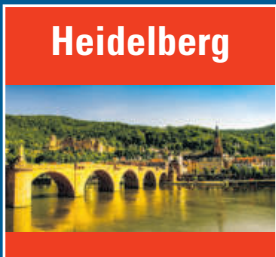


METROPOLJOURNAL

DIE KULTURMETROPOLE

Metropoljournal.com



Weihnachtsmarkt der Kunigunde

in Neustadt an der Weinstraße



(red) Mit seinem besonderen Flair ist der Neustadter Weihnachtsmarkt eine Top-Adresse zur Weihnachtszeit. Für vier Wochen erfüllt weihnachtlicher Duft den Marktplatz und die malerischen Gassen. Im Rathausinnenhof bietet sich

ein Weihnachtsmarkt authentischer Genusslebnisse: An den vier Adventswochenenden präsentieren Manufakturen, Erzeuger und Aussteller ihre Produkte aus der Pfalz, von Culinary Heritage oder SlowFood. Europäische Partner und Produzenten

bereichern mit ihren Spezialitäten das Geschehen. Ab dem 1. Dezember öffnet sich täglich ein „Türchen“ des XXL-Adventskalenders am Rathaus. Hinter den „Türchen“ verstecken sich Werke des Künstlers James Rizzi, die ebenso in einer Ausstellung in der

Villa Böhm (5.12.-09.01.) bestaunt werden können. Das gemeinsame Projekt der Bürgerstiftung Lebenswertes Neustadt und der Tourist, Kongress und Saalbau GmbH wird vom Neustadter Künstler Gerhard Hofmann unterstützt.

Dezember 2021

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

Rund um die Uhr
brandaktuell

Lokales & Regionales
Immer Kostenlos!

Lokal profitieren -
regional informieren

www.metropoljournal.com

PFEIFER 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

10.09.2021–27.02.2022

REISS-ENGELHORN-MUSEEN | MANNHEIM
TUT-AUSSTELLUNG.COM



DIE GRABKAMMERN
DES PHARAO
IN EINER SPEKTAKULÄREN
REKONSTRUKTION

TUTANCHAMUN

SEIN GRAB UND DIE SCHÄTZE

EINE AUSSTELLUNG VON
Semmel Exhibitions

IN KOOPERATION MIT
rem

MANNHEIMER
MORGEN

ARTE

RPR1

eventim+

Impressum

Herausgeber:

Lothar Binder
Postfach 410117
68275 Mannheim
Telefon: 0621 72739490
Telefax: 0621 72739497
L.Binder@metropoljournal.com

REDAKTION:

Lothar Binder V.i.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 (wolu)
Roland Karschits (rk)

Fotos:

Lothar Binder
Dennis Wach
Gustav Beck
Volker Seitz
Dieter Augstein

Internet:

Metropol Journal
Rhein-Neckar
Metropoljournal.com

Verlag, Anzeigen, Vertrieb

123 Medien UG (haftungsbeschränkt)
68275 Mannheim
Telefon: 0621 72739490
Telefax: 0621 72739497
info@123medien.com
HRB 725308 AG Mannheim

GESTALTUNG:

Sandra Dehling

DRUCK:

Oggersheimer
Druckzentrum
Flomersheimer Str. 2-4,
67071 Ludwigshafen

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos, sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Abbestellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform. Die Redaktion behält es sich vor Leserbriefe zu kürzen.

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

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

Montenegros stellv. Ministerpräsident in Mannheim

(red) Im Rahmen des „Salon Diplomatie“ begrüßte Erster Bürgermeister Christian Specht den stellvertretenden Ministerpräsidenten von Montenegro, Dr. Dritan Abazović, der eigens dafür aus der Landeshauptstadt Podgorica angereist war, am heutigen Montag in Mannheim. Auf dem Programm standen neben dem Austausch zur Sicherheitspolitik auch das Gespräch mit Mannheimer Unternehmen. Als Zeichen des Beginns einer engen Zusammenarbeit zwischen Mannheim und Montenegro trug sich Dr. Dritan Abazović abschließend in das Goldene Buch der Stadt Mannheim ein.

„Das Treffen mit Ihnen, Dr. Dritan Abazović, ist für die Stadt Mannheim und die Metropolregion von besonderer Bedeutung, vertritt Montenegro als EU-Beitrittskandidat und Nato-Mitglied eine nach Westen orientierte Sicherheitspolitik“, so Specht, Sicherheitsdezernent und Vizepräsident des Deutschen sowie Europäischen Forums für urbane Sicherheit (DE-



Foto: Thomas Tröster

FUS und EFUS): „Lokale Sicherheit ist etwas, das wir nicht nur in unserer eigenen Stadt oder innerhalb unserer Landesgrenzen angehen können – internationale Konflikte und globale Herausforderungen wirken sich zunehmend auf die Sicherheitslage auf lokaler Ebene aus. Daher ist der Austausch im Rahmen des ‚Salon Diplomatie‘ mit Ihnen besonders wertvoll.“

In einem Gesprächsforum zum Thema Sicherheitspolitik stand die Sicherheitspartnerschaft zwischen der Stadt Mannheim und der Polizei im Mittelpunkt. Als EU-Grenzland und Beitrittskandidat nimmt Montenegro eine besondere geografische und politische Stellung ein. Grenzsicherheit und Polizeiarbeit sind in diesem Fall von enormer Bedeutung und profitieren besonders von internationaler

Zusammenarbeit. Aber wirtschaftlich ist eine enge Verbindung mit dem Balkanstaat in der Metropolregion Rhein-Neckar essentiell. In einem weiteren Gesprächsforum mit Unternehmen und der Wirtschaftsförderung Mannheim ging es um Möglichkeiten der wirtschaftlichen Zusammenarbeit zwischen Montenegro und der Metropolregion Rhein-Neckar in den Bereichen Existenzgründung, Fachkräfteaustausch und Kooperationsbemühungen.

Über Montenegro:

- Amtssprache: Montenegrinisch
- Hauptstadt: Podgorica
- Einwohner: 622.000
- Fläche: 13.812 km²
- Seit 3. Juni 2006 wieder unabhängig
- Mitglied der Vereinten Nationen, der WTO, der OSZE, des Europarates, der NATO
- Beitrittskandidat der Europäischen Union
- Landeswährung: Euro

Streuobstwiesen in genossenschaftlicher Pflege

VR Bank Rhein-Neckar eG geht weitere Schritte in Richtung eines nachhaltigen Unternehmens

(red) Im Rahmen der neuen Nachhaltigkeitsinitiative der VR Bank Rhein-Neckar möchten die Genos-

sen der Region etwas Lebenswertes zurückgeben. Natürliche Lebensräume gemeinsam zu pflegen und zu

erhalten, ist das Herz der Initiative. „Mit dem Projekt Streuobstwiesen starten wir in diesem Jahr. Hier zei-

gen wir die Verbundenheit mit der Region und werden unseren Wurzeln gerecht, denn unser Institut kommt ja aus der Landwirtschaft. Wir haben uns entschlossen, drei Streuobstwiesen in Mannheim, Ludwigshafen-Oppau und Heddesheim, die in kommunalen Besitz sind, zu pflegen – angefangen vom Schnitt der Bäume über die Ernte der Früchte bis zum Einsammeln von Müll“, so Vorstandsmitglied Dr. Michael Düpmann. Die VR Bank arbeitet eng mit Experten aus den Kommunen und dem Pomologenverein Deutschland zusammen. Geplant sind Insekten-Nisthilfen und Totholzhaufen auf den Streuobstwiesen zu errichten, um auch anderen Tieren wieder einen Lebensraum zu bieten. Ab dem nächsten Jahr sollen streuobstpädagogische Führungen für Kindergärten und Schulen auf den extensiv bewirtschafteten Kulturlandschaften angeboten werden und auch die Errichtung eines Lehrpfades ist in Planung.

Für Genossenschaften ist Nachhaltigkeit schon immer mehr als Pflicht, getreu dem Motto von Friedrich Wilhelm Raiffeisen: Was dem Einzelnen nicht möglich ist, das vermögen viele. Die VR Bank Rhein-Neckar hofft, dass möglichst viele Bürger das Naherholungsgebiet Streuobstwiese in Zukunft genießen werden. Streuobstwiesen sprechen alle Sinne an und laden zum Entdecken ein.

