetzt. Und: Das Heizen mit erneuerbaren Energien ist vom CO₂-Preis ausgenommen.“

Was das neue GEG für Eigentümer und Käufer bedeutet

Das GEG sieht eine Austauschpflicht für veraltete Heizungsanlagen bei Eigentümerwechsel vor. Anlagen, die älter als 30 Jahre sind, müssen innerhalb von zwei Jahren durch ein modernes Modell ersetzt werden. Ausgenommen sind Niedertemperatur- oder Brennwertkessel. Die Neueigentümer sind zudem dazu verpflichtet, innerhalb dieses Zeitraums warmwasserführende Rohre sowie die oberste Geschossdecke beziehungsweise das Dach zu dämmen. Das GEG schreibt außerdem eine Pflicht zur energetischen

Beratung bei Umbau- oder Modernisierungsmaßnahmen vor. Kosten fallen für Käufer und Eigentümer im Rahmen der Pflichtberatung nicht an. Eine Übersicht über zugelassene Energieberater, die diese anbieten, gibt es auf der Website des Energieberaterverbandes GIH sowie der Verbraucherzentrale Energieberatung.

Bedingtes Einbauverbot für reine Ölheizungen ab 2026

„Ab dem Jahr 2026 gilt daher ein bedingtes Einbauverbot für reine Ölheizungen sowie Heizkessel, die ausschließlich mit festen fossilen Brennstoffen, wie etwa Kohle, betrieben werden“, sagt Luz. Hybridanlagen, bei denen der fossile Brennstoff durch eine Solaranlage oder Wärmepumpe unterstützt wird, sind von dem Verbot ausgenommen.

Der Weg ins Familiennest

Solide planen, sicher finanzieren

(red) Aktuelle Umfragen zeigen: Vielen Menschen ist das Thema Wohnen wichtiger denn je. Wer seinen Traum von den eigenen vier Wänden verwirklichen möchte, findet weiterhin gute Rahmenbedingungen vor und kann sich mit einem Bausparvertrag langfristig günstige Zinsen sichern. Für viele Menschen ist es der große Traum: Die eigenen vier Wände. Laut dem im September 2020 veröffentlichten Kantar TNS Trendindikator streben rund 17 Prozent der Befragten den Bau oder Erwerb von Wohneigentum innerhalb der nächsten zehn Jahre an. Das ist ein Anstieg gegenüber 2019 um 4 Prozentpunkte. Unter den 30- bis 49-Jährigen plant sogar fast jeder Vierte (23 Prozent) den Schritt in die eigenen vier Wände – 2019 waren es in dieser Altersgruppe nur rund 16 Prozent der Befragten. „Die Corona-Pandemie hat ganz deutlich gezeigt: Wohnbedürfnisse können sich ändern. Die Zinsen sind weiterhin historisch niedrig. Die Rahmenbedingungen sind gut, um das Ziel von den eigenen vier Wänden ernsthaft zu verfolgen“, sagt LBS-Experte Sven Schüler. Bausparvertrag für Planungssicherheit Wer sein Traumhaus oder Traumgrundstück gefunden hat, verschafft sich zunächst einen Überblick über die Gesamtkosten, das verfügbare Eigenkapital und seine tragbare monatliche Belastung. Rund 20 Prozent Eigenkapital sollten Häuslebauer und Kaufinteressierte idealerweise mitbringen. Dazu zählt übrigens auch das Guthaben auf Bausparverträgen. „Ein Finanzierungsmix aus Eigenkapital, Bausparvertrag und Annuitätendarlehen bildet ein solides Funda-



ment für das Projekt Eigenheim. Der Bausparvertrag ist der wesentliche Baustein für Planungssicherheit. Er deckt idealerweise 20 bis 30 Prozent des Kauf- oder Baupreises ab“, so Sven Schüler. Denn beim Bausparen stehen die Zinsen für das spätere Darlehen bereits bei Vertragsabschluss fest – sie gelten für die gesamte Laufzeit, selbst wenn die letzte Rate erst in zwanzig Jahren fällig wird. Zudem bietet er Flexibilität. So sind Sondertilgungen auf das Bauspardarlehen jederzeit und in beliebiger Höhe kostenfrei möglich.

„Ein weiteres Plus: Der Staat fördert den Sprung in die eigene Immobilie als Altersvorsorge mit dem Wohn-Riester. Der zertifizierte Bausparvertrag ist das einzige Produkt, bei

dem Sparer sowohl in der Spar- als auch in der Darlehensphase Zulagen erhalten. Dieses Extra sollten sich Förderberechtigte nicht entgehen lassen“, rät Schüler.

Gut zu wissen

Häuslebauer aufgepasst: Aufgrund der Corona-Pandemie wurde die Frist für die Beantragung des Baukindergeldes verlängert. Familien, die bis zum 31. März 2021 eine Immobilie kaufen oder eine Baugenehmigung erhalten, können noch in den Genuss des Baukindergeldes kommen. Der Antrag kann dann ab dem Tag des Einzugs innerhalb einer sechsmonatigen Antragsfrist gestellt werden. Möglich ist das bis zum 31. Dezember 2023.

Je Kind und Jahr beläuft sich die Förderung auf 1.200 Euro. Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten der KfW.

Der Faktor Baunebenkosten – was gehört dazu?

Nicht nur beim Kauf eines Eigenheims, sondern auch beim Hausbau fallen Nebenkosten an. Als Faustregel gilt: Rund 15 bis 20 Prozent der Hausbaukosten kommen als Baunebenkosten hinzu und sollten entsprechend bei der Finanzierung berücksichtigt werden.

Grundstückskauf

Neben der Grunderwerbsteuer, deren Höhe je nach Bundesland schwankt und bis zu 6,5 Prozent

des Grundstückspreises betragen kann, gehören zu den Kosten beim Grundstückskauf die Notarkosten für den Grundbucheintrag. Wer sein Grundstück oder Haus über einen Makler findet, muss weitere drei bis sieben Prozent des Kaufpreises für die Courtage einplanen.

Vor dem Hausbau

Um die Eignung des Grundstücks festzustellen, benötigen Bauherren zunächst ein Baugrund-Gutachten. Bis zu 3.000 Euro sollten zudem für eine Grundstücksvermessung durch einen amtlichen Vermesser kalkuliert werden, die für die Baugenehmigung benötigt wird. Und auch die Baugenehmigung selbst kostet Geld. Die Höhe orientiert sich an der Gebührenordnung der jeweiligen Gemeinde, im Durchschnitt sind das ca. 800 Euro.

Vorbereitung der Baustelle

Vor dem Bauen muss in der Regel der Bauplatz bereinigt werden. Welche Kosten hier anfallen, hängt stark von der Beschaffenheit des Grundstücks ab. Baumfällarbeiten können mit etwa 500 Euro je Baum zu Buche schlagen. Auch Erdarbeiten – beispielsweise das Ausheben einer Baugrube – oder das Anlegen einer Baustraße für schwere Baustellenfahrzeuge können hinzukommen.

