

METROPOL JOURNAL

METROPOLJOURNAL.com

Gesundheit & Wellness



Mehr erfahren auf Seite 10-12

Bauen · Wohnen Renovieren



Mehr erfahren auf Seite 14-15

Veranstaltungen



Mehr erfahren auf Seite 16-17

Gewinnen Sie exklusive Preise!



Mehr erfahren auf Seite 18

Herbstmarkt auf den Kapuzinerplanken vom 04. - 13. Oktober 2018 Verkaufsoffener Sonntag am 7. Oktober in Mannheim

Herbstliche Genüsse und handwerkliche Kunst warten wieder auf alle kleinen und großen Besucher des Herbstmarktes in Mannheim!



4. bis 13.  Okt. 2018

HERBST-MARKT

MANNHEIM

AUF DEN KAPUZINERPLANKEN

Spezialitäten aus deutschen Regionen

(rbw) Es ist wieder soweit. Die Blätter werden gelb und fallen von den Bäumen. Die Temperaturen sinken und die Tage werden zusehends kürzer, der Herbst kündigt sich an. Den kulinarischen und handwerklichen Reiz dieser faszinierenden Jahreszeit gibt es auf den Kapuzinerplanken zu erleben. Aus herbstlich geschmückten Buden

Sonntagsshopping in der Mannheimer City

7. Oktober 2018

IN MANNHEIM² SCHLAGEN SHOPPINGHERZEN HÖHER

MarktMeile mit verkaufsoffenem Sonntag 07. Oktober 2018, 13-18 Uhr



weht wieder vom 4. bis 13. Oktober der Duft von frisch gebackenem Brot aus dem Holzofen, von neuem Wein und Zwiebelkuchen, von kulinarischen Genüssen und vielem mehr über den Platz.

Dazu können die Besucher den Meistern der alten Handwerkskunst über die Schulter schauen. Vieles wird hier auf dem Mannheimer Herbstmarkt noch nach alter handwerklicher Kunst hergestellt. Die Meister des Handwerks zeigen, wie kreative handwerkliche Arbeit funktioniert. Der Eintritt ist natürlich kostenlos.

MarktMeile Mannheim mit verkaufsoffenem Sonntag am 7. Oktober Shopping-Spaß mit Freunden und Familie

Die Quadratestadt bietet Einkaufslustigen eine ganz besondere Shopping-Atmosphäre beim verkaufsoffenen Sonntag, wo außerhalb der regulären Öffnungszeiten eingekauft werden kann. Alle teilnehmenden Geschäfte öffnen für die Besucher die Türen, bieten verlockende Aktionen und spezielle Angebote. Über 10.000 Parkmöglichkeiten stehen in Parkhäusern, Tiefgaragen und betreuten Stellplätzen zur Verfügung.

Oktober 2018

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

IPFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!



24H-SOFORT-HILFE

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

0 62 03 / 95 44 55

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

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

Nichts vergeht schneller als eine schlechte Idee.

1 2 3[®]
EINS ZWEI DREI
MEDIEN

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

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

Oktoberfest Mannheim

Alpenländische Partykultur hat 10 jähriges Jubiläum

Impressum

Herausgeber:

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

REDAKTION:

Lothar Binder Vi.S.d.P.
L.Binder@metropoljournal.com
Ruth Binder-Wach
R.Wach@metropoljournal.com
Dennis Wach
D.Wach@metropoljournal.com
Gustav Beck
G.Beck@metropoljournal.com
Dieter Augstein
D.Augstein@metropoljournal.com

Dr. Constant Hemmen (ch)

Wolfgang Lutz (wl)
Roland Karschits (rk)

Fotos:

Lothar Binder
Dennis Wach
Gustav Beck
Volker Seitz
Dieter Augstein

Internet:

Metropol Journal
Rhein-Neckar
Metropoljournal.com

Verlag, Anzeigen, Vertrieb

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

GESTALTUNG:

Sandra Dehling

DRUCK:

Oggersheimer
Druckzentrum
Flomersheimer Str. 2-4,
67071 Ludwigshafen

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

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

Haushaltsverteilung:
Adnan Salih
BGM-Grünzweig-Straße 26
67063 Ludwigshafen
Tel.: 0179-9082917
Adnan-salih@hotmail.de

Verteilung Auslagestellen:
Dieter Augstein
Rottannenweg 13a
68305 Mannheim
0173 306 8807

www.metropoljournal.com

(rbw) "Es war wahrlich kein leichter Anfang", bilanzierte Arno Kiegele, Ideengeber und Initiator, die ersten drei Anfangsjahre bei der Pressekongress. Vom 19. Oktober bis zum 10. November heißt es wieder 'O zapft is'.

Mittlerweile feiern rund 30.000 Gäste jedes Jahr friedlich auf dem Festplatz in der Theodor-Heuss-Anlage gegenüber dem Carl-Benz-Stadion. Dann prägen Lederhosen und Dirndl, schunkeln und singen das Geschehen. Für Bürgermeister Michael Grötsch (CDU) ist das Oktoberfest ein fester Bestandteil in seinem Kalender. Er wird zur Eröffnung für den Fassanstich verantwortlich sein. "Die richtige Idee zum richtigen Zeitpunkt", bemerkt Grötsch. Entgegen den Erfahrungen der Anfänge läuft der Service



Foto: LBinder

reibungslos. Rund 80 Servicekräfte, teils auch "Münchner Wiesner G'schichten", sorgen für reibungslosen Ablauf. Für Stimmungsmusik an

natürlich die "Blechblösn". Gau-menschmaus pur! Zu den üblichen Oktoberfest - Schmankerln wird in dem Jubiläumsjahr etwas Besonderes serviert. Sternekoch Tristan Brandt hat ein Menü kreiert, das sowohl zum Oktoberfest als auch zum Jubiläumsjahr passt: "Wir servieren ein Kalbsrahmgulasch mit Knöpfle und karamellisiertem Spitzkohl", ließ der 2. Sternekoch durchblicken. Am 19. Oktober gehts los. "Aktuell sind nur noch ein paar Tische frei. Bis zum Fassbieranstich werden wir wohl, wie in jedem Jahr, ausverkauft sein", so Kiegele. Dann geht es wieder los mit: O zapft is!

Info: Tischreservierungen und weitere Informationen unter www.oktoberfest-mannheim.de

Johann-Peter-Hebel-Heim unter neuer Leitung

Mannheim-Gartenstadt

(rbw) Nach dem Ausscheiden der früheren Leiterin Frau Rettig, steht nunmehr Frau Tanja Serka seit 1. Juli an vorderster Front.

Sie kennt den Werdegang des JPHH seit 18 Jahren, ist quasi mitgewachsen. Ein langer Weg in vielen Bereichen und permanente Weiterbildung hat die Jugend- und Heimerzieherin durchlaufen. Betreuung von Tagesgruppen, Gruppenleitung, sozialpädagogische Familienhilfe, Sozialmanagement und Qualitätsmanagement sind nur einige Schritte auf der Karriereleiter.

„Es ist mit eine Herzessache, das hier machen zu dürfen“, bemerkt die Heimleiterin. Es steht viel Arbeit an. Bei einem Teil der sozialen Einrichtung steht der Umzug in das neue baute Gebiet Franklin bevor und beim Adventszauber auf dem Freyplatz Mannheim-Gartenstadt wird



Foto: JHH Mitarbeiterbild

das JPHH ebenfalls mit dabei sein. Noch Vieles mehr ist geplant. Das Johann-Peter-Hebel-Heim ist eine zeitgemäße Kinder- und Jugend-

im Rahmen des SGBVIII entwickelt. In stationären, teilstationären und ambulanten Maßnahmen bietet die Institution individuelle Begleitung und Förderung für Kinder und Jugendlichen an.

Seit 2010 werden in stationären Wohngruppen auch unbegleitete minderjährige Ausländer (UMA) betreut, Jugendliche, die ohne ihre Eltern hier in Deutschland angekommen sind und im Rahmen des Kinder- und Jugendhilfegesetzes Unterstützung erhalten.

Darüber hinaus gehören Angebote und Projekte wie Aufwind, Freezone und der Kinderzirkus Aladin zum Johann-Peter-Hebel-Heim, weiterhin die Kinderkrippe Zwergenland, wo im Rahmen der U3 Betreuung 30 Plätze für die Kleinsten geschaffen wurden.

Kunstpfeifpremiere

in Mannheim

(red) In Mannheim und seiner alten Bodenseeheimat als vielseitiger Musiker bekannt, ist Alfred Baumgartner zufällig auf sein Talent gestoßen, bevor er überhaupt wusste, dass das Kunstpfeifen heißt und eine alte Wiener Volkskunst ist, die inzwischen aber längst auch in die Bereiche der Klassik und des Jazz eingezogen ist.

Dass man den Orchesterpart durch eine Gitarrenbegleitung ersetzen kann, wusste er schon durch sein langjähriges Spielen mit Jenzy Winterstein.



Foto: zg

Das Premierenprogramm aus Perlen der klassischen Musik, des Jazz und Volksweisen aus aller Welt, natürlich auch Beispielen aus der Wiener Kunstpfeiftradition wird bereichert durch Cembalo, Kontrabass, Ukulele und verschiedenen Flöten. Die Veranstaltung findet statt am Sonntag, 21. Oktober 2018, 17 Uhr, in der Diakoniekirche Mannheim-Neckarstadt, Dammstraße/Ecke Lutherstraße.

Der Eintritt ist frei, Spenden für die Unkosten werden am Ende des Konzerts gerne angenommen.



Meine Zukunft ist rosig – Ich bin Immobilienbesitzer

■ WOHNUNG ZUR KAPITALANLAGE - TOP MIETRENDITE z.B.

3 ZKB Wohnung, ca. 76 m²
Kaltmiete € 473,87.-

Kaufpreis € 129.200.-

Bruttoanfangsrendite ca. 4,4 %

4 ZKB Wohnung, ca. 86 m²
Kaltmiete € 530.-

Kaufpreis € 138.100.-

Bruttoanfangsrendite ca. 4,7 %

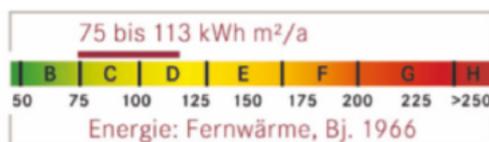
4 ZKB Wohnung, ca. 92 m²
Kaltmiete € 580.-

Kaufpreis € 149.700.-

Bruttoanfangsrendite ca. 4,65 %

■ IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

3 ZKB – 4 ZKB mit ca. 76 m² bis 92 m² Wohnfläche
Nahezu alle Wohnungen mit ein oder zwei Balkonen
Hervorragende Wohnqualität durch gute Infrastruktur



Telefon 0621 32 88 509-0
Beratung & Besichtigung nach Vereinbarung

PATRIZIA Deutschland GmbH | Marburger Straße 4a | 68305 Mannheim
E-Mail: mannheim@patrizia.ag | www.immobilien.patrizia.ag

Bewegungsinitiative „Mein Atem, mein Weg“

motiviert Menschen mit COPD

(red) Endlich auch in Mannheim: Der Patientenwandertag „Mein Atem, mein Weg“ fand am Samstag, den 30. Juni 2018, im Herzogenriedpark statt. Knapp 70 Menschen mit der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) gingen gemeinsam spazieren. Denn körperliche Aktivität hat einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden. Für Menschen mit COPD ist es aufgrund der Symptome meistens gar nicht so leicht sich regelmäßig zu bewegen. Betroffene leiden an anhaltendem Husten,

Atemnot und geringer körperlicher Belastbarkeit. Für sie ist der tägliche Gang die Treppe hinauf oder in den Supermarkt um die Ecke besonders schwer. Zudem neigen sie dazu sich aufgrund der Atemnot zu schonen und bauen körperlich ab. Wandertage, wie in Mannheim, verfolgen das Ziel Menschen mit COPD zu mehr Bewegung im Alltag zu motivieren und so der körperlichen Inaktivität entgegenzuwirken.