Weitere Infos unter: <https://lebenswert.vrbank.de>

„Weil ich es meinem Enkel schuldig bin.“

Machen Sie mit und schenken Sie unserer Region ein Stück Natur zurück: Investieren Sie nachhaltig und fördern Sie gleichzeitig die Renaturierung von wertvollen Streuobstwiesen hier vor Ort. **Gemeinsam. Nachhaltig. Für die Region.**

lebenswert.vrbank.de

RHEIN-NECKAR LebensWert

Die Freireligiöse Gemeinde Mannheim verlässt mit ihren Einrichtungen die City und bezieht das FORUM FRANKLIN

Zentrum für humanistische Lebenskultur

(red) Viel Vorbereitung steckte in der Aktion, doch am 9. November – dem ambivalenten Datum deutscher Geschichte – schlugen die Freireligiösen ein neues Blatt in ihrer Geschichte auf: den Einzug ins neue Gebäude FORUM FRANKLIN, Robert-Funari-Straße 38, gegenüber der ÖPNV-Haltestelle „Bensheimer Straße“. Die Umzugskisten waren bereits einen Tag zuvor angekommen und ausgepackt, so dass die nach und nach eintreffende Bewohnerschaft des Karl-Weiß-Heims sich im wahrsten Sinne des Wortes „ins gemachte Nest“ setzen konnte. Der Transfer der Menschen fand mit einem Bus mit der bezeichnenden Aufschrift „Jungadler“ sowie Spezialfahrzeugen statt und allen stand jeweils eine Betreuungsperson zur Seite: Es waren Mitarbeiter, Angehörige und ehrenamtliche Helfer, da-



Foto: A. Hald

runter auch die „Germanen“ vom auf Franklin benachbarten Rockerclub, welche dabei und bei der Ankunft im neuen Haus sowie dem Corona-Test Hilfestellung leisteten. Alle hatten

diesem Tag entgegengefeiert und waren überrascht von der lichten Großzügigkeit der Zimmer, Flure und Aufenthaltsbereiche. Nun gilt es, langsam Fuß zu fassen und heimisch zu werden im Karl-Weiß-Heim, dem Haus mit Herz auf Franklin. Sobald sich die Wogen etwas geglättet haben, wozu auch ein umfangreicher Wasserschaden im UG zählt, werden die ersten Veranstaltungen unter den geltenden Gesundheitsbedingungen stattfinden. Eine offizielle Eröffnung gibt es im Jahr 2022.

Platz für ihre Anzeige!
Tel: 0621-72739490
www.metropoljournal.com

PFLEGE profis in der Franklin Klinik

100% Impfquote

(red) Mit Stolz verkündet die Pflegedienstleitung der PFLEGE profis, Birgit Hartmann, den Erfolg, das 100 % des Pflegepersonals mindestens zwei Impfungen gegen das Coronavirus erhalten haben. Verständlicherweise gab es beim einen oder anderen Informationsbedarf oder man wollte nicht zu den Ersten gehören, und mal abwarten, wie es so läuft, so Birgit Hartmann. Aber all unsere Pflegekräfte sind sich ihrer Verantwortung, die der Beruf einer Pflegerin/eines Pflegers mit sich bringt, bewusst.

Die Möglichkeit, sich in der Franklin-Klinik impfen zu lassen, und gleichzeitig noch kompetente Aufklärung durch die Ärzte zu bekommen, war der Schlüssel zum Erfolg. Es gibt keinen Mitarbeiter, der den Schritt bereut hat.

Für die nun erforderliche Booster-Impfung hat sich Frau Hartmann etwas Besonderes einfallen lassen. Jede Pflegekraft erhält nach der 3. Impfung als Dankeschön, auch im Namen der Kunden, einen Amazon Gutschein.

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



Wir suchen für unser buntes Team ...

... ab Herbst

Pädagogische Fachkräfte (m/w/d)

Unsere Kita

- Kita im Forum Franklin in Käfertal
- Platz für 40 Kindergartenkinder und 10 Krippenkinder
- Betreuungszeit von 07.30 – 17.00 Uhr
- Träger ist der Freireligiöser Wohlfahrtsverband Baden e.V. – Ortsverband Mannheim

Wir wünschen uns:

- Interesse an der intergenerativen Pädagogik
- Flexibilität
- Teamfähigkeit
- eigenverantwortliche und loyale Arbeitsweise
- Offene und ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit
- EDV-Grundkenntnisse (Sicherer Umgang mit Microsoft Office)

Ihre Aufgaben:

- Betreuung, Bildung und Erziehung der Kitakinder
- Umsetzung des Orientierungsplans Baden-Württembergs
- Mitgestaltung und Umsetzung des pädagogischen Konzepts der Kita
- Kooperative Zusammenarbeit mit den Eltern

Wir bieten:

- eine mit hoher Verantwortung verbundene Tätigkeit und ein vielseitiges Aufgabenspektrum
- Jobticket, VWL
- Einen neuen Kindergarten der die Möglichkeit zur aktiven Mitgestaltung und Weiterentwicklung des pädagogischen Umfelds bietet
- Möglichkeit zur eigenen Weiterbildung

Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann bewerben Sie sich!

Katja Bischof, L 10, 4-6, 68161 Mannheim, bewerbung@freireligioeser-wohlfahrtsverband-baden.de
www.freireligioeser-wohlfahrtsverband-baden.de

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: 0621-1263142

Wir freuen uns auf Sie!

Nachhaltige Geldanlage made in Speyer

Spitzenplatzierung im Nachhaltigkeits-ranking der WirtschaftsWoche

(red) Die Vereinigte VR Bank Kur- und Rheinpfalz hat ihre hauseigenen Investmentfonds, die VR Premium Fonds Securitas/Stiftungen, Ambitio und Progressio, im Jahr 2008 aufgelegt, um für Kleinanleger eine Möglichkeit zu schaffen, auch mit geringerem Budget an renditestarken Anlageklassen teilzuhaben.

Seit Februar 2021 managt die Bank ihre Fonds nun offiziell nach Kriterien der ökologischen, sozialen und

unternehmerischen Nachhaltigkeit. Dass dabei insbesondere der sicherheitsorientierte Fonds Securitas/Stiftungen nicht nur im Risiko-Rendite-Vergleich, sondern auch hinsichtlich seines Nachhaltigkeitskonzeptes überzeugen kann, zeigt ein aktuelles Ranking der WirtschaftsWoche (Ausgabe 34/2021): In der Kategorie „Defensiv“ (max. 40 % Aktienanteil) belegt der Fonds unter 349 beurteilten vermögensverwaltenden Fonds den 6. Platz.

Schulen in Neustadt

Lehrkräfte erhalten Tablets und Laptops

(red) Die Stadt Neustadt an der Weinstraße stattet Lehrerinnen und Lehrer mit mehr als 500 Tablet-Computern und Laptops aus.

Die Geräte werden von der Stadt beschafft und leihweise zur Verfügung gestellt. Das Land Rheinland-Pfalz zahlt hierfür im Rahmen des Bundes-Länder-Digitalpakts der Stadt rund 330.000 Euro. Die IT-Abteilung der Stadtverwaltung teilt mit, dass somit für die 18 Schulen in städtischer Trägerschaft 331 I-Pads und 211 Laptops inklusive Software und Zubehör bestellt werden konnten.

Bereits im vergangenen Jahr hatte der Bund 500 Millionen Euro bereitgestellt, um Schülerinnen und Schüler mit mobilen Endgeräten auszustatten. Über dieses Programm (Digitalpakt II) konnte die Stadtverwaltung 1000 I-Pads kaufen, einrichten und Neustadter Schülerinnen und Schülern aushändigen, bei denen entsprechender Bedarf bestand. Maßgabe war, dass alle Schülerinnen und Schüler am pandemiebedingten Fernunterricht teilnehmen können. Gleichzeitig wurden alle Schulen in städtischer Trägerschaft mit LAN und WLAN ausgestattet.

Bei diesem, ebenfalls vor allem über den Digitalpakt von Bund und Land finanzierten Großprojekt stehen aktuell nur noch einzelne kleine Restarbeiten aus. Im kommenden Jahr werden die Schulen mit weiterer Präsentationstechnik ausgestattet. Auch für diese ist ein hoher LAN- und WLAN-Standard, so wie er nun an Neustadter Schulen besteht, Voraussetzung. Der Digitalpakt mit dem Bund gilt als wichtiger Baustein in der Digitalisierung des rheinland-pfälzischen Bildungswesens. In Neustadt an der Weinstraße sind die Projektverantwortlichen froh darüber, dass die Ausstattung von

Schulen, Schülerinnen und Schülern sowie den Lehrkräften so zügig vorangekommen und in großen Teil bereits abgeschlossen ist. In enger Kooperation mit dem Land konnten viele von der Stadt geplante Maßnahmen schnell umgesetzt werden, da entsprechend zeitnah auch die finanziellen Mittel zur Verfügung gestellt wurden.

Insofern konnten nach einer Bestandsaufnahme auch die Geräte für die Lehrkräfte erfreulich rasch bestellt werden. Für diesen vierten Teil des Digitalpakts (offiziell: „DigitalPakt Schule 2019 bis 2024 – Zusatzvereinbarung Leihgeräte für Lehrkräfte“) stehen für ganz Rheinland-Pfalz rund 25 Millionen Euro zur Verfügung. Während Neustadt die angeforderte Zuwendung bereits erhalten hat, können andere Schulträger noch bis zum 1. Dezember entsprechende Mittel beantragen. Nach Angaben des Bildungsministeriums Rheinland-Pfalz haben von 358 Schulträgern bislang 236 Gelder im Umfang von 17,8 Mio. Euro abgerufen (Stand 9.11.2021).