In der Bauphase

Auch während des Baus fallen Nebenkosten an. Beispielsweise Erschließungskosten für die Anschlüsse von Strom, Wasser, Telefon und eventuell Gas. Je nach der Entfernung zu einer öffentlichen Straße können hier bis zu 10.000 Euro anfallen. Hinzu kommen die Verbrauchskosten und der Versicherungsschutz der Baustelle.



Das eigene Zuhause. Leichter als gedacht.

**Ob Haus oder Wohnung –
finden und finanzieren
Sie mit der Sparkasse
ganz einfach Ihre Traum-
immobilie.**

Jetzt beraten lassen.



**Sparkasse
Rhein Neckar Nord**

Schneemann brannte am Waidsee-Ufer

Weinheim inszenierte den Sommertagszug per Live-Video

(red) Irgendwann war es fast wie immer. Thomas Neitzel setzte den Flammenwerfer an, das Feuer begann, das weiße Laken nach oben hin zu entzünden. Dann rauchte der Zylinder, Posaunen und Kinderstimmen erklangen, während sich der übergroße Schneemann langsam in Rauch auflöste.

Allerdings: Das Spektakel fand (fast) ohne Publikum statt, die Musik wurde eingespielt. Dennoch: Die Stadt Weinheim hat zu Corona-Zeiten das Beste aus ihrem traditionsreichen Sommertagszug gemacht. Mit Hilfe der Weinheimer Jugendmedien, ihrem Chef Sven Holland und dem aus Weinheim stammenden Moderator Frank Schuhmacher wurde die Verbren-



Foto: Stadt Weinheim

nung des Winters in Form einer rund 20-minütigen unterhaltsamen Video-Aufzeichnung inszeniert. Im Internet flogen Väterchen Frost und den Organisatoren des Online-Sommerzugs viele Herzchen und

Küsschen entgegen. Es wurde eine richtige kleine Fernsehshow mit Interviews – mit Oberbürgermeister Manuel Just und Schneemann-Näherin Christina Eitenmüller – und vorab produzierten Einspielern sowie Online-Konzerten der Peterskirche. Der Posaunenchor und der Kinderchor gestalteten die Show. Zwischenzeitlich verfolgten zwischen 200 und 300 Familien die Übertragung, der Facebookpost hatte schon wenige Stunden später rund 3000 Personen erreicht. Bis zuletzt war der Ort der Schneemann-Verbrennung als Geheimnis gehütet worden. Nur die Beteiligten und die Mitglieder des Sommertagskomitees wohnten dem letzten Stündchen des kalten Gesellsens persönlich bei.

Den Tag über sah man immer wieder Familien, die sich auf der sonst üblichen Sommertags-Zugstrecke an der Sommertagszug-Rallye beteiligten und entlang der Strecke kleine Rätsel lösten, die mit der Sommertagsradition zu tun haben. Dies ist an zehn Stationen auch noch coronage-recht die ganze Woche über möglich bis einschließlich Sonntag, 21. März. Im Internet auf www.weinheim.de stehen weiter die Formblätter zum Download bereit, die man ausfüllen kann und bis zum Sonntag 31. März im Rathaus-Briefkasten einwerfen oder per Post senden an Stadt Weinheim, Kulturbüro, Obertorstraße 9. Zu gewinnen gibt es 20 Buchgutscheine á 20 Euro. Die Übertragung als Aufzeichnung ist zu sehen auf www.weinheim.de

Heidelberg übergibt Regenbogensimulator „Globodrom“

SRH Hochschule Heidelberg

(red) Die SRH Hochschule Heidelberg übergibt mit dem Regenbogensimulator „Globodrom“ einen optischen Versuchsaufbau an die SRH Stephen-Hawking-Schule.

Dieser soll Schülerinnen und Schüler an das Regenbogen-Phänomen heranführen und sie für naturwissenschaftlich-technische Berufsfelder motivieren. Der Regenbogensimulator wird auch ein experimenteller Teil des Weltwassertages sein, der am 22. März an der Hochschule stattfindet.

Wenn Regen und Sonne zusammenkommen, dann ist ein Regenbogen häufig nicht weit. So war auch Helga Maria Dickopf, Fachleiterin Naturwissenschaften an der SRH Stephen-Hawking-Schule, von Beginn an vom Regenbogensimulator begeistert: „Der einfache Versuchsaufbau und die Zerlegbarkeit der Apparatur in



Foto: SRH Heidelberg

kleine Teile sind ideal, um Schülerinnen und Schüler die Versuchsanordnung komplett eigenständig durchführen lassen zu können. Diese Eigenständigkeit führt zu einem tieferen Verständnis der physikalischen Zusammenhänge.“ In einer handlichen Transportbox wurde

ihr der „Globodrom“ für die Lehrmittelsammlung überreicht. Der Regenbogensimulator ist für den Unterricht in der der Mittel- und Oberstufe geeignet.

Hergestellt wurde der Regenbogensimulator im Rahmen eines Projekts der SRH Hochschule Heidelberg

und der SRH Stephen-Hawking-Schule: „Fast alle Komponenten des Globodrom können aus Kunststoff mit einem 3D-Drucker hergestellt werden. Nur Optik und Elektronik müssen hinzugefügt werden“, so der wissenschaftliche Leiter des Projekts Dr. Elmar Schmidt, emeritierter Professor für Mathematik und Physik an der School of Engineering and Architecture.

Treibende Kraft im Team war der Industriemechaniker Michael Großmann, der das übergebene Exemplar aus Projektmitteln konstruiert und aufgebaut hat. Großmann hatte vor zehn Jahren durch den ersten fotografischen Nachweis des Regenbo-

gens dritter Ordnung in der Natur für weltweites Aufsehen in Wissenschaft und Medien gesorgt. Mit Hilfe von Laserlicht können solche seltene Boßgen nun auch allen Interessenten im „Globodrom“ gezeigt werden. Den Praktikumsversuch schließlich setzt Prof. Dr. Denise Reichel um.

Das Projekt wurde im Rahmen des gemeinsamen Foßrderprogramms „Physik für Schüler und Schülerinnen“ der Deutschen Physikalischen Gesellschaft und der Wilhelm-und-Else-Heraeus-Stiftung für besonders wertvoll erachtet und mit insgesamt 5.000 € gefördert.

Anzeigen unter:
Tel: 0621 / 72739490

KOMM IN DEN
WALDHOF FANSHOP
IN Q7 IM 1.OG

SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER

21.3.-20.4.

Knapp daneben ist auch vorbei! Ihren Fehler kann man nicht schönreden, aber noch ist nichts entschieden. Wetzen Sie die Scharte wieder aus ...



STIER

21.4.-21.5.