Foto: Berlin-Chemie AG

Bei „Mein Atem, mein Weg“ im Herzogenriedpark konnten die COPD-Patienten abhängig von ihrem Leistungsniveau zwischen drei gut zu bewältigenden Strecken von einem, drei oder fünf Kilometern wählen. Ortsansässige Lungenärzte, Allgemeinmediziner und Physiotherapeuten haben die Spaziergänger auf den Strecken begleitet. An Zwischenstationen wurden einfache, atemerleichternde Übungen gezeigt und wertvolle

Tipps zu Atemnotsituationen gegeben. „Der Patientenwandertag in Mannheim war eine herausragende Gelegenheit für Menschen mit COPD sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und gemeinsam wieder Freude an der Bewegung zu verspüren“ erläuterte der Schirmherr Prof. Felix Herth aus der Thoraxklinik-Heidelberg. Abgerundet wurde die Veranstaltung mit einem reichen Informationsangebot rund um die Lungenerkrankung.

Vorverlegte Wochenmärkte

vor dem Tag der deutschen Einheit am 03.10.2018 in Mannheim

(red) Aufgrund des Feiertages am 03.10.2018 besteht für die Bevölkerung die Möglichkeit, sich am Vortag auf folgenden Wochenmärkten mit marktfrischen Produkten zu versorgen:
Dienstag, 02.10.2018: Hauptmarkt (Marktplatz G 1)
Hauptbahnhof (Willy-Brandt-Platz)

Lindenhof (Meeräckerplatz)
Sandhofen (Am Stich)
Schönau (Lena-Maurer-Platz)
Die Terminüberschneidungen bei einzelnen Wochenmärkten können dazu führen, dass nicht auf allen Märkten das gewohnte Angebot in vollem Umfang zur Verfügung steht. Wir bitten um Verständnis.

Den Teilnehmern gefiel vor allem die umfangreiche Betreuung, die Schulung zu Atemübungen und nicht zuletzt mal wieder an der frischen Luft zu sein. „Ich bin die fünf-Kilometer-Strecke gelaufen und war stolz auf mich, dass ich das geschafft habe. Es hat mir Sicherheit gegeben, dass wir von ärztlichem Fachpersonal begleitet wurden“, berichtete eine Teilnehmerin. Seit 2016 fanden bisher zehn Patientenwandertage in der gesamten

Bundesrepublik statt, die insgesamt rund 1.800 Menschen bewegten. Informationen zu dem Projekt finden Interessierte auf der Website www.mein-atem-mein-weg.de. Der Veranstalter, die BERLIN-CHEMIE AG, setzt sich zudem seit 2018 dafür ein, die Bewegungsinitiative nicht auf wenige, lokale Wandertage zu begrenzen. In einem kleineren Format treffen sich lokale Lungenärzte und COPD-Patienten zu gemeinsamen Spaziergängen.

Herzlichen Glückwunsch

König Céphas Bansah, geboren am 22. August 1948 in Hohoe / Ghana feiert 70. Geburtstag.



Foto: LB

(rbw) Zusammen mit seiner Frau Gabriele, die ebenfalls Geburtstag hatte, feierten sie mit Familie und rund 150 geladenen Gästen. Mit dieser Einladung dankten König Bansah und seine Frau herzlichst den zahlreichen Gratulanten, die ihn in seiner unermüdlichen Arbeit um sein Volk immer wieder tatkräftig unterstützen.

So wünschte sich das Paar keine Geschenke, waren aber über einen Obolus für die Verbesserungen im Land des Königs von Herzen dankbar. Mit den Spenden finanziert das Königspaar Hilfsprojekte im Königreich Hohoe, Ghana.

Es konnten mittlerweile, Dank der Hilfen, wichtige Projekte realisiert werden, wie zum Beispiel der Bau von Krankenhäusern, Schulen, Brücken etc. aber auch die medizinische Hilfe für Schwerkranke steht immer wieder im Fokus. Sein Leben und Werken haben König Céphas Kosi Bansah & Königin Gabriele Bansah in einem neuen Buch festgehalten, das demnächst mit folgendem Titel erscheint: König Bansah

Zwischen Krone und Schraubenschlüssel

Ein König zwischen zwei Welten
Nähere Informationen im Internet unter <http://www.koenig-bansah.de>

Mannheimer Bäder

Positive Bilanz der Freibadsaison 2018

(red) Den Sommer 2018 werden viele in Erinnerung behalten, denn die Temperaturen bescherten wochenlanges Kaiserwetter. Auch die Mannheimer Freibäder profitierten von den vielen Sonnenstunden und dem wenigen Regen: Bereits am 10. August konnte der 300.000. Besucher begrüßt werden. Seit dem 19. Mai 2018 kamen insgesamt über 337.000 Besucher (337.578) in die vier Mannheimer Freibäder. Im Vergleich hierzu: In der letzten Saison besuchten rund 240.000 Gäste die Schwimmbäder.

„Freibäder sind ein beliebter und zugleich wichtiger Treffpunkt im urbanen Alltag. Sie fördern die Gemeinschaft, die Bewegung und nicht zuletzt die Integration. Daher ist es umso erfreulicher, dass das sehr gute Wetter der letzten Wochen so viele Besucher in unsere Freibäder gelockt hat“, sagt Sportbürgermeister Lothar Quast. Im Herzogenriedbad, Mannheims größte Freibadanlage, kamen alleine 154.218 Besucher in diesem Sommer. Aufgrund der langanhaltenden Sonnentage wurde der Saisonabschluss hier sogar um eine Woche nach hinten auf den 16. September verschoben. Zudem durften das Carl-Benz-Bad 82.395 Besucher, das Freibad Sandhofen 39.623 Besucher und das Parkschwimmbad Rheinau 61.342 Besucher begrüßen. Neben den zahlreichen Sonnenstunden konnten die Gäste zudem die neue Breitwasserrutsche im Freibad Sandhofen und die großen, schattenspendenden Sonnenschirme für Kleinkinder im Planschbecken im Carl-Benz-Bad genießen.



Foto: Herzogenriedbad, Stadt Mannheim

Für die sportbegeisterten Schwimmer und Triathleten wurde vor der Saison eine Schnellschwimmerbahn im Herzogenriedbad eingerichtet. „Für uns ist es eine gute Saison gewesen und unsere Neuerungen konnten in vollem Umfang genutzt werden“, freut sich auch der Leiter des Fachbereichs Sport und Freizeit, Uwe Kaliske, über die positive Bilanz der Freibadsaison 2018. Ein weiteres Highlight war zum Saisonabschluss der Freibadsaison das beliebte Hundeschwimmen im Freibad Sandhofen, an dem sich erstmalig elf Aussteller zu Themen rund um den Hund beteiligten. Rund 180 Hunde und 300 Besucher und damit rund 70 Hunde und 50 Personen mehr als im Premierenjahr 2017 nutzten das kostenfreie Angebot der Stadt Mannheim. In den vier Mannheimer Freibädern waren für den reibungslosen Ablauf, die gute Betreuung und die Sicherheit der Besucher rund 60 Mitarbeiter des Fachbereichs Sport

und Freizeit im Mehrschichtbetrieb im Einsatz. „Gerade in einer Saison, die mehrere Wochen unter Vollast läuft, sind gute und motivierte Mitarbeiter vor Ort und hinter den Kulissen das A und O. Daher bedanken wir uns bei dem Einzelnen für sein Engagement und Einsatz“, so der Fachbereichsleiter.

Die Hallenbadsaison startet

Mit dem Ende der Freibadsaison beginnt die Hallenbadsaison 2018/2019. Nach intensiver Revisionszeit, in der unter anderem das Wasser in den Becken ausgetauscht, die Becken und Fugen grundgereinigt und alle technischen Anlagen überprüft und Instand gesetzt wurden, öffnen nun wieder rechtzeitig die Hallenbäder in Mannheim. Bereits seit dem 27. August 2018 bietet das Gartenhallenbad Neckarau Erholungssuchenden und Schwimmern die Möglichkeit auch wetterunabhängig baden zu gehen.

12-18 Uhr!



Tag der offenen Tür

Neugierig? Dann schauen Sie vorbei:
Betriebshof Möhlstraße, Mannheim
am Samstag, 20. Oktober 2018!



Weitere Informationen finden Sie unter www.rnv-online.de oder auf Facebook, Twitter, YouTube und in der rnv-Smartphone-App „Start.Info“.

Bau- und ImmobilienMesse Ludwigshafen 2018

Erfolgreiches Messekonzept geht an den Start



Foto: Bau und Immobilien Messe

(red) **Die Messe für Kaufen, Bauen, Sanieren in der Ebert-Halle**

Auf der „Bau- und Immobilien Messe Ludwigshafen“ am 27. und 28. Oktober in der Friedrich-Ebert-Halle bieten rund 60 Aussteller dem Bau- und Immobilieninteressenten einen breiten Überblick über den regionalen Markt und zeigen neueste Entwicklungen auf.

Für das erfolgreiche Messeformat haben sich bereits schon viele namhafte Aussteller angemeldet,

freut sich Messeleiter Gunnar v. Grawert-May (messe.ag) über die anhaltende Nachfrage. Interessierte Unternehmen können sich noch gerne beim Veranstalter für eine Standfläche bewerben.

Experten beraten vor Ort

Die „Bau- und ImmobilienMesse Ludwigshafen“ richtet sich an alle Renovierer und Sanierer, private und gewerbliche Immobilien-, Kauf- und Verkaufsinteressenten,

werdende Haus- und Eigenheimbesitzer, sowie Anlage- und Bausparinteressierten. Damit ist die Messe die ideale Informationsplattform, um sich vor Ort bei den Experten, Maklern, Finanzberatern und Bauunternehmen seriösen und umfassenden Rat aus erster Hand einzuholen.

Parallel zu den Angeboten der Aussteller können sich Messebesucher im begleitenden Vortragsprogramm weitere praxisnahe Tipps und Informationen holen: Hier stehen z.B. Themen wie „Sicherheitstipps der Polizei gegen Einbrecher“, „Gesundes Wohnen im Passivhaus“ oder auch „Leben und Wohnen im Alter“ auf dem Programm.

Top-Immobilienangebote der Region werden vorgestellt

Ein Messe-Highlight hierbei ist die große Exposéwand, auf welcher Top-Immobilienangebote und sowohl aktuelle, im Verkauf befindliche Projekte als auch interessante Vorankündigungen von geplanten Objekten aus der Region vorgestellt werden.