Ein Vorteil des „Digitalpakts IV“ ist, dass die Gerätebeschaffung zwar durch die Schulträger erfolgt, diese aber auf eine Rahmenvereinbarung des Landes zurückgreifen können. Das erspart die Durchführung eines aufwändigen Vergabeverfahrens. Aufgrund der weltweit angespannten Marktlage konnten noch nicht alle beauftragten Geräte bereits ausgeliefert werden.

Nach Angaben des Bildungsministeriums Rheinland-Pfalz soll das Digitalpakt-Programm „Leihgeräte für Lehrkräfte“ dazu beitragen, dass die digitale schulische Infrastruktur gestärkt wird. Die Geräte sollen für die Unterrichtsvorbereitung und den Einsatz digitaler Unterrichtsformate genutzt werden.

vvrbank-krp.de/premium-fonds

Ausgezeichnet

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Ihre erste Adresse für anspruchsvolles Wertpapiergeschäft.

WirtschaftsWoche

BESTE nachhaltige Vermögensverwaltung

2021

Vereinigte VR Bank Kur- und Rheinpfalz eG
VR Premium Fonds – Securitas/Stiftungen

Defensiv
Im Test: 349 Fonds
Ausgabe 34/2021



Vereinigte VR Bank Kur- und Rheinpfalz eG

* 6. Platz in der Kategorie defensiv, 349 Portfolios im Ranking.

Ausführliche Informationen zu Chancen und Risiken sowie die Verkaufsunterlagen des VR Premium Fonds sind unter vvrbank-krp.de/premium-fonds sowie am Sitz der Verwaltungsgesellschaft, der Verwahrstelle, bei den Zahlstellen und auf der Internetseite der Verwaltungsgesellschaft unter www.ipconcept.com kostenlos erhältlich.

Parkgebühren digital mit dem Handy zahlen

(red) Bau- und Umweltdezernent Alexander Thewalt gab am Donnerstag, 25. November 2021, den Startschuss dafür, dass Autofahrer*innen ihre Parkgebühren auch per Mobiltelefon zahlen können. Dafür kooperiert die Stadt mit smartparking, einer Initiative und einem Verein für digitale Parkraumbewirtschaftung.

Als Handyparken-Anbieter*innen stehen "EasyPark", "moBiLET", "Yellowbrick/flowbird", "paybyphone", "Parkster" und "PARCO" zur Auswahl. Die Parkscheinautomaten bleiben parallel in Betrieb. Dort finden sich nun Informationen über die neuen Dienstleister*innen und ihre Anleitungen für die ersten Schritte zum Handyparken.

Den Parkvorgang starten Autofahrer*innen per App, Anruf oder auch per SMS. Die Parkzeit kann man ganz nach Bedarf stoppen oder verlängern. So entfallen Überzahlung und auch Verwarngelder wegen abgelaufener Tickets.

Für diesen Komfort addieren die Anbieter*innen unterschiedliche Zuschläge auf die kommunale Parkgebühr. Nutzer*innen können frei wählen, bei welchem Betreiber*in sie ihr Ticket kaufen. Die jeweils gültige Höchstparkdauer gilt aber unabhängig von der Art der Zahlung. "Diese Art der Zahlung ist ein weiterer Schritt zur Digitalisierung in Ludwigshafen. Parkraumnutzer*innen wird das Zahlen vereinfacht, da neben Barzahlung nun auch eine digitale Lösung möglich ist. Zudem werden die

Bargeldmengen in den Automaten reduziert, wodurch die Automaten unattraktiver für Aufbrüche werden", so Thewalt. Ob ein Auto ein digitales Ticket hat, erkennen die Mitarbeiter*innen der Parkraumüberwachung am Kennzeichen, das sie mit einem zentralen Online-System abgleichen. "Unsere Politessen schauen zunächst, ob im Inneren des Fahrzeuges ein Parkschein ausgelegt ist. Sollte dies nicht der Fall sein, müssen sie mittels App auf ihrem Smartphone prüfen, ob für das Kfz online Parkgebühren entrichtet worden sind, maßgebend ist das Kennzeichen und ob die dafür vorgesehene Frist nicht abgelaufen ist. Falls ein Ticket nicht gekauft oder bereits abgelaufen ist, wird eine Verwarnung fällig.

Roses Revolution Day:

Geburtshilfe pflanzt Rose als Symbol ihres Einsatzes für eine gerechte Geburtshilfe

(red) Die Geburt des eigenen Kindes soll für Eltern eines der schönsten Erlebnisse ihres Lebens sein. Doch viele Schwangere haben Angst, dass die Geburt anders verlaufen könnte als sie es sich wünschen.

Dr. Cordula Müller und ihr Team der Geburtshilfe unterstützen die Frauen am Kreiskrankenhaus darin, Ängste abzubauen und ihr Kind selbstbestimmt auf die Welt zu bringen. „Die Gebärende sollen zu keinem Zeitpunkt das Gefühl haben, nicht selbst entscheiden zu können“, so die Gynäkologin. „Die Kommunikation steht im Fokus.

Wir versuchen eine möglichst gewaltfreie Form der Kommunikation anzuwenden, was wir auch regelmäßig reflektieren und trainieren.“ Hebammen und Ärzte sind im beständigen Dialog miteinander und setzen neue wissenschaftliche Erkenntnisse um, um Interventionen möglichst zu vermeiden. So hat die Gynäkologie beispielsweise in den vergangenen Jahren das Vorgehen



Fotos: Kreiskrankenhaus Bergstrasse

angepasst, dass eine Frau unter der Geburt kein Dauer-CTG mehr erhält, und auch nicht mehr automatische beim Eintritt in den Kreißsaal eine Infusionskanüle angelegt wird.

Der Geburtshilfe am Kreiskrankenhaus ist bestrebt, schon vor der Geburt ein gutes Vertrauensverhältnis zu den Eltern aufzubauen, um ihre Bedürfnisse kennenzulernen.

Die Hebammen bieten dazu eine Anmeldegesprächsstunde an: „Hier können wir auch etwas über die Vorerfahrungen der Frauen erfahren, über ihre Wünsche aber auch über ihre Ängste“, so Kreißsaal-Leiterin Sabina Stefanov. Gemeinsam mit ihren Hebammen möchte sie im Kreißsaal den Frauen den individuellen Raum geben, den sie brauchen. Eine familienfreundliche, interventionsarme Ge-

burtshilfe anzubieten, ist dem Team der Geburtshilfe wichtig, aber nicht immer verläuft eine Geburt so, wie es sich Eltern, Hebammen und Ärzte wünschen. Manchmal kommt es zu Komplikationen und medizinische Maßnahmen werden erforderlich, um die Gesundheit der werdenden Mutter und des Kindes nicht zu gefährden.

„Dabei wollen wir stets, dass sich die Frau in dieser Notfallsituation gut informiert fühlt, um zu verstehen, was warum getan wird“, betont Dr. Cordula Müller. Auch nach der Geburt bleibt das Team der Geburtshilfe Ansprechpartner für die Frauen. Denn nicht immer stimmt die Wahrnehmung von einer „normalen“ oder „schwierigen“ Geburt mit dem Empfinden der Frau überein.

Die Chefärztin weiß „wie hilfreich und heilsam eine gute Nachbereitung sein kann, deswegen gibt es bei uns die Möglichkeit der Nachgespräche. Nach schwierigen Situationen im Kreißsaal (z.B. einem Notkaiserschnitt) sprechen wir bereits seit langem die

Frauen an und bieten ihnen an, in einem geschützten Rahmen über ihre Geburtserlebnisse zu sprechen.“ Da manche Frauen die negativen Gefühle aber nicht gleich von sich aus äußern können, möchte die Geburtshilfe das Angebot der Nachgespräch ausbauen und in Zukunft im Rahmen der Wochenbettvisite noch proaktiver Gesprächsangebote anbieten.

Den Roses Revolution Day nimmt das Team der Geburtshilfe am Kreiskrankenhaus Bergstraße zum Anlass, um eine Rose zu pflanzen, als Symbol ihres Einsatzes für eine gewaltfreie Geburtshilfe. Frauen, die im Rahmen von Schwangerschaft oder Geburt körperliche, verbale, psychische oder strukturelle Gewalt erlebt haben, legen traditionell eine Rose an den Ort des Geschehens nieder.

„Wir hoffen, diese Rose wird gedeihen, genauso wie unsere Bemühungen, uns stetig zu verbessern“, so die Chefärztin der Frauenklinik am Kreiskrankenhaus.