Die nächsten Wochen mit schönen Erlebnissen gibt Ihnen den nötigen Schwung für anstehende Gespräche, von denen eine Menge für Sie abhängt!



ZWILLINGE

22.5.-21.6.

Selbst ungeliebte Arbeiten können Ihnen Ihre gute Laune nicht verderben: Schließlich segeln Sie im Gefühlsbereich auf einer Welle des Erfolgs.



KREBS

22.6.-22.7.

Auch wenn man Sie mit Gegenargumenten überschüttet, sollten Sie fest zu Ihrer Meinung stehen. Aber bemühen Sie sich um strikte Objektivität!



LÖWE

23.7.-23.8.

Sie können sich ruhig auf den Vorschlag eines Freundes einlassen! Aber es kommt der Punkt, an dem Sie Ihren eigenen Weg einschlagen müssen!



JUNGFRAU

24.8.-23.9.

Mit Zähigkeit haben Sie Ihren Gegnern einen Kompromiss abgetrotzt. Freuen Sie sich über diesen Erfolg, verzichten Sie aber auf weitere Forderungen.



WAAGE

24.9.-23.10.

Sie erweisen sich Ihren Freunden und Bekannten gegenüber als äußerst kommunikationsbereit. Das dürfte rasch entsprechende Wirkung zeigen.



SKORPION

24.10.-22.11.

Eine nicht gerade einfache Aufgabe mag zu nächst ein wenig lästig sein, aber Sie haben dadurch die Chance, sich mal wieder zu profilieren!



SCHÜTZE

23.11.-21.12.

Hadern Sie nicht mit Ihrem Schicksal, wenn sich ein spannendes Vorhaben plötzlich zerschlägt. Es ergeben sich bald neue Möglichkeiten ...



STEINBOCK

22.12.-20.1.

Der Wunsch ist schier übermächtig, sich mal wieder was zu gönnen. Doch Ihre finanziellen Möglichkeiten würden dabei deutlich überschritten.



WASSERMANN

21.1.-19.2.

Sie sollten sich nicht von einem Menschen antreiben lassen, der offensichtlich durch nichts zufrieden zu stellen ist: Sie haben doch Ihre eigenen Ziele!



FISCHE

20.2.-20.3.

Ein seit langem drohendes Gewitter entlädt sich jetzt. Das bringt einiges durcheinander – aber endlich knistert die Luft nicht mehr so bedrohlich ...

eine Gesellschafts-schicht	Hauptstadt der Marshall-Inseln	aufwühlend	nord. Unterweltsgöttin	ägyptischer Sonnengott	franz., span. Fürwort: du	englisch: uns	Initialen der Callas	englisch: eins	Vorname des Sängers Kollo	Koranabschnitt	luftiges Oberteil
				7				zusammen mit, samt			2
griech. Göttin (Gerechtigkeit)	Strahlenkranz	horchen			3				Schmierstoffabfall		
biblischer König (A.T.)									US-Westernlegende (Wyatt)		Angebot
100 qm in der Schweiz									Komikerpaar (Dick und ...)	englisch: von, aus	
Meerenge in Skandinavien	sich umsehen, sich ...										5
									Segelart	Reitpferd bei Karl May	
Filmstar, ... Thurman	englisch: sein		arab. Zupf-instrument		persönliches Fürwort (3. Fall)		Buchstabenfolge	kath. Theologe † 1847	Initialen von Albers	Abk.: Rechnungs-rat	
lateinisch: wo		4	lateinisch: Götter				Niedertracht				1
Betrug, Wucher					Post-versand-art						8

METROPOLJOURNAL

Onlinesite tagesaktuell & kostenlos!

www.metropoljournal.com

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

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

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

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

Auflösung Februar 2021 Auflösung Februar 21

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

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

FÜR SIE HIER VOR ORT

MA-Waldhof • Gartenstadt • Käfertal

BESTATTUNGSHAUS ZELLER

Erledigung aller Formalitäten und Amtswege.
Tag und Nacht dienstbereit auf allen Mannheimer Friedhöfen.
 Auf Wunsch Hausbesuche
Erd- oder Feuerbestattung
 ab 890,- € zzgl. amtliche- + Friedhofsgebühren
 Bestattungsvorsorge · Sterbegeldversicherung
 bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte
Mannheim 06 21/7 48 23 26

Bauen · Wohnen · Renovieren

Wohn(t)raum Wintergarten

Mit „Sonne am Haus“ zu Sonne im Haus

(akz-o) Entspannte Stunden, gesellige Abende mit Freunden, Heimat für besondere Pflanzen – Wintergärten bieten viel. Nur keine Langeweile. Sie erweitern den Wohnraum und schaffen eine besondere Atmosphäre. Längst sind moderne Wohnwintergärten über das ganze Jahr vollwertige Aufenthaltsräume. Die ersten Sonnenstrahlen einfangen oder die romantischen Abenddämmerungen genießen – ein Wintergarten holt die Sonne ins Haus und rückt das Wohnen näher nach draußen zur Natur. Der Trend „Wohn-Wintergarten“ setzt sich weiter fort. Konstruiert mit Aluminium-Profilen und viel Glas, ist der Anbau das ganze Jahr lang gemütlich. Im Sommer sorgen Belüftung und Beschattung für gutes Klima, im Winter schützt Dämmglas vor hohen Wärmeverlusten – und nutzt noch die letzte Wärme der Sonne durch die großen transparenten Flächen.

Ein Wintergarten ist längst so individuell wie seine Bauherren. Der Geschmack entscheidet über Dachform, Farbe und Einbauelemente.



TS-Aluminium-Profilsysteme GmbH & Co. KG/akz-o

Was möglich ist, zeigt das Online-Portal „Sonne-am-Haus.de“. Es begleitet Wintergarten-Fans von der Idee über die Planung bis zur Umsetzung. Interessenten werden inspiriert und umfassend informiert, zum Beispiel mit einem interaktiven Planungstool und druckbaren Checklisten. Damit sich der Wintergarten-Traum schnell erfüllt, vermittelt „Sonne am Haus“ zudem qualifizierte Handwerksbetriebe. So finden Bauherren ihren kom-

petenten Ansprechpartner in der Nähe. 2021 zeigt sich das Portal im neuen Look und mit mehr Funktionen, verknüpft mit Facebook, Instagram und Pinterest.

Dominierte früher Holz im Wintergarten, hat sich mittlerweile Aluminium als Werkstoff durchgesetzt: Stabil, absolut witterungsbeständig und pflegeleicht sind die dauerhaften Alu-Profile Garant für einen schönen (und schadenfreien) Platz an der Sonne.

Kleiner Garten

große Wirkung

(spp-o) Viele Menschen gehen in diesem Jahr nicht auf große Fahrt in die weite Welt, sondern genießen entspannt ihr privates Grün. Kleine Gärten lassen sich mit ein paar Tipps zur traumhaften Oase gestalten. Planung ist dabei gerade bei wenigen Quadratmetern wichtig, um vorhandenen Platz optimal zu nutzen und optische Highlights zu setzen.