Bau + Immobilien Messe

GAG Ludwigshafen
Ihr Immobilienunternehmen

MESE FÜR

KAUFEN, BAUEN, SANIEREN

27. - 28. Oktober 2018

Friedrich-Ebert-Halle Ludwigshafen

- Hochwertiges Vortragsprogramm
- Großer Ausstellungsbereich
- Große Exposéwand
- Öffnungszeiten: Samstag & Sonntag von 11 bis 17 Uhr
- Eintritt 4 € für Erwachsene

www.bau-immobilien-ludwigshafen.messe.ag

Aktuelle Informationen rund um <https://bau-immobilien-ludwigshafen.messe.ag> finden Sie online unter:

Einladung zum Messevortrag der Postbank:

Privater Immobilienverkauf – Was gilt es zu beachten. Von der Planung bis zur Übergabe

(red) Die Immobilienexperten der Postbank laden Sie herzlich zum Vortrag am Samstag, 27.10.18 um 15.30 Uhr in Raum 2 oder Sonntag, 28.10.2018 um 15.15 Uhr in Raum 1 auf der Bau +

Immobilienmesse in Ludwigshafen in der Friedrich-Ebert-Halle ein. Immobilienbesitzer erhalten dabei wertvolle Tipps, was bei einem privaten Immobilienverkauf beachtet werden sollte. Es werden alle

Punkte eines Immobilienverkaufs beleuchtet und über die häufigsten Fehler aufgeklärt, damit der Immobilienverkauf nicht zum Alptraum wird. Im Anschluss stehen Ihnen die Postbankexperten für alle Fra-

gen rund um die Themen Kaufen, Verkaufen, Finanzieren und Anlegen zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch! (Messe-Stand 128)



5. Standortumfrage der IHK Pfalz

Handlungsbedarf bei Verwaltung und Wirtschaftsförderung, Zufriedenheit mit „weichen“ Standortfaktoren

(red) Ludwigshafen. Bei der fünften Standortumfrage der Industrie- und Handelskammer (IHK) für die Pfalz zeigen sich die meisten Unternehmen zufrieden mit weichen Standortfaktoren wie Lebensqualität und Schulangebot, sehen jedoch deutlichen Handlungsbedarf vor allem bei den Verwaltungen, aber auch bei den Wirtschaftsförderungen, zum Beispiel bei der Bearbeitungsdauer von Anliegen und der generellen Erreichbarkeit. Immer wichtiger, aber auch schwieriger wird es in der gesamten Pfalz, ausreichend Fachkräfte zu gewinnen. Dies spiegelt sich in einer hohen Diskrepanz zwischen Bedeutung des Standortfaktors und Zufriedenheit damit wider.

Die IHK hat knapp 20.000 Unternehmen aus zwölf Kommunen in der Pfalz befragt. Beurteilt wurden nach dem Schulnotensystem insgesamt 34 verschiedene Standortfaktoren. Das Spektrum reicht von allgemeinen Faktoren wie Telekommunikations-

infrastruktur über Verkehr, Arbeitsmarkt und Flächenangebot sowie Wirtschaftsförderung und Verwaltung bis hin zu weichen Standortfaktoren wie Umwelt- und Lebensqualität.

Mit einem Durchschnittswert von 2,8, also als befriedigend, schätzen die Unternehmen ihre Rahmenbedingungen insgesamt ein – so war es auch in den Umfragen 2013 und 2015. Im Pfalz-Durchschnitt sehen 48 Prozent der Unternehmen eine (überwiegend) positive Entwicklung in den letzten fünf Jahren, 32 Prozent sehen keine Veränderung, 20 Prozent eine (überwiegend) negative Entwicklung. Pessimistischer sind die Unternehmen jedoch in Ludwigshafen, in der Verbandsgemeinde Kusel-Altenglan, in Zweibrücken und Neustadt. In Landau, Germersheim, Bad Dürkheim, Pirmasens und Speyer beurteilen die Unternehmen die Entwicklung hingegen wesentlich positiver. Die Unternehmen in der gesamten Pfalz verbinden mit ihrem

Standort ein ausgeprägtes Heimatgefühl, aber auch Attribute wie Familienfreundlichkeit und Umweltqualität.

Allerdings werden die Rahmenbedingungen insgesamt in den einzelnen Kommunen recht unterschiedlich beurteilt: Nach wie vor sind die Unternehmen in Landau und Speyer mit einer Note von 2,4 am zufriedensten. Germersheim hat deutlich aufgeholt und ist in diesem Jahr mit der Note 2,5 an die dritte Stelle vorgerückt. Bad Dürkheim an der vierten Stelle ist hingegen von 2,4 auf 2,6 abgerutscht. Unterhalb des Pfalzdurchschnitts liegen mit Noten von 2,9 bis 3,4 in absteigender Reihenfolge Ludwigshafen, Kaiserslautern, die Verbandsgemeinde Kirchheimbolanden, Pirmasens, Zweibrücken, Neustadt und die Verbandsgemeinde Kusel-Altenglan. In der Westpfalz gibt es gegenläufige Entwicklungen: Während Zweibrücken sich von 2,7 auf 3,0 verschlechtert hat, hat Pirmasens von 3,2 im Jahr 2015 auf 3,0 aufgeholt.

Auch die Infrastruktur ist den Unternehmen wichtig. Während die Verkehrsinfrastruktur wie die Anbindung an das Fernstraßennetz in allen Kommunen bis auf Pirmasens positiv und damit als echter Standortvorteil wahrgenommen wird, steht die Ausstattung bei Mobilfunk und Breitband-Internet zumeist in der Kritik – und dies keineswegs nur im ländlichen Raum.

Unter den elf Standortfaktoren mit der höchsten Diskrepanz zwischen Bedeutung und Zufriedenheit rangieren alleine sechs, die das Verhältnis der Unternehmen zu ihrer Verwaltung oder Wirtschaftsförderung betreffen. Hier besteht also nicht nur Handlungsbedarf; dies sind auch Faktoren, die die Kommunen durchaus kurz- bis mittelfristig selbst beeinflussen können. In Neustadt werden diese Standortfaktoren zwar weiterhin unter dem Pfalzdurchschnitt bewertet, haben sich seit den beiden letzten Umfragen jedoch spürbar verbessert.

Die Arbeit der Wirtschaftsförderung wird hinsichtlich Qualität und Kompetenz mit 3,2 bewertet nach 3,6 im Jahr 2015. Bei der Verwaltung bleiben viele Kritikpunkte bestehen, aber ihr „offenes Ohr“ für Wirtschaftsfragen wird in Neustadt mit 3,3 um eine halbe Note besser eingeschätzt als bei der letzten Umfrage.

Auch das Image einer Kommune und die Attraktivität ihrer Innenstadt können die Gemeinden beeinflussen. Allerdings sehen die Unternehmen in allen Kommunen bis auf Speyer, Landau und Bad Dürkheim Defizite bei der Attraktivität ihrer Innenstadt und beim Image.

Der IHK Pfalz hat die Standortauswertung allen Kommunen zur Verfügung gestellt. Wie in den Jahren zuvor ist damit die Einladung zu einem konstruktiven Dialog verbunden mit dem Ziel, daraus Ansätze abzuleiten, wo und wie die Kommunen ihre Rahmenbedingungen und ihr Handeln noch wirtschaftsfreundlicher gestalten können.

Jubiläum: Der 'neue Pfalzbau' wird 50!

Der Pfalzbau feiert in diesem Jahr doppeltes Jubiläum

(red) Am 29. September 1928 – vor 90 Jahren – wurde der 'erste' Pfalzbau eingeweiht und im Jahr 1970 wieder abgerissen. Der 'neue Pfalzbau' wurde am 21. September 1968 – vor 50 Jahren – feierlich eröffnet. Im März 1962 beschloss der Stadtrat den Neubau des Pfalzbaus, im Juni 1964 erfolgt die Grundsteinlegung. Bis zur Eröffnung kam es wegen Finanzierungsproblemen zu einem zeitweiligen Baustillstand. Am 21. September 1968 wurde der heutige Pfalzbau mit Mozarts 'Zauberflöte', einer Aufführung des Mannheimer Nationaltheaters eröffnet. Schon damals setzte man auf das Prinzip der Gastspiele, da ein eigenes Ensemble nicht finanzierbar war. In den folgenden Jahrzehnten fanden zahlreiche bedeutende Kongresse, Auftritte von Bundespolitikern und große Konzerte statt. Der Pfalzbau wurde in den Jahren 2007 bis 2010 aufwändig saniert, die Neueröffnung war am 12. September 2009. Nahezu von Anfang an war die LUBEGE, die Ludwigshafener Betriebsgesellschaft mbH, aus der später die LUKOM Ludwigshafener Kongress- und Marketing-Gesellschaft mbH hervorging, Betreiber des Pfalzbaus: „Am 10. April 1969 wurde 'Stadt-Reklame-Gesellschaft mbH' zur LUBE-GE umfirmiert und der Betrieb wurde



Foto:

um den 'Neuen Pfalzbau' und anderer Veranstaltungshäuser erweitert“, erklärt Michael Cordier, Geschäftsführer der LUKOM Ludwigshafener Kongress- und Marketing-Gesellschaft mbH die Historie der 'guten Stube' Ludwigshafens, wie das Gebäude schon in der ersten Variante genannt wurde. „Der Pfalzbau hat eine bewegte Geschichte in Ludwigshafen: Zwei Mal gebaut, zwei Mal saniert, zwei Mal wiedereröffnet. Die Veränderung und Neuerfindung der Stadt hat auch der Pfalzbau erfahren, zunächst am Jubiläumsplatz, heute Berliner Platz – später am Theaterplatz in Nachbarschaft des

Wilhelm-Hack-Museums und der Philharmonie. Die Veränderung und Neuerfindung dauern bis heute an. Habe ich zu meinem Antritt als LUKOM-Geschäftsführer ein neu saniertes Haus übernommen, haben wir in den letzten Jahren permanent in die Technik investiert: Gerade sind wir mitten drin, das Haus als 'Digitales Kongresshaus' am Markt zu platzieren und damit konkurrenzfähig zu halten. Hierzu stehen wir im Dialog mit unserer Gesellschafterin Oberbürgermeisterin Jutta Steinruck und dem Aufsichtsrat unter dem Vorsitzenden Beigeordneten und Kämmerer Dieter Feid.“



2009 bis heute: Der Pfalzbau im Wandel des Marktes

Nach der Wiedereröffnung am 12. September 2009 war das Haus in mehrerer Hinsicht modernisiert: Der Brandschutz war neu, die Bühnentechnik auf dem neusten Stand, das Raumkonzept kam völlig neu daher. Im Jahr 2010 kam die energetische Sanierung hinzu. Inzwischen hat das Haus eine völlig neue Heizungsanlage erhalten. Nach dem vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie ausgerichteten Digital-Gipfel in Ludwigshafen steht der Pfalzbau dank seiner modernen technischen Ausstattung zuneh-

mend mehr im Fokus für innovative Tagungen und Kongresse. „Der Pfalzbau bietet bedarfsorientierte IT-Lösungen, die den digitalen Kommunikationskanälen des Kunden entsprechen und der Veranstaltung einen Mehrwert bieten. Die redundante Versorgung, bestehend aus zwei Glasfaserhausanschlüssen, sorgt für höchste Ausfallsicherheit. Wir sind auch heute mittendrin im Wandel des Hauses. Eine neue Vermarktungssoftware wurde jüngst auf den Weg gebracht, der Pfalzbau muss sich auch in den nächsten Jahren immer wieder neu am Markt beweisen“, so der LUKOM-Chef.