Willkommen im Vogelstang Center

Alles unter einem Dach

(red) Das Vogelstang Center wurde im September 1969 im Herzen des neuen Stadtteils Vogelstang eröffnet. Mit rund 12.000 m² Mietfläche ist es als Stadtteilcenter für die Nahversorgung der „Vogelstänger“ gedacht. Als Besonderheit darf sicher die eigene Straßenbahnhaltestelle im Center und der eigene Polizeiposten bezeichnet werden.

Bundesweit tätige Filialisten wie NKD, kik, TEDI, Edeka, Rossmann und Penny werden durch regionale Bäcker und eine Mannheimer Traditionsmetzgerei ergänzt. Neben einem guten Lebensmittelangebot und den Dingen des täglichen Bedarfs, hat das „Herz der Vogelstang“ auch im Bereich „Gesundheit“ viel zu bieten.



Foto: Vogelstang Center

Zahlreiche Ärzte aus verschiedenen Fachbereichen einschließlich Zahnarzt, sowie eine Schmerztherapie stehen den Bewohnern der Vogelstang unter einem Dach zur Verfügung.

Darüber hinaus wird der Bereich mit Logopädie, Ergotherapie, Krankengymnastik, zwei Apotheken, einem Reformhaus und einem Augenoptiker abgerundet.

Dienstleister wie Banken, Frisöre, Fahrschule, eine Jobbörse der Agentur für Arbeit, Kosmetik, Drogerie, Schulnachhilfe und ein Schreibwarengeschäft mit Postagentur und Lotto Toto sind im Vogelstang Center ebenso ansässig wie ein Blumenladen, eine Schneiderei mit Reinigungsannahme, ein Handyshop mit Hermes Versand, ein türkisches Spezialitätengeschäft und ein Tattoo Studio. Das Ambiente des Centers, unterstützt durch saisonale Dekoration, lädt lichtdurchflutet mit viel Glas bei jedem Wetter zum Bummeln ein. Über Rollsteige und Fahrstühle sind alle Ebenen bequem und behindertengerecht zu erreichen. Den Kunden stehen ca. 300 kostenlose Parkplätze zur Verfügung.



Die Gastronomie ist mit zwei Cafés, einem Eiscafé, einer Pizzeria, einer Sports-Bar, einem türkischen Imbiss und einem griechischen Restaurant vertreten und bietet Gelegenheit für eine gemütliche Pause.

Mit der Straßenbahnlinie 7 (ca. 20 Minuten aus der Stadtmitte von Mannheim) ist das Vogelstang Center auch über den ÖPNV sehr gut zu erreichen.

Wer mit dem Auto kommen möchte, findet unter „Anfahrt“ detaillierte Beschreibungen.

W

ir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein **frohes Weihnachtsfest**.
Für das neue Jahr wünschen wir Ihnen allen
Gesundheit, viel Glück und Erfolg
und **danken Ihnen herzlich** für Ihre Treue.

VOGELSTANG CENTER

Besuchen Sie uns auch im Internet: www.vogelstangcenter.de

Bauen · Wohnen · Renovieren

Frischlucht ohne Kälteschock

Mit solarer Unterstützung für hygienische Bedingungen im Raum sorgen

ldj). Lüften als einfaches und effektives Mittel der Gesundheitsvorsorge hat nochmals erheblich an Stellenwert gewonnen. Denn mit einem regelmäßigen Austausch werden Viren, Bakterien und andere bedenkliche Bestandteile der Raumluft kurzerhand nach draußen befördert. Besonders wirksam ist dabei das sogenannte Querlüften mit mehreren weit geöffneten Fenstern. Das ist gut für hygienische und gesunde Wohnverhältnisse, bringt aber in den kühleren Monaten einen unangenehmen Nebeneffekt mit sich: Die Frischluft von außen ist kühl und

feucht, die Raumtemperatur sinkt empfindlich ab, und es muss entsprechend nachgeheizt werden. Dies lässt sich mit einer solaren Lüftung von vornherein verhindern.

Eine automatische Lüftung ist ein Gewinn für die Raumgesundheit ebenso wie für die Bequemlichkeit, da sie für hygienisch reine Luft sorgt, ohne dass man ständig ans Öffnen der Fenster denken muss. Noch mehr Komfort bieten dabei Anlagen, welche die Frischluft von außen vorwärmen. Besonders nachhaltig und energiesparend ist dies möglich, indem sich die Bewohner

die Kraft der Sonne zunutze machen. Twinsolar-Anlagen etwa des deutschen Herstellers Grammer Solar erzeugen selbst die notwendige Energie, um die Ventilatoren für den steten Luftaustausch zu versorgen. Vor dem Einströmen wird die Frischluft zudem hygienisch gefiltert und vorgewärmt. Eine externe Energieversorgung ist für dieses clevere Lüften nicht notwendig. Die langlebige Technik, die sich seit über 25 Jahren in zahlreichen Installationen bewährt hat, arbeitet somit besonders nachhaltig und klimafreundlich. Weitere Infos unter: www.twinsolar.de



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

Jetzt Fensterglas tauschen bis 15.000 Euro Förderung kassieren!

(akz-o) Die Preise für Heizenergie werden im kommenden Winter massiv steigen – diese Tatsache verunsichert derzeit viele Hausbesitzer und Mieter. Die Lösung: Mit „Fineo Hybrid“ gibt es jetzt ein montagefertiges Isolierglas mit Vakuum-Technologie, das die Heizwärme noch besser dämmt als modernes Dreifachglas. Weil das den Heizbedarf und die CO₂-Emissionen erheblich senkt, fördert die BAFA den Austausch alter Verglasungen gegen Fineo Hybrid mit bis zu 15.000 Euro (mehr Infos unter www.bafa.de/beg). Nach einem Aufmaß-Termin beträgt der Zeitaufwand für den Glastausch nur wenige Minuten pro Fenster und die gut erhaltenen Fensterrahmen können weiter genutzt werden. Der somit besonders nachhaltige Tausch verursacht keinerlei Verschmutzungen oder Folgearbeiten an der Fassade und kann in allen herkömmlichen Fensterprofilen vorgenommen werden. Das neue Vakuum-Isolierglas gehört wegen seines überragenden Dämmwertes von unter 0,5 W(m²K) zu den wenigen Verglasungen, die die Förderbedingungen des BAFA vollständig erfüllen. Viele Häuser, die in den 1990er-Jahren gebaut oder saniert wurden, verfügen noch über gut erhaltene Fenster, die Verglasungen sind jedoch inzwischen technisch veraltet. Viele Isoliergläser aus dieser Zeit lassen sechsmal mehr zunehmend kostbare Heizwärme nach außen entweichen als moderne Dreifachgläser mit Wärmedämmbeschichtungen. Der Austausch der kompletten Fenster gegen Dreifachglas wäre die Standardlösung, jedoch baulich sehr aufwendig, denn diese Fenster sind schwer und mit durchschnittlich rund 40 Millimetern auch sehr dick. Tagelange Bauarbeiten an der Fassade mit viel Schmutz wären unvermeidbar. Die elegantere Lösung bietet der europäische Hersteller „Fineo“ mit seinen zertifizierten Montagepartnern: Als Erstes werden die alten Fenster begutachtet und ausgemessen (www.fineoglass.eu). Im zweiten Termin wird dann sauber und zeitsparend das alte Isolierglas ausgeglast und durch die neuen Vakuum-Isoliergläser ersetzt. Die gut erhaltenen Rahmen bleiben erhalten – denn warum wegwerfen, was noch gut funktioniert? Fineo Hybrid ist deutlich schlanker als Dreifach-Isolierglas und erzielt eine bessere Wärme- und Schalldämmung.

Wandverkleidungen voll im Trend

Rasante Sanierung im Bad



Foto: HSK Duschcabinebau KG/akz-o

(akz-o) Viele Bäder entsprechen längst nicht mehr den heutigen Ansprüchen an ein Badezimmer. Wenn das Bad modernisiert werden soll, sind hochwertige Wandverkleidungen heutzutage die ideale Lösung und liegen voll im Trend. Statt neuer Fliesen ist mit Wandverkleidungen eine schnelle und saubere Renovierung garantiert – einfach, clever, fugenlos und sauber. So wird jedes Bad zum individuellen Wohlfühlraum. Die hochwertigen Dekorplatten ermöglichen eine schnelle, saubere und vor allem homogene Verkleidung von Wandflächen. Sie überzeugen nicht nur mit einem hochwertigen Look, sondern erfüllen auch höchste Hygieneansprüche. Die praktischen Wandverkleidungen können problemlos auf bestehende alte Untergründe aufgebracht werden. So können auch fehlende

Fliesen oder brüchige Fugen ohne zeitraubende, schmutzige Stemmarbeiten überklebt werden. Nicht nur praktisch, sondern auch schön: Wandverkleidungen sind ideal für das Badezimmer und erleichtern dazu die Pflege enorm.