Viele kleine Hingucker bringen Spannung: Hier eine Spielfläche, dort ein überdachter Sitzplatz mit Staudenbeeten, eine Pergola neben dem leise plätschernden Quellstein. Wenn das Auge auf immer wieder neue Entdeckungen stößt, wirkt die Fläche abwechslungsreicher und größer. Auch Untergliederungen durch hohe Gräser, eine kleine Naturmauer oder Rankwände mit Clematis oder Wildem Wein setzen attraktive Akzente.

Von Sträuchern umsäumte Sichtachsen, zum Beispiel auf einen idyllischen Springbrunnen, schaffen Tiefe. Geschwungene Pfade entlang an Rosenstöcken oder einem Hochbeet lassen die vorhandene Fläche größer erscheinen. Liegen neben dem eigenen Grundstück ein Park oder eine Wiese mit Blick auf den nahe gelegenen Wald? Planen Sie diese Weite mit ein und öffnen Sie Ihren Garten an einer Stelle für diese Perspektive. Mit hellem Blattwerk, beispielsweise des Japanischen Gold-Ahorns, lässt sich zudem in dunkle Ecken Licht und damit eine optische Tiefenwirkung zaubern.

Die richtigen Pflanzen für den Traumgarten inklusive Beratung zur Gartengestaltung finden Interessierte in ihren Baumschulen vor Ort oder unter www.gruen-ist-leben.de.

Innenausbau: ökologisch, einfach, wohngesund

Gesund wohnen, leicht bauen

(akz-o) Eine leichte Ausbauplatte und ein verarbeitungsfertiger Spachtel sorgen jetzt für mehr Wohngesundheit in Innenräumen. In kurzer Zeit können leichte Wände mit glatten Oberflächen von Do-it-Yourselfern selbst gebaut werden: VeroBoard Rapid ist eine Bauplatte aus Blähglas und dadurch viel leichter als konventionelle Bauplatten auf Gips- oder Zementbasis.

Der neue „Silikat-Spachtel“ ist bereits fertig im Eimer. Das Anmischen entfällt – und so sind die Wände auch im Handumdrehen glatt verputzt. Da beide Komponenten ohne gefährliche Zusatzstoffe auskommen und einen natürlichen Schimmelschutz bieten, tragen sie optimal zur Wohngesundheit in Innenräumen bei. Viele Baustoffe enthalten flüchtige Gase, die an die Raumluft abgegeben werden. Das kann zu Krankheiten wie Allergien oder Asthma führen. Da auch Schimmel die Gesundheit gefährden kann, sollte gerade in Innenräumen nach Wegen gesucht werden, das Schimmelrisiko so gering wie möglich zu halten. Minerallische Baustoffe kommen daher aus mehreren Gründen infrage – wie die VeroBoard Rapid Leichtbauprodukte: Diese sind besonders



Foto: Verotec/akz-o

emissionsarm, weichmacher-, lösemittel- und konservierungsmittelfrei. Weil sie zudem diffusionsoffen sind, sorgen sie für optimalen Feuchteausgleich. Platte plus Beschichtungen schaffen gesundheitlich unbedenkliche Räume mit angenehmem Klima und sind ideal für alle Wohnräume, sogar für Bad und Küche. Ebenso eignen sie sich in Räumen für Kinder, ältere Menschen und Allergiker – also überall dort, wo ein erhöhtes Schutzbefürnis besteht.

Die Verarbeitung gelingt selbst ungebübten Heimwerkern ausgezeichnet: Der Spachtel ist verarbeitungsfertig im Eimer und wird direkt auf die vorbereitete Wand aufgebracht – besonders schnell und einfach

mit der Malerrolle, Geübte können ein klassisches Spachtelwerkzeug oder ein leistungsstarkes Airlessgerät verwenden. Mit einem Flächen glätter wird der Spachtel glattgezogen, den gewünschten Glättegrad erreicht man mit herkömmlichen Schleifwerkzeugen. Im Innenraum lassen sich nahezu alle Flächen spachteln, selbst Flächen, die etwas Spritzwasser abbekommen können. Zusammen mit der Leichtbauplatte VeroBoard Rapid entsteht ein optimal aufeinander abgestimmtes Ausbausystem. Die Platte besteht aus einem umweltfreundlichen Recycling-Baustoff – aus geblättem Altglas –, ist daher sehr leicht, stabil und sogar biegsam, emissionsarm und feuchtebeständig.



Schimmelfuchs

einfach schlau saniert

Unser Leistungsspektrum:

- Kellerabdichtung
- Fassadenimprägnierung
- Wärmedämmung
- Schimmelbeseitigung



Kostenlose Hotline
0800-6 28 73 76

schimmelfuchs.de
handwerkerimhaus.de



ROLAND PALZ
Maurermeister

Lokales & Regionales
Immer Kostenlos!
www.metropoljournal.com

Bauen · Wohnen · Renovieren

Nachhaltig gut gedämmt

Trockenmörtel und winzige Glashohlkugeln ermöglichen effizientes Sanieren im Altbau

(djd-k). Klimaschutz fängt zu Hause an. Die privaten Haushalte sind für rund 20 Prozent der Treibhausgasemissionen in Deutschland verantwortlich. Ein wesentlicher Grund: Viele Altbauten sind gar nicht oder nur schlecht gedämmt. Um den Sanierungsstau aufzulösen, sind Dämmsysteme gefragt, die hohe Energieeffizienz mit einer einfachen Verarbeitbarkeit verbinden – und in ökologischer Hinsicht überzeugen.

Nachhaltig von der Dämmwirkung bis zum Recycling

Konventionelle Dämmmaterialien sind nicht unumstritten. Wirksamkeit, Umweltbilanz, Recyclingfähigkeit, Brandschutz und Flexibilität in der Ausführung lassen sich oft nicht miteinander vereinbaren. Doch es gibt Alternativen. Die spritzbare Dämmstofftechnologie Ecosphere Sanieren und löst dazu noch viele Herausforderungen bisheriger Fassadendämmungen. Durch die innovative „Hochzeit“ von mineralischem Trockenmörtel und Glas



Foto: djd-k/3M

schaft das Material die Voraussetzungen für eine effiziente, langlebige und flexible Dämmung und ist vollständig wiederverwertbar. Winzig kleine Hohlkugeln, sogenannte Glass Bubbles, verleihen dem Material besondere Eigenschaften. Dazu gehören die besonders hohe wärmeisolierende Wirkung, ein niedriger Ressourcenverbrauch, die einfache und zeitsparende Verwendung sowie eine vollständige Recyclingfähigkeit

nach vielen Jahren der Nutzung. Die spritzbare Fassadendämmung besteht aus rein mineralischen Materialien und ist somit nicht brennbar. Die Verarbeitung an der Hausfassade übernehmen entsprechend geschulte Fachbetriebe.