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



T&K Wohnstudio GmbH

Saarburger Straße 25 | 67071 Ludwigshafen

Telefon: +49 (0621) 52 25 94

Telefax: +49 (0621) 51 89 24

E-mail: info@tundk-wohnstudio.de

www.tundk-wohnstudio.de



Historisches Museum der Pfalz in Speyer

zeigt Ausstellung zu Kinderbuchhelden



Fotos: „Der kleine Vampir“, illustriert Amelie Glienke; RitterTrenk. © Barbara Scholz.

(red)Keine Langweile in den Herbstferien: Im Historischen Museum der Pfalz in Speyer bietet die Ausstellung „Das Sams und die Helden der Kinderbücher“ beste Unterhaltung und spielerische Wissensvermittlung für die ganze Familie. Wohlbekannte Figuren wie das Sams, Pippi Langstrumpf, Pumuckl oder die kleine Hexe entführen die Besucher in die Fantasiewelt ihrer Geschichten. Kinder und Erwachsene können gemeinsam in der Villa Kunterbunt ein Buchstabenrätsel lösen, den Pumuckl in der Schreinerwerkstatt des Meisters Eder suchen oder die Wunschmaschine des Sams testen. Während der Ferien ist die Ausstellung auch montags von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Stars der Kinderbuchszene zu Gast in Speyer

Gleich zu Beginn der Ferien am Samstag, 29. September, um 15 Uhr lädt Museumsmitarbeiterin Sabrina Albers zu einer Vorleserunde in die Galeria Kaufhof, Maximilianstraße 43, ein. Sie stellt das Buch „Momo“ von Michael Ende vor. Der Eintritt ist frei!

Am Sonntag, 30. September, um 17 Uhr werden im Historischen Museum der Pfalz prominente Gäste erwartet: Der Sams-Erfinder und Kinderbuchautor Paul Maar und die Schauspielerin ChrisTine Urspruch, Darstellerin des Sams' in den gleichnamigen Kinofilmen, treffen sich zu „Talk im Museum“. Moderiert von Hörfunk- und Fernsehjournalistin Bernadette Schoog führen sie ein lockeres Gespräch über Kinderbuchliteratur und Kinderbuchverfilmungen, über das Erwachsenwerden früher und heute sowie über die Zusammenarbeit für die drei Sams-Kinoproduktionen. Karten kosten 10 Euro.

Am Sonntag, 14. Oktober, liest um 11 Uhr die bekannte Kinderbuchautorin Kirsten Boie aus ihrem Buch „Der kleine Ritter Trenk und fast das ganze Mittelalter“ für Kinder im Alter von drei bis 17 Jahren. Kinder und Jugendliche zahlen 5 Euro Eintritt, Erwachsene 8 Euro.

Weitere Informationen unter www.sams-ausstellung.de

Stadtbücherei Frankenthal

Sucht wieder kleine wissenshungrige Forscher von 6 - 12 Jahren

(red) am Freitag, 19. Oktober 2018, um 16.30 Uhr, wird gemeinsam mit Diplom-Chemikerin Dr. Carola Reichert zum Thema „Die Entstehung des Lebens auf der Erde“ mit den Schwerpunkten Botanik und Zoologie geforscht und experimentiert.

Die Anmeldung zu diesem spannenden Nachmittag beginnt ab Freitag, 28. September 2018. Der Eintritt beträgt 3 Euro und die Gebühr ist bei der Anmeldung zu entrichten. Infos online unter www.frankenthal.de/stadtbuecherei. Mehr zu den Forscherkursen finden Interessierte unter www.forscherkurse.com

Im Senci Nähcenter

Auch am Mantelsonntag geöffnet

(gb) Im Senci Nähcenter findet man alles für das kreative Hobby. Ein umfangreiches Sortiment an bekannten Marken-Nähmaschinen, Strickmaschinen hochwertigen Stoffen, z.B. aktuell die neue Herbst- und Winterware.

Durch die fachkundige Beratung im Senci Nähcenter findet jeder Kunde die für ihn passende Nähmaschine oder Strickmaschine.

Auch Service wird großgeschrieben im Nähcenter Speyer, von der

SENCI Näh Center Speyer PFAFF
Groß- & Einzelhandel

Am Mantelsonntag, dem 28.10., auf alle Nähmaschinen 20% Rabatt
Gegen Vorlage des Gutscheins nur am 28.10.2018

Reparaturen aller Maschinen

67346 Speyer - Wormser Str. 48 - Tel.: 06232-6798990 - Fax: 06232-6798991
E-mail: speyer@senci.eu - www.naemaschinen-speyer.de

Nähmaschinen-Reparatur bis hin Programmen bleiben keine Wünsche zu einem umfangreichen Zubehör offen.

E-Mobilität für Ihr Zuhause

So einfach wie noch nie!

Komplettservice mit Festpreisvereinbarung

- ✓ Nutzen Sie unser Know-how bei der Planung und Koordination aus einer Hand
- ✓ Sichern Sie sich die Installation Ihrer Wallbox (11 kW) bei Ihnen zu Hause zum günstigen, vorab vereinbarten Preis
- ✓ Lehnen Sie sich zurück: Die Pfalzwerke kümmern sich um einen reibungslosen Anschluss vor Ort

Nehmen Sie Kontakt auf:

Telefon: 0621 585-2558

E-Mail: elektromobil@pfalzwerke.de



Erfahren Sie mehr auf:

www.pfalzwerke.de/privatkunden/emobilitaet



PFALZWERKE

Ihre Anzeige im Metropoljournal
Anzeigenannahme unter Tel: 0621-72739490

Die Bergstraße überrascht Hessen

Wandern und Roter Riesling waren die großen Themen auf der Messe „Tour Natur“ in Düsseldorf

(red) Bergstraße/Düsseldorf. Radiomoderator Kai Völker vom Hessischen Rundfunk trug ein rotes T-Shirt mit der Aufschrift „#hessenuerrascht“. Das war das Motto eines Nachmittags, den sich die „HessenAgentur“, die in Hessen den Tourismus organisiert, auf der Messe „TourNatur“ jetzt in Düsseldorf gesichert hatte. Aber als erstes war Kai Völker selbst überrascht – nämlich von der Destination Bergstraße, Hessens südlichster, die sich grenzenlos ins Badische erstreckt bis hin zur berühmten Neckarstadt Heidelberg. Dann dass dort – was in Hessen nicht oft vorkommt – ein fast schon mediterranes Klima herrscht, der Frühling früher und blühender ist als anderswo, das ist eine Alleinstellung der Bergstraße,



Foto: ron by TourNatur

ebenso wie (#hessenuerrascht) die Spezialität des Roten Rieslings, eines Weißweins aus rötlichen Trauben. Die Bergstraße eröffnete auf der Publikumsbühne der „TourNatur“ eine Interviewreihe

mit Kai Völker über das Reiseland Hessen. Als Botschafter hatte der Tourismusservice „die bergstrasse“ (TSB) den Weinheimer Journalisten und Pressesprecher Roland Kern an den Rhein gesandt, selbst

bekennender Fan der Bergstraße, des Roten Rieslings und des Wanderns. Denn das sportliche Spazieren in der Natur war ein zentrales Thema der „TourNatur“. Roland Kern konnte von seinen gerade erlebten Wanderungen auf dem Burgensteig berichten, der auf 120 Kilometer Länge zwischen Darmstadt und Heidelberg unter anderem 30 Burgen und Schlösser streift. Völker und Kern plauderten über die anspruchsvollen Wege, die Kreuzungen zum idyllischen Blütenweg, die gastfreundlichen Marktplätze in den Bergstraßenorten, den Weinlehrpfad „Stein und Wein“ und über das Lebensgefühl an der Bergstraße als aufstrebender Destination in Hessens Süden. „Da will ich auch mal hin“, wünschte sich der

Radiomann nach dem Gespräch. Der TSB bestückte in Hörweite zur Bühne gemeinsam mit Partnern einen Stand unter dem Motto „Wandern hoch vier“, denn der Burgensteig ist ja als zertifizierter Wanderweg kombinierbar mit den „Alemannensteig“, dem „Nibelungensteig“ und dem „Neckarsteig“. „Ein Wanderparadies“, schwärmte Roland Kern als Bergstraßen-Botschafter. „Die „TourNatur 2018“ war als Event für alle Fans von Aktivitäten im Freien, ob Genusswanderer, Radfahrer oder Extremsportler konzipiert“, erklärt Stefan Koschke, Director der TourNatur. Insgesamt besuchten 42 000 Menschen die Messe, die zeitgleich zum CARAVAN SALON Düsseldorf stattfand.

Erste Lese an städtischen Reben

Der historische Weinberg im Naturdenkmal Steinberg in Handschuhsheim liefert erstmals wieder Ertrag

(red)Lange Zeit lagen die historischen Weinberge im Handschuhsheimer Naturdenkmal Steinberg brach, bis das Amt für Umweltschutz, Gewerbeaufsicht und Energie der Stadt Heidelberg im Mai 2008 die Bewirtschaftung einer Terrasse wieder aufgenommen hat. Die 100 Rebstöcke der Sorte Johanner, ein pilzresistenter Weißwein, sind mittlerweile gut gediehen. Am Montag, 24. September 2018, konnten zum ersten Mal wieder Trauben gelesen werden. Für die Ernte und Weiterverarbeitung des Lesegutes ist das Weingut Clauer zuständig. Das Jahr über pflegt der Biologe Franz Auer die Reben. Im Auftrag des Umweltamtes kümmern sich zwei Personen um das Naturdenkmal; Franz Auer ist für zwei der Terrassen zuständig. Die historischen Weinbergterrassen des Steinbergs mit den Trockenmauern aus Naturstein



Foto: weinlese_by_dittmer

sind bis heute in ihrer ursprünglichen Anlage erhalten. Schon seit dem Mittelalter fand hier Weinbau statt. Im Jahr 1571 wurde der Steinberg erstmals urkundlich als Weinbaugebiet erwähnt. Ab Ende des 19. Jahrhunderts konnten die Terrassen nur noch für den Obstbau genutzt werden, da die heimischen

Rebsorten nicht gegen die aus Nordamerika eingeschleppte Reblaus resistent waren.