Fläche statt Fuge

Mit zahlreichen unterschiedlichen RenoDeco Dekoren von HSK Duschcabinebau lässt sich das Bad mit großflächigen Wandverkleidungen genau an den persönlichen Stil anpassen, dabei kann aus drei unterschiedlichen Dekor-Oberflächen gewählt werden. Exklusiv und sehr modern wirken die neuen Seidenmatt-Oberflächen. Sie verfügen über einen Anti-Fingerprint-Effekt und bieten eine hochwertige, matte Optik mit einem seidigen Schimmer. Dank des mehrschichtigen Lackauf-

baus bringen die Hochglanz-Dekore einen edlen Glanz mit Tiefenwirkung ins Badezimmer. Die Dekore mit Struktur-Oberfläche schaffen hingegen einen natürlichen Look. Alle Dekore, d. h. auch Oberflächen, sind ebenfalls als Individualdruck verfügbar.

Einfache Montage und Pflege

Dank der großformatigen Platten in den Größen 100 × 210 cm, 100 × 255 cm und 150 × 255 cm entsteht eine hochwertige Wandfläche, wie aus einem Guss. Das wasser- und kratzfeste Material sowie die farbstabile Oberflächenveredelung verhindern außerdem, dass sich Schmutz, Schimmel und Kalk festsetzen können. Die widerstandsfähige Oberfläche ermöglicht darüber hinaus eine einfache Pflege: Zur Reinigung genügen herkömmliche Pflegemittel und ein weiches Tuch. Weitere Informationen finden Sie unter: www.hsk.de.

Natursteine

Grabsteine

Nachbeschriftungen

Bildhauerarbeiten

Steinmetzarbeiten



Anzeigen unter:

Tel: 0621/72739490



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

Mannheim Sandhofen
Vierzheimer Weg 50
0621 - 77 12 81

Mannheim Neckarau
Altmühlstr. 12
0621 - 85 83 45

Bauen · Wohnen · Renovieren

Staatlich gefördert und klimaschonend Effizienzhäuser sind „in“

(akz-o) Wer überlegt, sein Eigenheim auf einen modernen Energiestandard zu bringen oder gleich ein neues, energiesparendes Haus zu bauen, der darf sich seit dem 1. Juli 2021 über lohnende Unterstützung freuen. Mit der Neuregelung für den Bau sogenannter Effizienzhäuser winken attraktive Fördermöglichkeiten vom Staat. Die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) übernimmt dabei einen wesentlichen Anteil der Investitionen, die für den besseren Baustandard erforderlich sind.

Der Mindeststandard ist im Gebäudeenergiegesetz (GEG) festgelegt und benennt den Energieverbrauch eines Referenzobjektes mit dem Index 100. Verbraucht ein energiesparendes Effizienzhäuser beispielsweise nur 55 % dieser Energie, wird diesem die Bezeichnung EH 55 zugeteilt. „Besonders nachhaltig wird das Haus, wenn es eine Wärmepumpe und erneuerbare Energien zum Heizen nutzt. Dann erhält es das nun eingeführte, für Eigentümer vorteilhafte Kürzel EH 55 EE. Dieses ermöglicht ihnen beim Neubau eines Einfamilienhauses eine Förderung von 26.250 € und für die Modernisierung eines bestehenden Wohngebäudes bis zu 75.000 €“, informiert Klaus Acker-



Foto: NIBE Systemtechnik/akz-o

mann, Geschäftsführer von NIBE Systemtechnik in Celle. Die Fördersumme bezieht sich dabei jeweils auf eine Investition von mindestens 150.000 € und wird als Tilgungszuschuss für einen Kredit gewährt oder neu als reiner Zuschuss ausbezahlt. Die Anträge können gemeinsam mit einem Energieexperten auf der Webseite der KfW – Programm 461 für den Direktzuschuss sowie 261 und 262 für die Kreditvariante – gestellt werden.

„Als ökologisch orientiertes Unternehmen begrüßen wir die Neuregelung. Denn wir wollen hohe Energieverbräuche und CO₂-Belastungen durch

veraltete Gas- oder Öl-Heizungen nicht hinnehmen. Daher setzen wir uns für deren Austausch zugunsten umweltfreundlicher, sparsamer Wärmepumpen und erneuerbarer Energien ein. Werden Wärmepumpen mit grünem Strom aus dem Netz oder der PV-Anlage auf dem Dach betrieben, erfüllen sie bereits heute das für 2045 erklärte Ziel der Klimaneutralität. Häuser sind damit zukunftssicher und von weiteren Schärfungen der Mindeststandards ausgenommen. Ebenso von der stetig steigenden CO₂-Abgabe“, so der Geschäftsführer. Mit der Effizienzhäuserförderung ist es jetzt schon möglich, Häuser zu

bauen, die den energetischen Anforderungen kommender Jahrzehnte gerecht werden. Eigentümern steht mit NIBE ein zuverlässiger Partner zur Seite, der ihnen neben langjährigem Know-how ein umfangreiches, praxiserprobtes Produktprogramm für den Neu- und Bestandsbau bietet. Dieses beinhaltet hocheffiziente Wärmepumpen der neuesten Generation, die dank integriertem WLAN zudem netzwerkfähig und smart steuerbar sind. Mehr Informationen auf www.nibe.de.

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



Neue Energie für effiziente Heiztechnik Wie eine Familie aus Oberfranken alternativen Brennstoff nutzt

(djd). Im oberfränkischen Landkreis Coburg liegt im schönen Wiesental der Ort Itzgrund - die Heimat der Krügs. Das Ehepaar besitzt hier ein Haus aus den späten 1960er-Jahren. Lebten darin ursprünglich noch vier Generationen unter einem Dach, bewohnen die beiden das Gebäude nunmehr alleine. Angesichts steigender Heizkosten entschieden sich die Krügs für eine Modernisierung ihrer Heizung. Dabei setzen sie weiterhin auf Heizöl, nun jedoch kombiniert mit sogenannten Future Fuels. Somit verbraucht das Paar weniger Brennstoff, der zudem weniger Treibhausgas freisetzt.

Im Rahmen der Modernisierungsmaßnahmen wurde zunächst der alte Öl-Brenner aus den 1990er-Jahren gegen ein modernes Brennwertgerät ausgetauscht. Durch die effizientere Ölheizung verringert sich der Energiebedarf bereits spürbar. Ermöglicht wurde dadurch auch eine Verkleinerung des Energielagers. Nach der Demontage der beiden alten 2.000-Liter-Stahltanks kommen jetzt doppelwandige Kunststofftanks zum Einsatz. Dank der effizienten Brennwerttechnik ist der Verbrauch so gering, dass zwei 1.000-Liter-Tanks ausreichen.



Foto: djd/en2x

Die Future Fuels im Tank reduzieren den Treibhausgasausstoß zusätzlich um 25 Prozent. Dabei wird ein treibhausgasreduziertes Heizöl eingesetzt, das dem klassischen beigemischt ist. Der alternative Brennstoff wird aus biobasierten Reststoffen wie Altfetten oder Pflanzen- und Holzabfällen gewonnen. In Kombination mit Effizienzsteigerungen wie eben einer Heizungsmodernisierung oder Dämmmaßnahmen sowie der direkten Einbindung erneuerbarer Energien können dank solcher Fuels auch Gebäude mit einer Ölheizung zum Erreichen der Klimaziele beitragen. Aufmerksam auf diese Möglichkeit wurden die Krügs durch ihren Mineralölhändler. Er informierte sie über die Pilotinitiative "future:fuels@work". Durch diese sollen

sich Hauseigentümer wie Familie Krüg, aber auch Experten aus dem Heizungs- und Schornsteinfegerhandwerk von der Praxistauglichkeit alternativer Brennstoffe überzeugen. Wer seine Heizung auf effiziente Öl-Brennwerttechnik umrüstet, kann sich jetzt noch für eine Teilnahme beim Pilotprojekt bewerben. Ein entsprechendes Formular gibt es beim Heizungsbauer oder Mineralölhändler sowie über eine Infohotline unter Telefon 06190-9263435. Mehr Informationen sind unter www.zukunftsheizen.de/ffw verfügbar. An dem branchenübergreifenden Projekt beteiligen sich führende Hersteller von Heizgeräten, Tanksystemen und Komponenten ebenso wie Fachleute aus den Bereichen Tankservice und Heizölhandel.



Schimmelfuchs

einfach schlaun saniert

Unser Leistungsspektrum:

- Kellerabdichtung
- Fassadenimprägnierung
- Wärmedämmung
- Schimmelbeseitigung



Kostenlose Hotline
0800-6 28 73 76

schimmelfuchs.de
handwerkerimhaus.de



RP
ROLAND PALZ
Maurermeister

Lokales & Regionales
Immer Kostenlos!
www.metropoljournal.com



Gesundheit & Wellness

Nachlassende Gedächtnisleistungen

Frühe Behandlung sichert Behandlungserfolg

(akz-o) Wenn Namen einfach nicht einfallen wollen oder immer mal wieder das richtige Wort in Gesprächen fehlt, denkt anfangs niemand an eine geschwächte Gedächtnisleistung.