Nominiert für den Deutschen Zukunftspreis 2020

Die Innovation ist das Ergebnis gemeinsamer Forschungen des Bau-

stoffherstellers maxit mit Dyneon (3M) als Anbieter der Glass Bubbles und der Universität Bayreuth. Das Dämmsystem sorgt auch über die Fachwelt hinaus für Aufmerksamkeit: Das interdisziplinäre Forscherteam war eines von drei nominierten für den Deutschen Zukunftspreis 2020.

Klein, aber oho

Bei den winzigen Hohlkugeln aus Glas, die gut die Hälfte des Dämmstoffs ausmachen, handelt es sich um echte Multitalente mit zahlrei-

chen Vorteilen. Sie verbessern unter anderem auch die Verarbeitungseigenschaften von üblichen Spachtelmassen. Als Zusatz zu Innenfarben wiederum sorgen Glass Bubbles für höhere Wandtemperaturen, tragen zu einem verbesserten Raumklima bei und beugen somit der Gefahr einer Schimmelbildung vor.

Aber auch in vielen Anwendungsfeldern der Automobil-, Luft- und Raumfahrtindustrie sowie in der Kunststoffproduktion kommen sie zum Einsatz.



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

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

Filtern, kühlen, sprudeln, kochen - alles mit nur einer Vorrichtung

Multifunktionale Trinkwasserarmaturen schaffen Platz in der Küche

(djd-k). Der Platz auf deutschen Küchenarbeitsplatten ist hart umkämpft. Hier steht neben der Brotmaschine und der Kaffeemaschine in vielen Fällen ein Wassersprudler, dazu ein Wasserfilter und, klar, ein Wasserkocher. Platzsparer und zugleich praktisch in der Handhabung sind multifunktionale Trinkwasserarmaturen, die mehrere Geräte in einem vereinen. So ist ein solches Küchenhelferlein in der Lage, auf Knopfdruck gefiltertes, gekühltes, kochend heißes oder Sprudelwasser bereitzustellen. Wie genau das Wasser aus dem Hahn fließt, stellt der Nutzer je nach Variante über den Mischhebel oder ein Touchdisplay ein. Somit werden der Kauf, das Schleppen und die Lagerung von Plastikflaschen unnötig. Auch im Kühlschrank bleibt mehr Platz, da kein Wasser mehr vorgekühlt werden muss. Die zentrale Einheit wird gut versteckt als Untertischgerät im Küchenunterschrank verbaut.

Flexible Wasserzubereitung ohne Verunreinigungen

Die vielfältig nutzbaren Trinkwasserarmaturen, beispielsweise das Modell Re.Source, sind nicht nur



Foto: djd-k/REHAU

platzsparend, sondern bieten auch weitere Vorteile. Zum einen sorgt ein integrierter Wasserfilter dafür, dass Verunreinigungen innerhalb der Wasserleitung des Hauses nicht ins Glas gelangen. Zum anderen kommt die Möglichkeit, jederzeit zwischen stillem und sprudelndem Wasser zu wählen, gerade Familien zugute, in denen es verschiedene Geschmäcker gibt.

Unter www.rehau.de finden Interessierte unter dem Reiter "Trinkwasserarmatur" eine Übersicht über

unterschiedliche Armaturmodelle. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die neue Trinkwasserarmatur über eine getrennte Wasserführung verfügt. So wird es möglich, zum Beispiel zum Spülen völlig unbearbeitetes Wasser herauszulassen. Das spart Kosten. Zudem sollten Nutzer darauf achten, dass es sich bei den Verbrauchsmaterialien nicht um ein herstellereigenes, geschlossenes System handelt. Rehau etwa setzt auf CO₂-Zylinder, die man in vielen Supermärkten und Drogerien

wieder befüllen lassen kann. Ebenfalls wichtig ist eine leistungsstarke Filtereinheit. Sie hält Chlor und metallische Stoffe wirksam zurück, während essenzielle Mineralstoffe erhalten bleiben. Das merkt man auch im Geschmack. Modelle mit Touchdisplay machen die Wartung

zudem besonders einfach. Sie geben klare Instruktionen, wie man etwa den Wasserfilter tauscht oder eine neue CO₂-Kartusche einsetzt.

Damit steht der schnellen und platzsparenden Wasserzubereitung nichts mehr im Wege.

UNSERE LEISTUNGEN

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

Öffnungszeiten
Mo - Fr: 07:30 - 17:00 Uhr



KAROSSERIEARBEITEN

LACKIERARBEITEN

OLDTIMER-RESTAURATION

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

MOHR
AUTOSPENGLEREI
AUTOLACKIEREREI



Gesundheit & Wellness

Das Immunsystem stark machen

Die 50 besten Virenkiller gegen Erkältung, Grippe und Corona

(akz-o) Viren sind sogenannte Mikroorganismen und umgeben uns, genau wie Bakterien und Pilze, jeden Tag. Während die meisten ungefährlich sind, führen bestimmte Viren zu Krankheiten: Zu den bekanntesten viralen Erregern zählen die, die Influenza (Grippe), Erkältungs-, Atemwegs- und Durchfallerkrankungen auslösen.

Es gibt jedoch Möglichkeiten, unser Immunsystem gezielt fit und widerstandsfähig zu machen – auch gegen das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2. Welche das sind, erläutert der ernährungsmedizinische Wissenschaftler PhDr. Sven David Müller, MSc., in seinem neuesten TRIAS Ratgeber „Die 50 besten Vi-



Foto: pixabay.com/akz-o

renkiller“. Er gibt darin praktische Tipps, wie das Abwehrsystem ideal gestärkt werden kann, um einer Virusinfektion vorzubeugen.

Auf richtige Ernährung und ausreichend Bewegung achten
Zu einem optimalen „Virenkiller-Tag“ gehören laut Müller eine aus-

gewogene Ernährung mit einer Flüssigkeitszufuhr von eineinhalb bis zwei Litern, Bewegung und Entspannung. Aber auch spezielle Nährstoffe und Lebensmittel.

Das Hühnerei habe Viruskiller-Potenzial, ist sich der 51-jährige Wissenschaftler und Medizinjournalist aus Braunschweig sicher: „Es zählt zu den wertvollsten Lebensmitteln überhaupt – zusammen mit beispielsweise Algen, Keimlingen und Hülsenfrüchten. Das Ei versorgt den Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen wie Zink. Es enthält darüber hinaus mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren), die für unser Abwehrsystem sehr

wichtig sind“, erklärt Müller und ergänzt: „Gönnen Sie sich also mit gutem Gewissen jeden Morgen ein Frühstücksei.

Wer sein Immunsystem stark machen möchte, braucht täglich mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst, täglich ausreichenden Nachtschlaf (sechs bis acht Stunden), Bewegung an frischer Luft, ausreichend Zink, Vitamin D, medizinisch relevante Probiotika und Selen“, fasst Müller bei einer Pressekonferenz in Berlin zusammen.