Ungespritzt, von Hand geerntet Die historische Weinbergterrasse wird ökologisch und ungespritzt bewirtschaftet. In ursprünglicher Ernteweise von Hand konnten am Montag knappe

zwei Butten Trauben gelesen werden, was 36 Kilogramm entspricht. Jörg Clauer ist mit dem Ertrag zufrieden, vor allem angesichts des heißen Sommers. Im März 2019 wird der Wein voraussichtlich fertig sein, und es darf eine hohe Qualität erwartet werden. Mit eigenem Etikett versehen, soll der Wein auf einer Umweltveranstaltung serviert oder in städtischen Präsentkörben verschenkt werden. Die Lese war die erste ihrer Art im städtischen Weinberg. In Zukunft wird ein jährlich steigender Ertrag erwartet. Für die biologische Vielfalt: Sandsteinmauern, Lesesteinhaufen und alte Obstsorten Seit 1993 ist das Gebiet am Steinberg aufgrund seiner Bedeutung für den Umweltschutz zum flächenhaften Naturdenkmal erklärt. Das städtische Umweltamt pflegt dort einige Grundstücke im Sinne der Biodiversität. Die

Experten haben Sandsteinmauern und Lesesteinhaufen wieder aufgebaut so wie extensive Streuobstwiesen mit alten Obstsorten angelegt.

Eine große Artenvielfalt an teilweise gefährdeten Tieren und Pflanzen findet sich heute in den Terrassen und Wiesen des Steinbergs, unter anderem Eidechsen, Schlingnattern, Ringelnattern und Insekten, insbesondere Wildbienen, sowie seltene Vögel wie Gartenrotschwanz, Schwarz- und Grünspecht. Es wachsen dort wärmeliebende Wiesenpflanzen wie Majoran, Thymian, Runder Lauch und Mispeln. Die nach Süden exponierte Steillage und der fruchtbare Boden machen Weinbau weiterhin möglich. Aufgrund der Trockenheit und der nur schwer zugänglichen steilen und schmalen Parzellen sind die Terrassen für eine maschinelle Bewirtschaftung im großen Stil jedoch ungeeignet.

„Wir schaffen was“ im Zoo Heidelberg

Über 50 Helfer im Zoo beim Freiwilligentag der Metropolregion

(red) Bei bestem Wetter packten zahlreiche große und kleine freiwillige Helfer vergangenen Samstag im Zoo Heidelberg tatkräftig mit an. Fünf Projekte im Zoo standen für sie beim Freiwilligentag der Metropolregion Rhein Neckar zur Auswahl – für alle Projekte haben sich Helfer zusammengefunden. „Der Tag war ein voller Erfolg! Die Ergebnisse können sich richtig sehen lassen. Alle Projekte sind fertig geworden – manche sogar schneller als geplant. Unsere Freiwilligen haben sich dafür richtig ins Zeug gelegt. Ohne diese Unterstützung hätten einige Arbeiten in Eigenleistung erst viel später durchgeführt werden können. Dafür möchte ich allen Helfern ein großes Dankeschön aussprechen“, betont Zoodirek-



Foto: Zoo HD

tor Dr. Wünnemann die Bedeutung der Freiwilligen-Arbeit für den Zoo Heidelberg. Zur Mittagszeit kam Erster Bürgermeister Jürgen Odszuck in den Zoo, um sich bei einem Rundgang über

die Projekte im Zoo zu informieren. Im Känguru-Gehege griff er dann selbst zu Schwamm und Farbe und half bei der farbigen Gestaltung der Wände mit. Dort verschönerten die Freiwilligen

die alten, noch grauen Wände mit einer speziellen Schwammtechnik. Durch die dafür verwendeten unterschiedlichen Grüntöne erinnert die Wand nun an Buschwerk und passt gut zur übrigen Bepflanzung in das Gehege. Mitten im Zoo, an der Aktionswiese neben den Rhesusaffen, kümmerte sich eine Gruppe um die Zaunelemente. Die zentrale Wiese, die für Aktionen genutzt wird, ist durch eine Holzumzäunung eingefasst. Dieser Zaun war mittlerweile etwas in die Jahre gekommen und musste dringend aufbereitet werden. Motiviert machten sich die Helfer an die Arbeit und versahen den Zaun mit einer neuen, schützenden Lasur. Gleich nebenan wurde das alte Brunnenhäuschen gesäubert und eben-

falls mit einer Schutzlasur gestrichen. Zaun und Häuschen erstrahlen nun wieder in neuem Glanz. Die Teilnehmer bastelten aus Holzstämmen und Naturmaterialien ein Insekten- & Feenddorf. Da sich die meisten Insekten, wie die stark bedrohten Wildbienen, sich Bruträume in Pflanzenstängeln, Holzritzen, Lehmböden oder sogar in leeren Schneckenhäusern suchen. Auch ist in der Nähe der Afrika- und Elefantenanlage ein neuer Picknickplatz entstanden. Wer Lust bekommen hat, sich freiwillig im Zoo Heidelberg zu engagieren, muss nicht bis zum nächsten Freiwilligentag warten. Interessierte können sich gerne per Mail an freiwillig@zoo-heidelberg.de für weitere Informationen melden.



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

Vorträge

Donnerstag, 25.10.2018, 15.00 Uhr

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung aus medizinischer Sicht

*Priv.-Doz. Dr. med. Matthias Schuler, Chefarzt der Klinik für
Geriatric, Diakonissenkrankenhaus Mannheim*

Donnerstag, 29.11.2018, 15.00 Uhr

Wenn die Nerven verrückt spielen – Ursachen und Therapie der Polyneuropathie

*Priv.-Doz. Dr. med. Joachim Wolf, Chefarzt der Klinik für
Neurologie, Diakonissenkrankenhaus Mannheim*

Gesundheit & Wellness

Freireligiöse Gemeinde Mannheim
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Karl-Weiss-Heim
Pflege und Wohnen für Senioren

Jugendweihe / Jugendfeier Bekenntnis zur Selbstverantwortung

Jetzt beginnt der Vorbereitungskurs
Anmeldung im Gemeindebüro Tel.: 0621 / 1263133



Vorsitzende: Ute Kränzlein, Tel.: 0621 / 437 435 59
E-Mail: ute.kraenzlein@freireligioese-mannheim.de



68161 Mannheim, L 10, 4-6, Tel.: 0621 / 126 310
E-Mail: verwaltung@karl-weiss-heim.de

Weniger Stress für die Haut

Den Hautschutzmantel als Barriere gegen Umwelteinflüsse gezielt stärken

(rgz/su). Die Liste umweltbedingter Stressfaktoren für die Haut ist lang: Feinstaub, Stickoxid, Ozon und UV-Strahlen können den Hautschutzmantel schädigen und zu vorzeitiger Hautalterung führen. Je nach Ort, Jahreszeit oder Wetter ist die Schadstoffkonzentration dabei sehr unterschiedlich - in Großstädten leidet die Haut besonders unter der Luftverschmutzung. Aber nicht nur im Freien sind Menschen der Luftverschmutzung ausgesetzt, auch die Raumluft in Wohnungen oder Bürogebäuden enthält oft Schadstoffe. "Eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Schadstoffen spielt die Haut. Sie wirkt als Barriere gegen Umwelteinflüsse und kann innerhalb gewisser Grenzen schädliche Auswirkungen ausgleichen", weiß Prof. Dr. med. Claudia Traidl-Hoffmann, Direktorin des Instituts für Umweltmedizin im Klinikum Augsburg. Durch schädliche Umwelteinflüsse kann die Haut aber auch krank und damit in ihrer Barrierefunktion eingeschränkt werden. Den natürlichen Hautschutzmantel mit dem pH-Wert 5,5 unterstützen Das Pflegekonzept von sebamed etwa unterstützt in vier Schritten den natürlichen Hautschutzmantel als Barriere gegen schädliche Einflüsse aus der Umwelt:
- Die Haut reinigen: Hautreinigung ist ein wichtiger Schritt zur Schadensvermeidung, aber nur, wenn sie den Hautschutzmantel intakt lässt. Seifenfreie



Foto: rgz/Sebapharma GmbH/Getty Images/iStockphoto

Hautreinigungsprodukte erhalten den natürlichen, leicht sauren pH-Wert der Haut und damit ihre wichtige Barrierefunktion.
- Die Haut schützen: Luftschadstoffe führen zur verstärkten Bildung freier Radikale, die Eiweißstoffe wie Keratin, Collagen und Elastin, Lipide und die DNS in der Haut schädigen. Verstärkt wird dieser Effekt noch durch die UV-Strahlung. Feuchtigkeitspendende Cremes oder Lotionen verhindern das Eindringen der Schadstoffe. Denn glatte, gut durchfeuchtete Haut bindet weniger Schadstoffe als trockene, schuppige Haut.
- Schadstoffe neutralisieren: Besonders Gesicht und Hände sind vermehrt Umwelteinflüssen ausgesetzt. Radikalfän-

ger oder Antioxidantien wie Vitamin E in schützenden Handcremes neutralisieren freie Radikale in der Haut. Speziell für die empfindliche Gesichtshaut entwickelte Cremes helfen der Haut, Feuchtigkeit zu speichern. Eine hohe Konzentration von Vitamin E erhöht den Schutz vor freien Radikalen und trägt so zum Verhindern vorzeitiger Hautalterung bei.
- Geschädigte Haut regenerieren: Gesunde Haut verfügt über Reparaturmechanismen, die Schäden wirksam beseitigen können. Bei stark belasteter Haut funktioniert die Regenerationsfähigkeit aber nur eingeschränkt. Eine Hautpflege mit dem richtigen pH-Wert stellt den Hautschutzmantel wieder her und fördert durch regenerierende

Wirkstoffe die Rückkehr zum natürlichen, gesunden Zustand. Welche Stoffe sind besonders schädlich? "Besonders schädlich für unsere Gesundheit, und damit auch für die Haut, sind unter anderem Stickoxide, Feinstaub PM10 und PM2,5 sowie Ozon", erklärt Dr. Stefan Goers, Regionalleiter Nord der TÜV Nord Umweltschutz GmbH und Co. KG. Da die jeweiligen Schadstoffe aus unterschiedlichen Quellen stammen, ergeben sich auch

unterschiedliche Verteilungen - je nach Ort, Jahreszeit und Wetterlage. So ist die Belastung auf einer stark befahrenen Großstadtstraße heftiger als auf dem Land. Für die Gesundheit sind aber auch die in der Raumluft enthaltenen Schadstoffe relevant. "Die biologischen und medizinischen Implikationen solcher Belastungen sind individuell unterschiedlich, jedoch gilt unabhängig von der Belastung: je weniger, desto besser", so Goers.

Ambulante Pflege

für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

✓

Grundpflege

✓

Wundversorgung

✓

Urlaubspflege



MDK geprüft

Sehr Gut

Sie erreichen uns:

<p>Mannheim / Ludwigshafen Sechenheimer Hauptstr. 10 68239 Mannheim</p>	<p>Mannheim Nord Poststr. 33 68309 Mannheim</p>
--	--

0621 - 7001 8980

✓ Individuell & professionell

Bescheinigt durch den MDK mit der Bestnote

✓ Wir sind für Sie...