Die gute Nachricht: Je früher die Erkrankung bemerkt wird, desto besser sind die Behandlungserfolge. Auch leichte kognitive Beeinträchtigungen sollten ernst genommen werden, denn möglicherweise besteht ein erhöhtes Risiko für eine Demenz-Erkrankung. Bei Betroffenen ist dann die Signalverarbeitung

im Gehirn zunehmend gestört und immer mehr Nervenzellen sterben ab. Rund 1,7 Millionen Menschen sind laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft in Deutschland von Demenz betroffen. Täglich kommen etwa 900 Neuerkrankungen hinzu.

Nachlassende Konzentration, schwindende Aufmerksamkeit und ein eingeschränktes Denkvermögen sind eine mit Scham besetzte Angelegenheit. Betroffene sprechen nicht gerne mit Angehörigen darüber. Leichter fällt ein Gespräch in der Arztpraxis. Natürliche Wirkstoffe aus der Natur

helfen bei diesem heiklen Thema. Eine aktuelle klinische Leitlinie empfiehlt den Spezialextrakt EGb 761 bei der Behandlung von leichten kognitiven Beeinträchtigungen. Das Phytopharmakon wird in einem patentierten Verfahren aus hochwertigen Ginkgo-Blättern hergestellt und wurde von Experten wissenschaftlich auf seine Wirksamkeit geprüft.

Viele Senioren schätzen kleine Kapseln

Der im Arzneimittel Tebonin enthaltene Wirkstoff EGb 761 ist in

Deutschland zur Behandlung bei leichter Demenz zugelassen und der einzige seiner Art, der in Studien zu leichten kognitiven Beeinträchtigungen positive Ergebnisse gezeigt hat.

Das gut verträgliche Präparat verbessert die Versorgung der feinsten Gefäße im Gehirn mit Sauerstoff und Nährstoffen und fördert die Vernetzung von Nervenzellen. Eine Einnahme über mindestens 8 Wochen wird empfohlen. Ein besonderes Plus ist das geringe Volumen der Tablette. Dies schätzen besonders

Menschen mit Schluckbeschwerden. Rund 30 Prozent der über 65-Jährigen fällt es schwer, Medikamente einzunehmen. Die Zunge kann Tabletten oft nicht in den Rachen befördern, manchmal ist der Schluckreflex aufgrund einer verringerten Muskulatur im Hals gestört. Ein Tipp: Aufrecht sitzen, die Filmtablette auf die Zunge legen, einen großen Schluck Wasser nehmen und den Kopf in Richtung Brust beugen und dabei schlucken. Die Filmtablette schwimmt im Mund auf dem Wasser und gelangt leichter in die Speiseröhre.

Es schlägt fünf vor Zwölf

mit Pfitzenmeier den Körper retten!

(akz-o) Fällt Ihre Periode stärker und länger aus als eine normale Regelblutung? Dann könnte ein anerkanntes medizinisches Problem dahinterstecken: eine sogenannte Menorrhagie.

Doch was ist in diesem Zusammenhang normal, schließlich erlebt jede Frau ihre Periode ganz individuell. Und die Monatsbeschwerden können auch immer wieder anders verlaufen. Von einer Menorrhagie sprechen Ärzte, wenn die Regelblutung pro Menstruationszyklus länger als sieben Tage andauert – und wenn Frauen innerhalb dieser Zeit Blut im Volumen mehr als 80 Milliliter verlieren. Das entspricht etwa einer halben Kaffetasse. In Deutschland leidet eine von fünf Frauen in den fruchtbaren Jahren unter einer solchen starken Regelblutung. Manch-

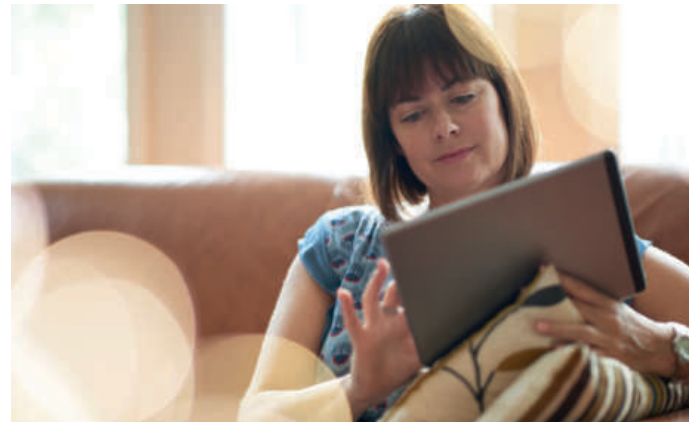


Foto: julief514/iStock/Thinkstock/akz-o

mal sind bereits junge Mädchen und Frauen betroffen. Häufiger setzen die Beschwerden jedoch nach dem 35. Lebensjahr ein. In einigen Fällen treten sie auch erst rund um die letzte Regelblutung auf. Der hohe Blut-

verlust kann einen Eisenmangel und Blutarmut zur Folge haben. Betroffene fühlen sich häufig müde und abgeschlagen. Der Leidensdruck ist bei einigen Frauen so hoch, dass sie eine Gebärmutterentfernung (Hys-

terektomie) in Betracht ziehen. Die Entfernung der Gebärmutter gehört sogar zu den häufigsten gynäkologischen Eingriffen in Deutschland. Doch ein so radikaler Eingriff ist nicht immer nötig: Eine Verödung der Gebärmutter (eine sogenannte Endometriumablation) stellt in vielen Fällen eine schonendere Alternative dar.

Ein Goldnetz kommt zum Einsatz

Eine moderne Form der Endometriumablation ist die NovaSure-Methode. Bei diesem minimalinvasiven Verfahren wird ein sehr dünnes Goldnetz in die Gebärmutterhöhle eingeführt und dort entfaltet, so-

dass es sich an die Schleimhaut anschmiegt. Danach wird die blutungsverursachende Gebärmutter-schleimhaut innerhalb von rund 90 Sekunden mit Hochfrequenzenergie verödet. Die Gebärmutter selbst bleibt dabei erhalten.

Wichtige Voraussetzung: Die Familienplanung muss abgeschlossen sein, da eine Schwangerschaft nach dem Eingriff vermieden werden muss. Bei über 90 Prozent der Patientinnen sind die Blutungen nach dem Eingriff stark reduziert oder bleiben vollständig aus. Das bedeutet für die Frauen einen Gewinn an Lebensqualität. Infos unter: www.starke-regelblutung.com

Leistungstief auf den Grund gehen

Vitamin-B12-Mangel kann die Ursache sein

(djd). Wenn wir uns an kühlen Tagen mit bewölktem Himmel schlapp und müde fühlen, schieben wir das oft auf das Wetter und die dunkle Jahreszeit. Hält ein Leistungstief jedoch länger an, kann es auch andere Ursachen haben.

Nicht selten steckt ein Mangel an Vitamin B12 dahinter. Der Körper benötigt dieses unter anderem für die Blutbildung. Außerdem spielt es im Nervensystem eine zentrale Rolle. Wie kommt es dazu, dass unser Körper zu wenig mit Vit-

amin B12 versorgt wird? Es ist fast ausschließlich in Lebensmitteln enthalten, die tierischen Ursprungs sind – also etwa in Fleisch, Fisch, Milch und Eiern.

Deshalb sind Vegetarier und Veganer oft nicht ausreichend damit versorgt. Weitere Gründe für ein Defizit können Störungen im Verdauungstrakt sein. Ein häufiges Problem ist beispielsweise, dass im Magen zu wenig Salzsäure vorhanden ist, um das Vitamin aus der Nahrung herauszulösen. Mit zunehmendem Alter lässt die Bildung von Magensäure oftmals nach.

Dieser Effekt wird durch Arzneimittel verstärkt, die die Magensäure-Bildung reduzieren. Daher sind Personen, die dauerhaft Säureblocker wie Pantoprazol oder Omeprazol einnehmen, häufig von einem Vitamin-B12-Mangel betroffen. Bei Menschen mit Diabetes behindert vielfach das Medikament Metformin die Aufnahme des Vitamins im Darm. Der behandelnde Arzt kann einen Mangel durch eine Blutuntersuchung feststellen. Ein Defizit lässt sich mit Vitamin-B12-Tabletten gut ausgleichen. Infos hierzu unter www.b12ankermann.de.