Infos unter www.svendavidmueller.de finden Sie weitere Tipps und Informationen.

Homöopathie leicht gemacht

So finden Sie das richtige Arzneimittel

(akz-o) Homöopathische Arzneimittel sind wirkungsvolle Allrounder. Sie werden sowohl bei chronischen Erkrankungen als auch bei akuten Beschwerden wie grippalen Infekten oder lästigen Magen- und Darmproblemen eingesetzt. Und das natürlich und für jedermann gut verträglich. Viele von ihnen bringen auch schon den ganz Kleinen ab dem ersten Lebensstag sanfte Linderung bei Beschwerden und regen die Selbstheilungskräfte an.

Besonders leicht in der Anwendung sind homöopathische Komplexmittel, d.h. fixe Kombinationen verschiedener homöopathischer Zubereitungen. Dafür werden mehrere bewährte Einzelmittel sinnvoll kombiniert. Ihre Wirkstoffe sind gezielt auf ein Beschwerdebild abgestimmt. So setzt ein Präparat gegen Atemwegsinfekte gleichzeitig an der Bandbreite der Beschwerden wie Schnupfen, Husten und Fieber an – und zwar bei den Ursachen der Erkrankung, nicht nur den Symptomen. Die Zusammensetzung der Komplexmittel beruht auf der Erfahrung, dass die Mischung verwandter homöopathischer Mittel eine bessere Wirksamkeit aufweist als die entsprechenden Einzelmittel allein.

Mit einem Dreh zum richtigen Präparat

Aber welches Komplexmittel ist das richtige? Gut und schnell beraten ist man mit der Homöopathie-Drehscheibe von Pflüger. Mit einem Dreh auf eine von 35 häufig auftretenden Beschwerden zeigt die Scheibe das passende Arzneimittel an. Eine be-



Foto: Pflüger/akz-o

gleitende Broschüre liefert weitere Informationen zur Anwendung und Dosierung. Übersichtliche Symbole zeigen dabei an, ob ein Präparat glutenfrei, laktosefrei, vegetarisch/vegan oder explizit ohne Bestandteile vom Schwein ist. Die Drehscheibe kann kostenlos angefordert werden solange der Vorrat reicht unter www.pflueger.de/6156.

Die homöopathische Hausapotheke
Homöopathische Komplexmittel eignen sich gut zur Selbstmedikation und sollten deshalb griffbereit in der Hausapotheke liegen. Mit

Präparaten gegen Atemwegsinfekte, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen oder Heuschnupfen ist man bei diesen häufigen Beschwerden im Bedarfsfall gut ausgerüstet. Sie unterstützen die Selbstheilungskräfte und fördern die Abheilung der Beschwerden. Der Einsatz des Komplexmittels fällt im Akutfall leicht, da Anwendungsgebiet und Dosierung auf dem Beipackzettel angegeben sind. Extra-Tipp: Mit der Produktsuche auf www.pflueger.de in der Rubrik Homöopathie kann man auch online schnell das passende homöopathische Arzneimittel finden.



Heuschnupfen-Saison

Verhaltenstipps

(spp-o) Sie fliegen wieder: nicht nur die ersten Bienen, sondern auch die ersten Blütenpollen. Für die vielen Heuschnupfen-Allergiker – rund ein Drittel der Deutschen – beginnt damit eine anstrengende Zeit. Doch es gibt einiges, was man tun kann, um die Beschwerden zu mildern.

Bei Heuschnupfen handelt es sich wie bei anderen Allergien um eine Überreaktion des Immunsystems: Eigentlich harmlose Eiweiße werden fälschlicherweise vom Körper als gefährliche Eindringlinge bewertet. Und das führt zu den bekannten Symptomen wie Niesattacken, Schnupfen, gereizten, juckenden Augen und brennenden Schleimhäuten in Hals und Rachen.

Heuschnupfen sollte immer ärztlich abgeklärt werden. Denn bei dauerhaften Allergien kann es zu sogenannten Etagenwechsel kommen: Die Beschwerden wandern auf die Bronchien, allergisches Asthma kann entstehen.

Bei starken Allergien ist es eventuell auch sinnvoll, eine Hyposensibilisierung-Behandlung beim Facharzt durchzuführen. Daneben gibt es auch Allergiepräparate, die helfen. Allerdings machen konventionelle Wirkstoffe – sogenannte Antihistaminika – oft müde.

Daneben gibt es auch natürliche, homöopathische Mittel, die sich bei Heuschnupfen bewährt haben. Oft wird ein Wirkkomplex aus Luffa, Galphimia glauca und Cardiospermum (z.B. in Heuschnupfenmittel DHU, rezeptfrei, Apotheke) eingesetzt. Dieser deckt das typische Symptomspektrum ab und macht nicht müde. Homöopathika lassen sich auch gut mit herkömmlichen Mitteln kombinieren.

Übrigens: Auch Maßnahmen zur Stressreduktion können langfristig helfen, Allergien abzumildern. Denn ein gestresster Organismus reagiert auf Reize wie Pollen noch sensibler als sonst.

Brauchen sie Platz für Ihre Anzeige.
Tel: 0621-72739490

Gesundheit & Wellness

Sorgen und Einsamkeit belasten immer stärker

Stress lass nach

(akz-o) Die Pandemie hält die Welt fest im Griff und verändert unser wirtschaftliches und privates Leben. Weniger Kontakte, Mehrfachbelastungen durch Homeoffice und Homeschooling, Ängste vor Jobverlust oder finanziellen Engpässen strapazieren Geduld und Nerven. Eine aktuelle Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa belegt, wie die Krise die Psyche der deutschen Bevölkerung beeinflusst. In Abständen von wenigen Monaten wurden jeweils 1000 Menschen zu ihrer seelischen Gesundheit befragt.

Ein Ergebnis: Die meisten Deutschen fühlen sich unsicher und unbehaglich beim Gedanken an die Zukunft. Anfang Januar 2021 blickten 89 Prozent aller Befragten sorgenvoll in die kommende Zeit. Ein zentraler Punkt waren die eigene Gesundheit und die von nahen Angehörigen.