... rund um die Uhr erreichbar

Aktuelle Stellenangebote finden Sie im Internet unter www.pflege-profis.info



www.pflege-profis.info

Gesundheit & Wellness

Mehr Sicherheit für Senioren

Gleichgewichtsstörungen: Sturzgefahr erkennen und ernst nehmen

(djd). "Es ist nichts, ich habe mich nur gestoßen" - wenn Angehörige von Senioren angesichts blauer Flecken diese Begründung hören, sehen sie zunächst keinen Anlass zur Sorge. Häufen sich allerdings solche Vorkommnisse, sollte man genauer hinschauen: Viele ältere Menschen verschweigen beispielsweise, dass sie unter Schwindelattacken leiden und sich deshalb gestoßen haben oder sogar gestürzt sind. Groß ist die Angst, sich selber nicht mehr versorgen zu können oder gar die eigenen vier Wände verlassen zu müssen. Welche Gefahr wiederkehrende Schwindel-episoden für die Betroffenen darstellen, ist ihnen oft nicht bewusst. Doch gerade für ältere Menschen kann ein Sturz schlimme Auswirkungen haben. Neben Prellungen, Verstauchungen, Knochenbrüchen und drohender Bettlägerigkeit schränken viele Schwindelpatienten ihre körperlichen Aktivitäten aus Angst ein und verlieren das Vertrauen in den



Foto: djd/Vertigoheel/Getty

eigenen Körper. So verschlimmert sich die Problematik immer mehr. Aktiv das Gleichgewicht bewahren Betroffene sollten daher nicht zögern, den Hausarzt zu konsultieren. Bei Schwindel im Alter können Gleichgewichtsübungen zur Stärkung der Balance helfen - spezielle

Trainingsvideos finden sich beispielsweise unter www.schluss-mit-schwindel.de im Internet. Viele Ärzte verordnen zudem gemäß den aktuellen hausärztlichen Behandlungsleitlinien das natürliche Arzneimittel Vertigoheel. Wie wissenschaftliche Studien belegen, kann die

darin enthaltene Kombination von Auszügen aus Anamirta cocculus (Indische Kokkelskörner), Conium maculatum (Gefleckter Schierling), Ambra grisea (Grauer Amber) und Petroleum rectificatum (Steinöl) die Anzahl, Dauer und Stärke von Schwindelattacken reduzieren. Das natürliche Arzneimittel ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Es macht nicht benommen oder müde.

Wer unter Schwindel leidet, braucht im Alltag Sicherheit. So sollte die Fortbewegung durch feste Haus-

schuhe, Antirutschsocken und Straßenschuhe mit flachen Sohlen und sicherem Profil unterstützt werden. Ist der Gang unsicher, geben ein Rollator oder ein Gehstock Halt. Vorsicht: Viele Stürze in der Wohnung tragen sich zu, weil Türschwellen zu hoch sind oder die Teppichkanten lose liegen. Zudem sollten die Wege in alle Räume freigehalten werden - also sperrige Möbel umstellen oder durch geeigneteres Mobiliar ersetzen. Ein schnurloses Haustelefon kann man in jeden Raum mitnehmen und das "Stolperkabel" fällt weg.

Wenn Schmerz das Denken blockiert

Über den Umgang mit Migräne und Spannungskopfschmerz

(rgz/ho). Expertenschätzungen zufolge leiden etwa 90 Prozent der Deutschen mindestens einmal im Jahr unter Kopfschmerzen. Besonders verbreitet sind Migräne und Spannungskopfschmerz, die sich deutlich unterscheiden. "Die Betroffenen beschreiben den Spannungskopfschmerz oft als dumpfdrückend", sagt Privatdozent Dr. med. Charly Gaul, Chefarzt der Migräne- und Kopfschmerzambulanz im Taus. Die Beschwerden können im Stirn- und Nackenbereich auftreten oder den gesamten Kopf betreffen. Allerdings sind sie selten so stark, dass sie den Alltag der Betroffenen beeinträchtigen. Anders sieht es bei Migräne aus, die rund zehn Millionen Deutsche mehr oder weniger regelmäßig plagt. Hier fühlen

sich die Patienten aufgrund der häufig einseitigen, pochend-pulsierenden Schmerzen so schlecht, dass sie sich während einer Attacke nur noch in ein dunkles Zimmer fernab von Licht und intensiven Gerüchen, zurückziehen möchten. "Migräneschmerzen werden in der Regel von Übelkeit oder Erbrechen begleitet", betont Dr. Gaul. Dies sei neben der Schmerzintensität charakteristisch. Zudem werde Migräne, im Gegensatz zu Spannungskopfschmerzen, durch körperliche Aktivität verstärkt. Also was tun, wenn der Schädel dröhnt? "Bei akuten Spannungskopfschmerzen sind die meisten frei verkäuflichen Schmerzmittel gut wirksam", sagt der Experte. "Migräne-Patienten helfen sie ebenfalls oft."

Falls sie nicht genügen, stehen spezielle Migränewirkstoffe (Triptane) zur Verfügung, die bei anderen Kopfschmerzarten nicht wirken. Generell sollte keines der Medikamente häufiger als an zehn Tagen im Monat eingenommen werden. Stattdessen ist es sinnvoll, den Schmerz als Warnsignal ernst zu nehmen, einen Gang runterzuschalten und eine Pause einzulegen. Weitere Migränetipps gibt es unter www.diasporal.de. Um ihre Lebensqualität zu verbessern, können Betroffene vorbeugen: "Es ist bei beiden Schmerzformen sinnvoll, Ausdauersport zu treiben, Stressfaktoren zu reduzieren und regelmäßige Entspannungsverfahren anzuwenden", so der Kopfschmerzspezialist. Auch die Einnahme von Magnesium aus der

VITAMIN D
BERATUNG FÜR IHR WOHLBEFINDEN

- ▶ Ernährungsberatung bei sämtlichen Krankheitsbildern
- ▶ Physikalische Gefäßtherapie bei allen Arten von Schmerzen
- ▶ Business Health Coaching - Schulung und Betreuung ihrer Mitarbeiter in ihren Geschäftsräumen
- ▶ Vitamin D Aufklärung

Vitamin D Beratung24 • Michael Rohmann
Reichenbachstr. 27-31 • 68309 Mannheim
Tel. 0621 - 48 49 29 30 • Mobil 0178 - 87 84 62 0
www.vitamin-d-beratung24.de

Apotheke, wie zum Beispiel Magnesium-Diasporal 300mg, zeige eine vorbeugende Wirkung: "Studien weisen günstige Effekte sowohl bei Migräne als auch bei Spannungskopfschmerz nach, auch bei Kindern." Der Mineralstoff vermindere die Ausschüttung körpere-

gener Stresshormone und wirke Muskelverspannungen entgegen. Im Rahmen einer dreimonatigen Studie gingen sowohl die Stärke als auch die Dauer der Beschwerden deutlich zurück, sodass ein Drittel der Probanden die Dosis der Schmerzmittel verringern konnte.

Gesundheit unterstützen FÜR IHRE GESUNDHEIT

Physikalische Gefäßtherapie BEMER®

Überall und einfach anzuwenden



Ihre BEMER Partner:

BEMER GROUP

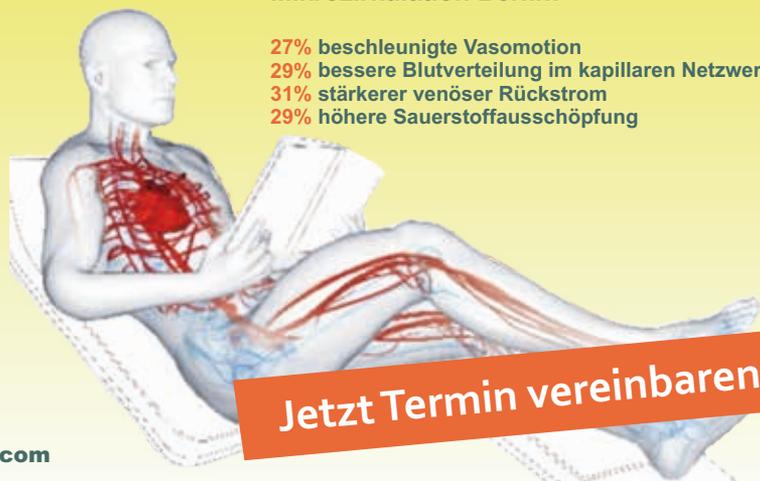


Andrea Hutter
Tel. 0157 - 80426359

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

Vielfach Untersucht: Nachgewiesen am Institut für Mikrozirkulation Berlin:

- 27% beschleunigte Vasomotion
- 29% bessere Blutverteilung im kapillaren Netzwerk
- 31% stärkerer venöser Rückstrom
- 29% höhere Sauerstoffausschöpfung



Jetzt Termin vereinbaren

SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER
21.3.-20.4.
Entfliehen Sie der Routine, um gerade im Beruf nicht Ihre ursprüngliche Leidenschaft zu verlieren.



STIER
21.4.-21.5.
Das Thema liegt Ihnen am Herzen. Lassen Sie in Diskussionen trotzdem auch mal andere zu Wort kommen.



ZWILLINGE
22.5.-21.6.
Jeder haut mal daneben. Entschuldigen Sie sich aufrichtig, wenn Ihre Worte jemanden verletzt haben sollten.



KREBS
22.6.-22.7.
Lassen Sie sich nicht dazu verleiten für den kurzfristigen Erfolg zu schummeln. Sie sind auch so gut genug!



LÖWE
23.7.-23.8.
Ihre Tierliebe ist besonders ausgeprägt. Ein Besuch im Zoo, lässt Ihr Herz sehr viel höher schlagen.



JUNGFRAU
24.8.-23.9.
Eine neue Leidenschaft ist in Ihnen entstanden. Widmen Sie Ihrem neuen Interessensgebiet viel Zeit.



WAAGE
24.9.-23.10.
In Ihnen keimt ein leichter Zweifel auf. Nehmen Sie das ernst und suchen Sie nach möglichen Ursachen.



SKORPION
24.10.-22.11.
Es fällt Ihnen schwer, die starken Gefühle in Ihrem Inneren einzuordnen. Sprechen Sie darüber.



SCHÜTZE
23.11.-21.12.
Die Wahrheit kann wehtun. Bereiten Sie sich gut vor und legen Sie sich die Worte vor dem Gespräch zurecht.



STEINBOCK
22.12.-20.1.
Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Die kommenden Tage sind von Überraschungen geprägt und verlangen Spontanität.



WASSERMANN
21.1.-19.2.
Gehen Sie die Herausforderung sachte an. Mit etwas Erfahrung können Sie die Schlagzahl dann erhöhen.



FISCHE
20.2.-20.3.
Schrecken Sie nicht vor dem großen Aufwand zurück. Die viele Arbeit wird sich am Ende gelohnt haben.