Regionales & Lokales
www.metropoljournal.com



Fußpflege Rhein-Neckar

Ihre professionelle **mobile** Fußpflege und Maniküre

Gutschein: Kaufe 6, Zahle 5*
für alle Behandlungen ab 26€



Gutschein Weihnachtsaktion*

*Aktion gültig bis einschl. 23.12.2021



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

Am Kapellenberg 41
68519 Viernheim
www.fusspfliegerheinneckar.de

Gesundheit & Wellness

Gut leben mit Diabetes im Alter

Unterzuckerungen zu vermeiden ist bei Älteren besonders wichtig

(djd-k). Rund vier Millionen Deutsche über 65 Jahre leben Schätzungen zufolge mit Typ-2-Diabetes. Mit zunehmendem Alter ändern sich häufig die Bedürfnisse der Betroffenen und damit auch die Anforderungen an die Therapie. S

ie sollte von den älteren Menschen einfach und möglichst selbstständig umsetzbar sein. Vor allem aber sollte die Lebensqualität erhalten bleiben, damit sich die älteren Patienten wohlfühlen, keinen Stress empfinden und gut im Alltag zurechtkommen. Das exakte Einhalten der Blutzuckerwerte ist dabei im Einzelfall nicht so entscheidend wie bei jüngeren. Worauf Ältere jedoch genau achten sollten, ist das Vermeiden von Unterzuckerungen. Denn diese können besonders im Alter das Gehirn schädigen und die Entstehung einer Demenz fördern.

Den Blutzucker im Blick haben
Wer regelmäßig den Blutzucker



Foto: djd-k/Accu-Chek/Shutterstock/Ross Helen

misst, kann bei zu niedrigen Werten etwa mit einem Stück Traubenzucker oder einem Schluck Cola gegensteuern. Wie oft man messen sollte, wird vom Arzt individuell festgelegt. Als Faustregel gilt hier, bei einer intensivierten Insulintherapie vor jeder Mahlzeit und dem Schlafengehen den Blutzucker zu

messen. "Wer jeden Tag zu den gleichen Uhrzeiten isst und misst, hat seine Werte immer gut im Blick und vergisst auch keine Mahlzeit, was bei älteren Menschen immer wieder zu Unterzuckerungen führen kann", erklärt Dr. Oliver Schubert-Olesen, Leiter einer diabetologischen Schwerpunktpraxis in Hamburg.

Außerdem sollte man auf Symptome wie Schwindel und Herzklopfen achten, die Warnzeichen für eine drohende Unterzuckerung sein können. Viele ältere Menschen tun sich im Umgang mit elektronischen Geräten schwer. Hier kann ein einfach zu bedienendes Messgerät wie Accu-Chek Instant helfen. Es verfügt über ein großes beleuchtetes Display und eine Farbskala, mit der man die angezeigten Werte leichter verstehen kann.

Mehr Infos gibt es unter www.accu-chek.de. Zudem liefert das Gerät auch dann genaue Messwerte, wenn die Betroffenen bestimmte Medikamente, beispielsweise orale Antidiabetika, einnehmen müssen.

Experte rät zu Schulungen und Einbinden von Angehörigen

Dr. Schubert-Olesen empfiehlt Betroffenen den Besuch von Schulungen, um ein sicheres und entspanntes Gefühl im Alltag mit Diabetes zu entwickeln. Sie werden - falls es die Pandemie erlaubt - in vielen Praxen mit Diabetesschwerpunkt regelmäßig angeboten. Zudem rät der Hamburger Mediziner seinen älteren Patienten, ihre Angehörigen möglichst frühzeitig in die Therapie mit einzubeziehen. So hat man bei möglichen Schwierigkeiten nicht das Gefühl, alleine zu sein. Und bekommt zudem eine konkrete Hilfestellung, wenn Dinge wie das Stechen in die Fingerkuppe einmal nicht so klappen wollen.

Was steckt hinter dem Vergessen?

Erste Anzeichen für Alzheimer nicht ignorieren

(akz-o) Verpasste Treffen, fehlende Erinnerungen, verlegte Schlüssel – Vergessen ist menschlich. Gerade im Alter lassen Gedächtnis, Konzentrations- und Lernfähigkeit nach. Das ist bis zu einem gewissen Grad nicht ungewöhnlich. Kehren die Erinnerungen jedoch auch später nicht zurück oder treten Verhaltensänderungen auf wie der Rückzug von Freunden und Familie, Stimmungsschwankungen oder Reizbarkeit, können das erste Anzeichen für eine Erkrankung des Gehirns sein, beispielsweise in Form einer Demenz. Mit rund zwei Drittel aller Fälle ist die Alzheimer-Erkrankung die häufigste Ursache der Demenz und eine unheilbare Erkrankung des Gehirns.

Schon 20 Jahre, bevor die ersten Symptome der Alzheimer-Erkrankung überhaupt auftreten und die Betroffenen etwas bemerken, können Veränderungen im Gehirn stattfinden. Diese erste Phase wird als präklinische Alzheimer-Erkrankung bezeichnet. Auch in der zweiten Phase, in der sich erste leichte kognitive Beeinträchtigungen bemerkbar machen können, wie etwa Störungen des Kurzzeitgedächtnisses und Probleme bei der Wortfindung, registrieren Betroffene diese oftmals nicht bzw. tun sie als Vergesslichkeit ab. Umso wichtiger ist es, aktiv über die Erkrankung zu sprechen. Die leichte



Foto: Biogen/akz-o

Alzheimer-Demenz der Phase drei äußert sich durch eine allgemeine Verschlechterung des Zustandes. Betroffene können noch unabhängig leben, benötigen aber Unterstützung bei einigen Tätigkeiten. Im weiteren Verlauf, der vierten Phase, treten erhöhte Verwirrung und Orientierungslosigkeit auf. Hier spricht man von mittlerer Alzheimer-Demenz. In der fünften Phase, der schweren Alzheimer-Demenz, sind die Patientinnen und Patienten auf ständige Pflege angewiesen.

Auch wenn es sich bei Alzheimer um eine unheilbare Erkrankung des Gehirns handelt, bedeutet das nicht, dass man überhaupt nichts tun kann. Patientinnen und Patienten können die Symptome der Erkrankung

durch nicht medikamentöse Behandlungsansätze wie kognitives Training und Physiotherapie potenziell positiv beeinflussen. Gerade bei der Alzheimer-Demenz spielt auch das Thema Prävention eine große Rolle. „Neugierig bleiben, Neues entdecken und den Alltag aktiv gestalten – mit einem kontinuierlichen Training des Gehirns fördern wir die Bildung von Verbindungen zwischen Nervenzellen“, so Prof. Dr. Andreas Schmitt, Neurologe und Medical Director bei Biogen in Deutschland. Es kann helfen, dem Kopf ständig neue Eindrücke zu bieten und ihn zu fordern. Das klappt zum Beispiel mit kreativen Hobbys, dem Erlernen einer neuen Sprache und einem aktiven Lebensstil.

Piepen, Pfeifen, Klicken

Was tun bei Tinnitus

(akz-o) Selbst feine Geräusche wie leises Pfeifen oder Klingeln quälen Betroffene, wenn diese immer wieder auftauchen oder gar nicht mehr verschwinden wollen. Schätzungsweise drei Millionen Menschen leiden in Deutschland an Tinnitus. Manchmal werden die Töne von Betroffenen auch als Summen, Klicken oder Klopfen beschrieben.

Dauern die Geräusche länger als drei Monate an, spricht der Mediziner von chronischem Tinnitus. Ursachen können HNO-Erkrankungen, Durchblutungsstörungen oder Schäden aufgrund von Lärmbelastungen sein. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, unter aufdringlichen Störgeräuschen im Ohr zu leiden. Auch bei Menschen mit viel Stress tauchen verstärkt Ohrgeräusche auf. Darunter leidet oft die gesamte Lebensqualität – nachts will der Schlaf nicht kommen und tagsüber liegen die Nerven blank.

Tiefes Durchatmen mit innerem Runterfahren, regelmäßige Bewegung und eine ausgeglichene Ernährung fördern das seelische Gleichgewicht. Bewährt haben sich auch pflanzliche Arzneimittel mit einem Extrakt aus den Blättern des Ginkgo-Baums. Knapp 30 Prozent der verschriebenen Medikamente bei Tinnitus-Patienten sind Ginkgo-Präparate.

Der weltweit am besten untersuchte Ginkgo-Extrakt verbirgt sich unter der Bezeichnung EGB 761. Dieser ist in dem rezeptfrei in Apotheken erhältlichen Arzneimittel Tebonin intens 120 mg enthalten. Die natürlichen Wirkstoffe sorgen für eine verbesserte Durchblutung der kleinsten Gefäße. Dadurch gelangen mehr Sauerstoff und Nährstoffe zum Innenohr und ins Gehirn. Die Folge – die Störgeräusche lassen vielfach deutlich nach oder gehen sogar ganz zurück. Studien belegen, dass auch Patienten mit einem länger als drei Monate anhaltenden Tinnitus von dem Ginkgo-Extrakt profitieren können. Er wirkt sich positiv auf die Signalverarbeitung im Gehirn aus, sodass störende Geräusche erfolgreich aus der Wahrnehmung verdrängt werden.