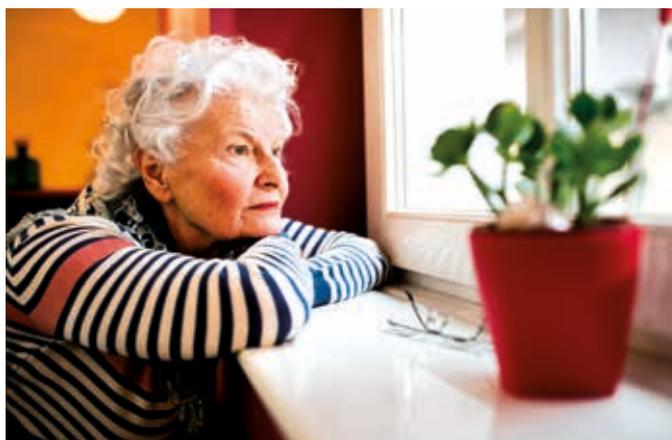


Foto: didesign/stock.adobe.com/Lasea/akz-o

Existenzängste und die Ungewiss-Natur packen das auf innerer Unruhe, wie es weitergeht, treiben die Menschen um und rauben ihnen in vielen Fällen den Schlaf. Die Befragungen ergaben, dass jeder Dritte in der aktuellen Krise schlechter schläft. Frauen waren mehr betroffen als Männer. Wirkstoffe aus der

men Schlaf. Im Gegensatz zu vielen chemisch-synthetischen Präparaten macht es tagsüber nicht müde. So können am nächsten Tag neue Aufgaben mit voller Kraft und Konzentration erledigt werden.

Alles, was der Mensch nicht einschätzen kann, macht ihm Angst. Je länger diese Phasen anhalten, desto stärker sind die Spuren in unserer Psyche. Belastungen sammeln wir wie Steine in einem Rucksack, der immer schwerer wird. Um diesen Ballast loszuwerden, brauchen wir gelegentlich auch mal Ruhe und Entspannung, eine positive Einstellung und manchmal auch die Hilfe von erfahrenen Psychologen. Kurz vor Corona Anfang 2020 fühlte

sich laut der Forsa-Umfrage rund jeder Fünfte (22 Prozent) in hohem Maße gestresst. Anfang Dezember war davon mit 33 Prozent bereits jeder Dritte betroffen. Über hohen Druck und innere Anspannung klagten dabei vor allem jüngere Menschen, Berufstätige und Eltern mit Kindern im Haushalt.

In der Krise übernehmen vor allem Frauen zusätzliche Aufgaben. Neben der normalen Organisation des Haushalts war die Wohnung plötzlich auch Büro, Kita und provisorische Schulklasse. Die Folge – Frauen beklagen einen deutlich höheren Stresslevel als Männer und fühlen sich körperlich, psychisch und emotional erschöpft.

So hat Karies keine Chance

Gründliche Mundhygiene

(akz-o) Karies wird durch bestimmte Bakterien im Zahnbelag ausgelöst. Diese sogenannten Plaquebakterien wandeln Zucker aus der Nahrung in Säuren um, welche den Zahnschmelz angreifen und die Zahnschmelz zerstören. Wird Karies nicht behandelt, droht der Verlust der betroffenen Zähne. Vorbeugen kann man unter anderem mit einer zuckerarmen Ernährung. Bestimmte Mineralstoffe können den Zahnschmelz stärken.

Zweimal täglich Zähneputzen, idealerweise mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta, ist ein Muss für gesunde Zähne. Zu einer gründlichen Mundhygiene gehört außerdem das Reinigen der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder einer Interdentaltbürste. Gehen Sie zweimal jährlich zu den Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt. So kann Karies früh genug erkannt und behandelt werden.

Fluorid – Multitalent in der Zahnpflege

Fluorid ist im Speichel enthalten und verhindert, dass Mineralstoffe aus der Zahnschmelz herausgelöst werden. Gleichzeitig macht es den Zahnschmelz widerstandsfähiger. Fluorid bindet in der Mundhöhle zahnschädigende Säuren und trägt damit zu deren Neutralisierung bei. Dabei wird Fluorid jedoch aus dem Zahnschmelz herausgelöst.



Foto: deagreez/stock.adobe.com/vitamindocor.com/akz-o

Es ist daher sinnvoll, regelmäßig kleine Mengen Fluorid, zum Beispiel durch die Zahnpasta, aufzunehmen. Zudem wirkt Fluorid antibakteriell, indem es das Wachstum der Kariesbakterien hemmt.

Gute Kombi: Calcium und Vitamin D

Ein weiterer wichtiger Mineralstoff im Speichel ist Calcium. Er remineralisiert die Zähne. Das bedeutet, kleine Schäden im Zahnschmelz werden repariert. Das Zusammenspiel aus Vitamin D und Calcium stärkt die Zähne nachweislich, denn Vitamin D stellt die Aufnahme von Calcium im Darm sicher. Es wird von der Haut meist nur zwischen Mai und September bei direkter Sonneneinwirkung gebildet. In Winter und Frühjahr leiden viele

Deutsche an Vitamin-D-Mangel. Es kann daher sinnvoll sein, Vitamin D in Form von Präparaten einzunehmen. Mehr Infos unter www.vitamindocor.com/karies

Speichelproduktion anregen

Neben den enthaltenen Mineralstoffen im Speichel selbst ist auch ein ausreichender Speichelfluss im Kampf gegen Karies wichtig.

So können Nahrungsreste aus dem Mundraum gespült werden. Eine gute Möglichkeit, den Speichelfluss anzuregen, ist, ausreichend zu trinken – allerdings keine zucker- oder säurehaltigen Getränke wie Limonaden oder Fruchtsäfte.

Auch sinnvoll: nach den Mahlzeiten zuckerfreies Kaugummi kauen.

Lippenherpes

für einen ausgeglicheneren Alltag

(spp-o) Es beginnt mit einem leichten Kribbeln am Mund, nach ein paar Tagen zeigen sich schmerzhafte Bläschen: Lippenherpes ist Betroffenen sehr unangenehm, denn eine akute Infektion ist nicht nur ein kosmetisches Problem, sie ist auch ansteckend. Hilfe gegen Herpes gibt es von innen wie von außen.

Die gute Nachricht zuerst: Die meisten Herpesinfektionen verlaufen unkompliziert. Die Bläschen trocknen aus, verkrusten und sind meist nach spätestens zwei Wochen abgeheilt. Für eine schnelle Linderung sollten Betroffene schon bei den ersten Anzeichen wie Kribbeln und Jucken eine virushemmende Creme auftragen. Spezielle zinkhaltige Cremes gibt es rezeptfrei in der Apotheke. Der Mineralstoff Zink stärkt das Immunsystem und fördert die Wundheilung.

Auch Kieselerde wirkt, außen angewendet, lindernd auf die Symptome von Lippenherpes. Bis zur Verkrustung sind die Bläschen ansteckend. Infizierte Stellen deshalb nicht berühren und Cremes am besten mit einem Wattestäbchen auftragen. Damit es gar nicht erst zu einem Ausbruch kommt, kann eine Kombination von Mikronährstoffen, zum Beispiel in Form von Präparaten helfen, die Abwehrkräfte von innen zu stärken. So kann zum Beispiel die Einnahme der Aminosäure Lysin einem Herpesausbruch vorbeugen. Lysin vermindert die Verfügbarkeit eines Stoffes, wodurch es die Vermehrung des Virus stört. Vitamin C und Beta-Glucan aus Hefe aktivieren das Immunsystem und stärken dessen Funktion.