Maßband-einteilung	ein-faches Lokal	Fremd-wortteil: Luft	Wind-seite	▼	Männer-name	süd-amerikanischer Kuckuck	▼	▼	Tennis-verband (Abk.)	Fremd-wortteil: bei, da-neben	relig. Ober-haupt d. Joruba	▼	▼	Not-lösungen	ein Lippen-blüter
▶	▼	▼	▼		Abstand	▶		4		▼					▼
höchste einstellige Zahl	▶				Grabin-schrift (Abk.)	▶			Licht bre-chender Körper	▶			1		
▶												alt-indische heilige Schrift		Raub-tier-bänder	
Reiz-leiter		3	ver-wildertes Prä-rie-pferd	▼											
Schön-ling (franz.)		Pracht-straße (franz.)	▼									Winkel-maß	▶		
▶															9
dauernd	ein-fältig											ein Klei-dungs-stück	altrö-mischer Kaiser	2	
▶	▼											Gestalt der Edda	▶		
Save-Zufluss					Ruf-name Eisen-howers	7	deutsche Vorsilbe	▼	engli-scher Männer-name	▼	Unter-neh-mens-form	Mutter der Nibe-lungen-könige		5	Abk.: ehren-amtlich
korea-nischer Sekten-führer					Be-rührung	▶							Kaiser-stadt in Vietnam	▶	
Mitspie-len auf e. Instru-ment	6											Papa-gei-name	8		

METROPOLJOURNAL

Onlinesite tagesaktuell & kostenlos!

www.metropoljournal.com

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

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

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

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

KEGELBAHN

Auflösung September 2018 Auflösung September 2018

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

Tim Reckmann_pixelio.de

METROPOLJOURNAL TV

Produktion von Unternehmensvideos und Imagefilmen sucht:

- Kameramann / -frau
- Cutter/ -in
- Drehbuchautor/ -in
- Moderator /-in
- Schauspieler /-in

auf selbstständiger Basis für Einsätze im Rhein-Neckar-Raum. Fühlen Sie sich angesprochen, dann melden Sie sich per Email an Karriere@metropoljournal.com

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

Bauen · Wohnen · Renovieren

In deutsche Garagen parken hohe Sachwerte

Einbruchschutz ist auch für die wichtigsten Nebenräume ein Thema

(djd). SUV, Motorrad und E-Bike, Rasentraktor oder Motorroller: In vielen Garagen sind hohe Sachwerte geparkt. Doch oft genug sind sie durch das Garagentor nur unzureichend geschützt und damit leichte Beute für Einbrecher, die sich die Abwesenheit der Hausbesitzer zunutze machen, um ungestört ihrem Diebeshandwerk nachzugehen. Deutlich verbessern lässt sich der Einbruchschutz der Garage durch einen Torantrieb. Denn moderne Antriebe verbessern bereits in der Standardausstattung den Einbruchschutz. Mit Zusatzausstattungen lässt sich der Widerstand gegen unerlaubtes Eindringen noch deutlich verbessern.

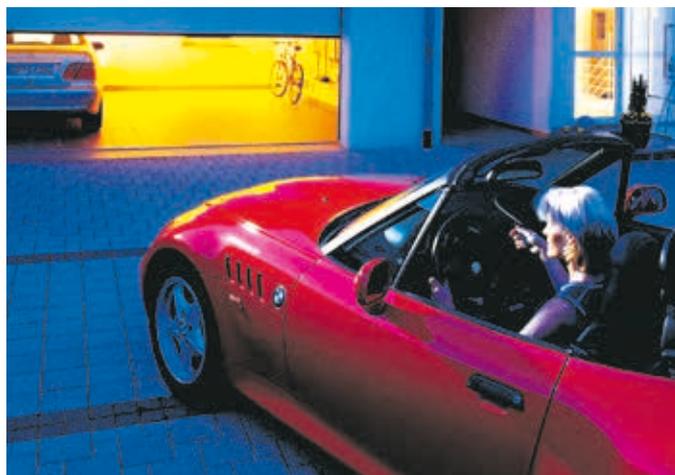


Foto: djd/Sommer Antriebs- und Funktechnik

Hoher Widerstand gegen Aufhebeln plus abschreckende Alarmsignale

Serienmäßig besitzen zum Beispiel die pro+ Antriebe des Herstellers Sommer einen Motor, der Aufhebungsversuchen am Tor hohen Widerstand entgegengesetzt und

sogar aktiv dagegenhält. Mit einer zusätzlichen Magnet-Verriegelung am Antrieb kann der Gegendruck auf über 300 Kilogramm erhöht werden, was selbst mit grobem Werkzeug wie einem Kuhfuß nur schwer zu überwinden ist. Zusätzlich abschreckende Wirkung entfal-

tet ein Alarmbuzzer, der bei einem Aufbruchversuch ein lautes Alarmsignal auslöst, mehr Infos dazu unter www.sommer.eu. Da Einbrecher nichts mehr fürchten, als entdeckt zu werden, suchen sie beim Ertönen einer Alarmsirene in der Regel das Weite.

Infrarotsensoren, die Mensch und Tier über Wärmestrahlung erkennen, schenken nicht nur mehr Komfort, sondern schalten sich auch an, wenn ein Einbrecher es bis in die Garage schafft, und nehmen ihm so den Schutz der Dunkelheit.

Abhörsichere Funksysteme mit komplexer Verschlüsselung

"Wenn es um die Sicherheit am Garagentor geht, spielt auch die Steuerung des Torantriebe eine wichtige Rolle", sagt Jochen Lude, Leiter Produktmanagement bei Sommer Torantriebe. Sinnvoll seien hochkomplexe Signalverschlüsselungen, wie sie ähnlich auch beim Homebanking eingesetzt werden. So lässt sich zuverlässig verhindern, dass technisch versierte Langfinger Signalcodes knacken oder ermitteln können. "Ideal sind sogenannte rollierende Funkcodes", erklärt Lude. "Diese wechseln bei jeder Betätigung automatisch nach dem Zufallsprinzip. Selbst im sehr unwahrscheinlichen Fall, dass einem Einbrecher das Auf-

zeichnen des Signals gelingen sollte, steht er mit leeren Händen da."

Hobby Oldtimer: Warum auch das Garagentor wichtig ist

Automobile Schätzchen aus vergangenen Tagen erfreuen sich bei vielen Autofans großer Beliebtheit. Meist werden sie nur bei Sonnenschein bewegt und stets gut geschützt in der Garage geparkt. Beim Schutz des wertvollen Blechs können auch Garagentorantriebe eine wichtige Rolle spielen. Ein hoher Einbruchschutz bewahrt die automobilen Raritäten vor den Begehrlichkeiten von Langfingern. Sehr nützlich gegen Rost ist auch eine Torlüftungsfunktion. Der Sensor des Herstellers Sommer beispielsweise erfasst Temperatur und Luftfeuchtigkeit in der Garage und öffnet das Tor bei Bedarf ein Stückchen, bis wieder eine optimale Luftfeuchtigkeit erreicht ist. So hat Korrosion kaum eine Chance. Unter www.sommer.eu gibt es weitere Infos.

Abschließer oder Auflasser

Der ewige Streit um die Haustür in Miethäusern lässt sich jetzt technisch lösen

(rgz/rae). Ob die Haustür abgeschlossen sein soll oder nicht - das ist ein Dauerthema im Mehrfamilienhaus. Die einen wollen Sicherheit gegen unbefugte Eindringlinge, die anderen legen berechtigterweise den Schwerpunkt darauf, im Gefahrenfall jederzeit das Haus verlassen können. Darf die Hausverwaltung eine Pflicht zum Absperren aussprechen? Und wer haftet beispielsweise im Brandfall für Personenschäden bei verschlossenen Fluchtwegen? All diese Diskussionen müssen nicht sein, denn heute gibt es technische Lösungen, die den Streitgrund für immer aus der Welt schaffen.



Foto: rgz/ASSA ABLOY/Sebastian Bullinger

Im Zweifelsfall landet der Streit vor Gericht

"Die Streitfrage, ob eine Haustür abgeschlossen sein muss oder dies gar nicht sein darf, beschäftigt uns jedes Jahr in vielen Fällen", bestätigt etwa der Berliner Rechtsanwalt Dr. Christian Meissner. "Zu diesen Streitigkeiten gibt es bisher keine höchstgerichtliche Entscheidung. Das heißt, jeder Fall muss für sich betrachtet werden, und das kostet Zeit und den Mandanten schlussendlich Geld." Die Gerichte nehmen regelmäßig eine Interessenabwägung vor. So hat etwa das Landgericht Frankfurt am Main 2015 in einem Urteil (Aktenzeichen: 2-13 S 127/12) entschieden, dass das Abschließen der Hauseingangstür zu einer erheblichen Gefährdung führt,

wenn ein Verlassen des Gebäudes in einer Notsituation nicht ohne Schlüssel möglich ist. Das Urteil könnte eine Tendenz aufzeigen, dennoch ist es nicht bindend. Dabei gibt es heute technische Lösungen wie das selbstverriegelnde Fluchttürschloss Mediator von Assa Abloy. Das Schloss ist mit einem elektrischen Türöffner ausgestattet, ist geprüft vom Verband der Sachversicherer (VdS) und sogar für Feuer- und Rauchschutztüren sowie für Türen in Rettungswegen zugelassen.

Außen sicher verschlossen - innen jederzeit zu öffnen

Das Fluchttürschloss löst alle Ansprüche, die an Haustürschlösser in Mehrfamilienhäusern gestellt werden: Das Haus ist von außen für Unbefugte nicht zu betreten und die Bewohner können die Haustür von innen je-

derzeit ohne Schlüssel öffnen. Die Schließlösung lässt sich über eine Türsprechanlage und mit der normalen Türklinke von innen öffnen - obwohl die Tür eigentlich verriegelt ist. Nach jedem Öffnen verriegelt sich das Schloss automatisch wieder. Somit gilt der Eingang auch versicherungstechnisch permanent als zugesperrt - im Schadensfall greift somit der Versicherungsschutz vollständig. Unter www.assaabloy.de gibt es ausführliche Informationen und Adressen von örtlichen Fachhändlern.

Einfach und kostengünstig nachrüsten Mehr als ein Elektroanschluss in der Zarge ist nicht erforderlich: Spezielle Schließlösungen wie das Mediator-System von Assa Abloy lassen sich einfach und schnell nachrüsten. Eine Verkabelung des Türblatts ist dabei nicht notwendig. Denn der Unterschied zwischen dem Schließsystem

und einem herkömmlichen Motorschloss liegt im Entriegelungsvorgang: Im Motorschloss sorgt der Motor in der Tür für den Einzug des Riegels. Das Fluchttürschloss hingegen wird von der Zargenseite aus

entriegelt. Für noch mehr Sicherheit ist das System mit Mehrpunktverriegelung erhältlich, welche die Tür über ein Hauptschloss und zwei Nebenschlösser an drei Punkten fest verschließt und verriegelt.



Schimmelfuchs

einfach schlaun saniert

Unser Leistungsspektrum:

Kellerabdichtung
Fassadenimprägnierung
Wärmedämmung
Schimmelbeseitigung



Kostenlose Hotline
0800-6 28 73 76

schimmelfuchs.de
handwerkerimhaus.de



ROLAND PALZ
Maurermeister



SÜSS
FACHBETRIEB
FÜR DACH-, WAND- UND
ABDICHTUNGSTECHNIK
Das bessere Dach!