Nicht lange warten, so die Empfehlung von Medizinern. Je früher mit der Behandlung begonnen wird, desto größer sind die Chancen auf Heilung oder Milderung der Symptome. Der Facharzt kann zudem seltene Organschäden ausschließen. Eine wichtige Rolle im Umgang mit Tinnitus spielen die innere Haltung oder aktive Entspannungsübungen. Mehr als 70 Prozent der Betroffenen lernen mit der Zeit, die Ohrgeräusche zu akzeptieren oder sie einfach zu überhören.

Frische Energie für Entdeckernaturen

Aktiv und umweltfreundlich mit dem E-Bike die eigene Region entdecken

(djd-k). Warum in die Ferne schweifen, wenn es auch direkt vor der Haustür reizvolle Naturlandschaften und Sehenswürdigkeiten zu entdecken gibt? Touren durch die heimische Region stehen hoch im Kurs. Besonders entspannt, gesund und nachhaltig reisen Naturliebhaber dabei mit einem E-Bike. Für etwa ein Drittel aller Radreisen haben die Menschen in Deutschland schon 2020 das Pedelec genutzt, berichtet die ADFC-Radreiseanalyse - Tendenz weiter steigend. Zudem haben 1,8 Millionen Bundesbürger im vergangenen Jahr erstmals eine Radreise unternommen.



Foto: djd-k/Bosch eBike Systems

Aktiv die Region erkunden

E-Bikes verbinden die aktive Bewegung an frischer Luft mit dem gewünschten Erholungseffekt. Dank der elektrischen Unterstützung kommen

Sportler und Genussradler auf einen gemeinsamen Nenner, selbst Gegenwind und Steigungen lassen sich einfacher bewältigen. Auf diese Weise werden längere Touren mit der gesamten

Familie möglich, ohne vollkommen ausgepowert am Ziel anzukommen. Gleichzeitig wächst der persönliche Bewegungsradius - je nach Streckenlänge und Akkuleistung sind Distanzen

von deutlich über 80 Kilometern möglich. Um jederzeit auf Kurs zu bleiben, ermöglichen nachrüstbare Bordcomputer wie Nyon von Bosch den Zugriff auf kostenlose Kartendaten weltweit. Zudem kann der smarte Begleiter unterwegs berechnen, wie weit der Radurlauber mit der vorhandenen Akkukraft im jeweiligen Unterstützungsmodus und unter den geografischen Gegebenheiten noch kommen kann.

Ladestationen unterwegs finden

Für eine erfrischende Rast zwischendurch oder die schönsten Urlaubs-Selfies sind in den Karten auch sogenannte Points of Interest wie Sehenswürdigkeiten, interessante öffentliche Plätze, Restaurants und Hotels verzeichnet. Die Gastronomie und Hotellerie hat sich längst

auf den E-Bike-Boom eingestellt und bietet vielerorts Ladestationen entlang der Radwanderwege an. So muss man keine Angst haben, unterwegs ohne vollen Akku dazustehen, und kann die heimische Natur rundum genießen.

Tipp: Alternativ zum smarten Bordcomputer lässt sich die Tour auch über das Online-Portal "eBike Connect" gemütlich von zu Hause aus abstecken und während der Reise spontan verändern.

So lassen sich auch abseits der bekannten Radrouten einige idyllische Wege entdecken. Wohin die nächste Ausfahrt auch führt: Selbstverständlich sollte es dabei sein, respektvoll mit der Natur und anderen Outdoor-Begeisterten umzugehen.

1.700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland

Festspielstadt Feuchtwangen lädt zum Erinnern und Mitfeiern ein

(djd-k). Am 11. Dezember 321 erließ der römische Kaiser Konstantin ein Edikt, dass Juden städtische Ämter in den Kurien, den römischen Stadträten, bekleiden durften und sollten. Dies belegt, dass jüdische Gemeinden bereits seit der Spätantike ein wichtiger integrativer Bestandteil der europäischen Kultur sind. Im Jahr 2021 leben Jüdinnen und Juden also nachweislich seit mindestens 1.700 Jahren auf dem Territorium des heutigen Deutschlands.

Facettenreiche Einblicke in die jüdische Kultur

In diesem Festjahr machen zahlreiche Veranstaltungen das jüdische Leben heute und damals sichtbar.

Auch die fränkische Stadt Feuchtwangen ist eng mit der jüdischen Kultur verbunden und feiert dies noch bis zum 19. Dezember. Alle Veranstaltungen gibt es unter www.juedisches-feuchtwangen.de.

Einige der Veranstaltungen und Aktionen im Überblick

Das Fränkische Museum: Mit einer facettenreichen Ausstellung erinnert es an das jüdische Leben in Feuchtwangen sowie die Shoa. Regisseur und Schauspieler Alexander Ourth hat dafür eine Medieninstallation konzipiert, in welcher Dokumente, Bilder, Töne, Protokolle und Urkunden von jüdischen Mitmenschen poetisch und künstlerisch verarbeitet

werden. Mithilfe von interaktiven Videoprojektionen und Klanginstallationen wird dem Betrachtenden das Überlieferte zu Gehör gebracht und vor Augen geführt.

Die Kreuzgangspiele:

Eine Theaterperformance mit dem Titel „Lass uns verschwinden!“ beschäftigt sich mit dem Erinnern und dem Vergessen. Die Protagonisten und Zuschauer begeben sich auf eine Spurensuche, in der individuelles Empfinden und Fakten verschwimmen. Mit Sprache und Gestik, mit Tanz und mit Stillstand werden die Fäden der Geschichten aufgenommen, verknüpft, fallen gelassen, neu aufgenommen.

www.metropoljournal.com

rnv

FINDET
MISTER X-MAS
UND MACHT EUCH AUF DIE JAGD NACH EUREN GESCHENKEN



AM
06.12.

Alle Infos zur spannenden Suche nach Mister X-Mas in den Bussen und Bahnen der rnv findet ihr unter:

www.rnv-online.de/weihnachten2021



FANSHOP
am Wasserturm

P7, 17

Montag - Samstag
10:00 bis 20:00 UHR



SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER
21.3.-20.4.

Eine harte Diskussion bringt Ihnen Ärger ein. Man wirft Ihnen vor, ungerecht zu sein. Verdeutlichen Sie noch einmal, um was es Ihnen wirklich geht.



STIER
21.4.-21.5.

Sie laufen erneut Gefahr, überrollt zu werden: Konzentrieren Sie sich, sonst scheitert Ihr schöner Plan, bevor Sie richtig losgelegt haben.



ZWILLING
22.5.-21.6.

Sie können von den Einfällen anderer profitieren. Ein liebenswerter Mensch wird Ihnen seine Pläne offenbaren. Bieten Sie Ihre Unterstützung an.



KREBS
22.6.-22.7.

Verlassen Sie sich auf Ihren gesunden Menschenverstand: Offensichtlich versucht da jemand, andere mit charmananten Worten einzulullen.



LÖWE
23.7.-23.8.

Jetzt ist nicht die Zeit der Bedenkenträger! Machen Sie das, wovon Sie überzeugt sind, und stellen Sie die anderen vor vollendete Tatsachen.



JUNGFRAU
24.8.-23.9.

Sie müssen sich wohl anpassen: Selbst, wenn Sie Sturm gegen die kommenden Veränderungen laufen, Sie können doch nichts gegen sie ausrichten.



WAAGE
24.9.-23.10.

Jemand macht Sie unsicher: Doch schon rasch werden Sie feststellen, ob Sie es mit einem Schaumsträger oder Perfektionisten zu tun haben.



SKORPION
24.10.-22.11.

Setzen Sie Ihre Kräfte vernünftig ein und scheren Sie sich nicht um das Drumherum. Das lenkt nur vom Wesentlichen ab und bringt nichts!



SCHÜTZE
23.11.-21.12.

Sie sollten Wert auf vertragliche Absicherungen legen. Im Zweifel ist es besser für Sie, juristischen Rat einzuholen, auch wenn das Geld kostet.



STEINBOCK
22.12.-20.1.

Normalerweise gehen Sie Streit aus dem Weg: Jetzt aber müssen Sie sich mit Vehemenz und Leidenschaft für Ihre Interessen einsetzen.



WASSERMANN
21.1.-19.2.

Seien Sie nicht zu hart gegen sich! Auch wenn Ihr Plan diesmal nicht geklappt hat: Es taucht bereits die nächste Gelegenheit zur Bewährung auf.



FISCHE
20.2.-20.3.

Ihr Plan scheint nicht aufzugehen – aber die Sache, um die es geht, ist deshalb noch lange nicht verloren. Krepeln Sie die Ärmel hoch!

METROPOLJOURNAL

Onlinesite tagesaktuell & kostenlos!

www.metropoljournal.com

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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

STREIT

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

Auflösung November 2021

Auflösung November 2021

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

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

M&M Soundnight
Matthias Mumm

Tel: 0162 - 3666066
E-Mail: soundnight@email.de
www.facebook.com/MMSoundnight

Vermietung von Event- und DJ-Equipment
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



BEI GLOBUS GIBT'S PAYBACK PUNKTE!