Mehr Infos finden Sie unter: www.vitamindocor.com/Herpes



Fußpflege Rhein-Neckar

Ihre professionelle mobile Fußpflege und Maniküre

**Kostenlose Anfahrt
zu Ihnen nach Hause!**

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



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

Am Kapellenberg 41
68519 Viernheim
www.fusspflegerheinneckar.de

Buch Dir den fips!

Fips, das neue Personen-Shuttle der Rhein-Neckar-Verkehr GmbH

(red) macht die Menschen in Mannheim auf den Punkt mobil: Seit 1. März 2021 verkehren die neuen Elektroshuttles bereits in Mannheims Süden und Westen. Ab 1. April werden nun auch Blumenau, Gartenstadt, Sandhofen, Scharhof, Schönau und Teile von Waldhof durch fips bedient. Damit wird das bestehende ÖPNV-Angebot weiter optimiert und auch die Stadtteile im Mannheimer Norden noch besser miteinander verbunden. Fips bringt Fahrgäste auf ähnlichen Routen zusammen und unterstützt alle Mannheimerinnen und Mannheimer so dabei, die Straßen zu entlasten und das Klima zu schonen.

fips-App berechnet die beste Route für die Fahrgäste

Die Elektrofahrzeuge dienen als komfortable Ergänzung zu den Bus- und Bahnlinien der rnv, zum Beispiel für Fahrten von der Haltestelle nach Hause oder als direkte Verbindung auf kürzeren Strecken im Quartier. Dabei werden die Fahrtwünsche mehrerer Kunden mit ähnlichen Strecken oder Zielen intelligent gebündelt: Nutzerinnen und Nutzer können in der fips-App einfach ihren Startpunkt und ihr

gewünschte Ziel angeben. Die App schlägt dann einen passenden Zielpunkt aus einer Auswahl von über 1700 virtuellen Haltestellen vor und informiert, wann das nächste fips-Shuttle zur Stelle ist. Die virtuellen Haltepunkte sind so in den Stadtteilen verteilt, dass der Weg zur „Haltestelle“ in der Regel nicht weiter als 100 Meter ist. Fahrgäste können den Shuttle-Service also genau dann nutzen, wenn sie ihn brauchen.

Dabei gibt es keinen Fahrplan. Stattdessen haben die Passagiere die Möglichkeit, fips innerhalb ausgewählter Stadtgebiete und Zeiträume ganz flexibel und nach dem eigenen Bedarf zu bestellen. In den angebotenen nördlichen Mannheimer Stadtteilen verkehrt fips durchgehend zwischen 5 Uhr und 24 Uhr. Darüber hinaus sind die Fahrgäste mit fips auch äußerst umweltfreundlich unterwegs. Die Elektrobusse erzeugen vor Ort keine CO2 oder Feinstaub-Emissionen und fahren zu 100% mit Ökostrom.

Platz für alle

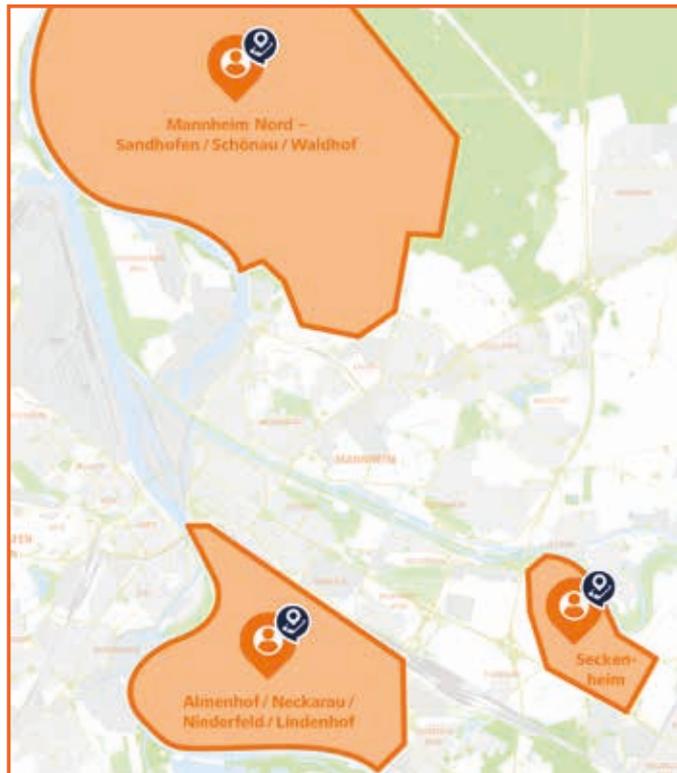
Die Busse sind auch für die individuellen Bedürfnisse der Fahrgäste vorbereitet: Trittstufen und elek-

trische Schiebetüren machen das Einsteigen auch für Ältere oder Menschen mit Handicap möglich, der Kofferraum bietet Platz für Einkäufe, Rollator oder Kinderwagen. Und Kindersitze sind ebenfalls vorhanden.

Wer beispielsweise einen Kindersitz oder Hilfe beim Einsteigen benötigt, kann dies direkt über die App anmelden. Für Fahrgäste, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, werden einzelne Fahrzeuge noch im ersten Halbjahr 2021 barrierefrei umgerüstet. Insgesamt stehen in einem fips-Bus normalerweise fünf Sitzplätze zur Verfügung. Mit Rücksicht auf die Pandemiebedingungen ist die Maximalbelegung der Fahrzeuge aktuell allerdings noch auf zwei Personen reduziert. Übrigens sind bei der Nutzung von fips natürlich darüber hinaus die geltenden Abstands- und Hygieneregeln zu beachten.

Abgerechnet wird zum Schluss

Zur Einführung des neuen Angebots ist für eine Fahrt mit dem fips-Shuttle lediglich ein gültiger VRN-Fahrschein erforderlich. Nach der Einführungsphase soll zu



Bedienegebiete:

Seit 1. März 2021: Almenhof, Neckarau, Niederfeld und Lindenhof (5 Uhr bis 24 Uhr), Seckenheim (20 Uhr bis 24 Uhr)
 Ab 1. April 2021: Blumenau, Gartenstadt, Sandhofen, Scharhof, Schönau und Teile von Waldhof (5 Uhr bis 24 Uhr)

Foto: rnv

einem späteren Zeitpunkt ein Qualitätszuschlag von ein bis zwei Euro über die App. Weitere Informationen zum neuen Angebot, der fips-App und zum Bedienegebiet gibt es im Internet unter fips.rnv-online.de



Ab 01.04.2021 in Blumenau, Gartenstadt, Sandhofen, Scharhof, Schönau und Waldhof

Buch dir den fips!

Neugierig? Alle Infos zu dem neuen Angebot der rnv finden Sie unter: fips.rnv-online.de.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR VERKEHR

strategiedialog automobilwirtschaft BW