Schneidemühl Str. 6
68307 Mannheim
Tel.: 06 21/77 35 35
Fax: 06 21/77 35 00
E-Mail: suessdach@aol.com
www.suessdach.de

Bauen · Wohnen · Renovieren

Nebenkostenabrechnung gründlich checken

Auf welche Punkte Mieter bei der Prüfung unbedingt achten sollten

(djd). Wieder einmal ist es soweit und die jährliche Nebenkostenabrechnung flattert ins Haus. Das kann Grund zur Freude oder zum Fluchen sein, denn wer etwa bei Heizung und Wasser gespart hat, kann Geld zurückbekommen. Sind die Kosten für Öl und Gas jedoch gestiegen, wird womöglich eine saftige Nachzahlung fällig. "Allerdings ist rund jede zweite Abrechnung fehlerhaft", erklärt Rechtsanwalt Jörn-Peter Jürgens vom Interessenverband Mieterschutz. Daher sollte das Abrechnung des Vermieters auf jeden Fall gründlich geprüft werden. Am besten geht man dabei schrittweise vor: Zuerst sollte man prüfen, ob die Abrechnung pünktlich kam. "Sie muss spätestens zwölf Monate nach Ende des Abrechnungszeitraums im Briefkasten liegen",

so Jürgens. Ist diese Frist verstrichen, kann der Vermieter grundsätzlich keine Nachzahlungen mehr geltend machen. Zweitens muss der Abrechnungszeitraum stimmen, nämlich genau zwölf Monate - außer der Mieter ist erst vor kürzerer Zeit eingezogen. Als nächstes sollte man prüfen, welche Nebenkosten berechnet wurden. "Nur für mietvertraglich vereinbarte Kosten muss der Bewohner aufkommen - hier lohnt sich ein genauer Blick in den Mietvertrag", empfiehlt der Jurist. Würden hier einzelne Posten aufgezählt, bräuchten nur diese bezahlt zu werden. Sogenannte "sonstige" Betriebskosten müssen genau benannt werden. Im Zweifelsfall ist hier der Rat eines Experten gefragt - zu finden beispielsweise unter www.iv-mieterschutz.de.

Im vierten Schritt gilt es sicherzustellen, dass keine Fehler in der Abrechnung vorliegen. Dafür sollte jeder Kostenpunkt verständlich und plausibel dargestellt sein, etwa hinsichtlich Gesamtkosten und wie diese auf die Mieter umgelegt werden (Verteilerschlüssel). Auch die Vorauszahlungen müssen aufgeführt sein. Besonders gründlich sollte man bei den Heizkosten hinschauen, "Mindestens 50 bis maximal 70 Prozent dürfen hier nach Verbrauch, der Rest nach Wohnfläche verteilt werden", erklärt Jörn-Peter Jürgens. Grundsätzlich gelte: Wer glaubt, dass die Nebenkosten zu hoch angesetzt sind, hat das Recht beim Vermieter Belegeinsicht einzufordern. Dabei unbedingt schauen, ob die Belege auch gültig sind, beispielsweise ob sie

innerhalb des Abrechnungszeitraumes liegen. Wenn horrend hohe Nebenkosten nachzahlungen gefordert werden, löst das beim Mieter meist Ärger aus. Dennoch muss er normalerweise auch hohe Nachzahlungen begleichen. Allerdings hat er die Möglichkeit zu prüfen, ob die einzelnen Kosten nicht unverhältnismäßig hoch sind. Denn der Vermieter unterliegt hier dem Grundsatz der Wirtschaftlichkeit.

Das heißt: Maßnahmen, die die Nebenkosten des Mieters beeinflussen, müssen in einem angemessenen Kosten-Nutzen-Verhältnis stehen. Die Beweislast liegt hier jedoch beim Mieter: Er muss etwa in Sachen Gartenpflege oder Gebäudereinigung gegebenenfalls bei anderen Betrieben kostengünstigere Angebote einholen. Unter www.iv-mieterschutz.de gibt es weitere Informationen zum Thema.

Energieeffizient durch den Winter

Fünf Tipps, wie man mit richtigem Heizen Geld sparen kann

(djd). Mehr als drei Viertel der Energiekosten in deutschen Haushalten entfallen auf die Heizung und die Warmwasserbereitung. Besonders im Winter steigt der Verbrauch an Wärmeenergie wieder. Wer Kosten einsparen möchte, ohne auf den gewohnten Komfort zu verzichten, sollte ein paar Dinge beachten. Das Institut für Wärme und Oeltechnik

Nacht oder tagsüber, wenn alle Bewohner außer Haus sind, abgesenkt wird. Um die Gefahr der Schimmelbildung durch Kondensation von Feuchtigkeit aus der Raumluft an kälteren Außenbauteilen zu vermeiden, sollte die Raumtemperatur dabei in der Regel aber nicht unter 16 Grad sinken.

- Richtig temperieren
Zu warme Räume erhöhen den Energieverbrauch unnötig. Jedes Grad Raumtemperatur, dass die Heizung nicht erzeugen muss, spart etwa sechs Prozent Energie und damit auch Kosten ein. Daher sollte man in den jeweiligen Räumen testen, bei welcher Raumtemperatur man sich wohl fühlt.

- Smarte Thermostate
Wer per Hand abends oder vor der Arbeit die Thermostate herunterregelt, betritt morgens oder nach der Arbeit kalte Räume. Dagegen helfen smarte oder automatische Thermostate, die an die Heizkörper angebracht werden. Smarte Geräte "merken" sich den Tagesablauf und

stellen die Temperatur immer optimal ein. Zudem lassen sie sich vom Smartphone aus steuern.

- Heizkörper entlüften
Wenn Heizkörper gluckern Geräusche abgeben und nicht mehr richtig warm werden, besteht Handlungsbedarf. Die Heizkörper sollten deshalb von Zeit zu Zeit entlüftet werden.

- Rechtzeitig Modernisierung planen
Wenn ein Heizkessel älter als 20 Jahre ist, sollte man über einen Austausch nachdenken. So spart ein Öl-Brennwertkessel im Vergleich zu einem alten Standardkessel bis zu 30 Prozent Brennstoff ein, im Vergleich zu einem Niedertemperaturkessel bis zu 15 Prozent. Noch größere Einsparungen ermöglicht die zusätzliche Einbindung erneuerbarer Energien, etwa durch eine Solarthermie-Anlage. Für eine neue, effiziente Öl-Brennwertheizung gibt es maßgebliche Zuschüsse, Infos unter www.besser-fluessig-bleiben.de. Die Gelder müssen beantragt werden, bevor die Modernisierung startet.

(IWO) etwa hat dafür fünf Tipps zusammengestellt.

- Energieverluste vermeiden
Wer seine Türen geschlossen hält, verhindert große Wärmeverluste. Das gilt auch für Keller- und Dachbodenfenster, die im Winter ebenfalls durchgehend geschlossen bleiben sollten. Wer über Nacht die Rollläden schließt, hält mehr Wärme im Gebäude - vor allem bei älteren und energetisch weniger guten Fenstern. Gardinen sollten nicht vor den Heizkörpern hängen, da sich sonst die warme Luft nicht im Raum verteilen kann. Noch etwas mehr lässt sich einsparen, wenn die Heizung über



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

Der Antrieb für Gewinner

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

Ein erster Schritt in die vernetzte Welt

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



wesß SONNENSCHUTZ TORE STEUERUNGEN
Eildienst für Rollläden- u. Jalousien-Reparaturen

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

CARFOTEC

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

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

www.carfotec.de

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





Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Veranstaltungen

Freitag 29. 09

20:00 Uhr, Café del Mundo
Mannheim Capitol

Samstag 30. 09

11:00 Uhr, Pinocchio
Mannheim Casablanca

19:00 Uhr Ausbilder Schmitt
Weinheim Alte Druckerei

19:00 Uhr Fräulein Baumann
Mannheim Capitol

Sonntag 01.10

18:00 Uhr, Mike Singer
Mannheim Capitol

19:00 Uhr, Zellverfügbares Wasser
Mannheim, Rudolstädter Weg 15 -
Hutter/Lautensack

Montag 02. 10

19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim
vs. Iserlohn Roosters,
Mannheim SAP Arena

19:30 Uhr Deutsche Staatsphilharmonie
Rheinland-Pfalz, Mannheim
Capitol

Dienstag 03. 10

19:00 Uhr La Revue,
Mannheim Capitol

20:00 Uhr, Joe Bonamassa
Mannheim SAP Aren

Mittwoch 04. 10

20:00 Uhr
Mannheim Capitol



Kim Wilde
04.10.2018

Joshua Redman, Aaron Parks, Matt
Penman, Eric Harland: JAMES FARM
Joshua Redman, Aaron Parks, Matt -
Penman, Eric Harland: JAMES FARM
Mannheim Alte Feuerwache

Donnerstag 05. 10

19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim
vs. EHC Red Bull München
Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr, Annette Postel
Weinheim, Alte Druckerei

Freitag 06. 10

20:00 Uhr, Django Asül
Mannheim Capitol

20:30 Uhr, Depeche Reload - A Tribute
to Depeche Mode
Schwetzingen Alte Wollfabrik

20:00 Uhr, Andreas Gabalier
Mannheim SAP Arena

Samstag 07. 10

11:00 Uhr, Ein Schaf fürs Leben
Mannheim Casablanca

19:00 Uhr, Ensemble des Boulevard
Deidesheimm
Weinheim Alte Druckerei

20:00 Uhr, René Marik
Mannheim Capitol

Sonntag 08.10

20:00 Uhr, Benaissa
Mannheim Capitol

Montag 09. 10

19:00 Uhr, Die Lochis
Mannheim Capitol

Mittwoch 11. 10

20:00 Uhr, Im weißen Rössl
Mannheim Capitol

20:00 Uhr, BECKMANN-GRIESS
Weinheim Alte Druckerei

Donnerstag 12. 10

20:00 Uhr, Andreas Martin Hofmeir
Mannheim Capitol

Musik im Kontext: Bernd Alois Zimmer-
mann "Heidelberg Betriebswerk

20:00 Uhr, Enjoy Jazz mit Richie
Beirach Quartett feat. Gregor Hübner
Schwetzingen Alte Wollfabrik

19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs.
Schwenninger Wild Wings
Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr Leipziger Pfeffermühle
Weinheim Alte Druckerei

20:00 Uhr, Balsamico Mannheim
Casino

Freitag 13. 10

20:00 Uhr, Graceland, Mannheim Capitol

20:30 Uhr, Bounce - A Tribute to Bon
Jovi, Schwetzingen, Alte Wollfabrik

Samstag 14. 10

11:00 Uhr, Pettersson & Findus
Mannheim Casablanca

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

Das Solarschiff "Neckarsonne"
**Die Attraktion
in Heidelberg**

Fahrpreise
Erwachsene € 8,00,- Euro
Kinder (3-13 J.) € 3,50,- Euro
Schüler und Studenten: € 6,50,- Euro
Behinderte: € 7,00,- Euro
Gruppen (15 Erwachsene und mehr)
Rabatt: 30 %
Schulklassen (1 Begleitperson frei)
gro Person (unter 14 J.): € 3,50,- Euro
Gruppenfahrtscheine sind geschlossenen zu lösen.
Fahrtkarten sind direkt an Bord erhältlich.
Preis pro Person
Stunde € 3,50,- Euro

Mit dem Solarschiff lautlos
und abgasfrei die Schönheit
der Stadt erleben -
bei Sonnenschein, Regen,
Dämmerung und bei Nacht.

Anfragen und Buchungen unter:
Heidelberger Solarschiffahrtsgesellschaft mbH
Kapitän Ingo Ilzhöfer - Telefon: 07263/40 92 84 - Mobil: 0173/983 86 37
E-mail: neckarsonne@1-online.de - Internet: www.HDSolarSchiff.com
Abfahrtszeiten: 10:00, 11:30, 13:00, 15:00, 16:30, 18:00 Uhr
montags Ruhetag - ausgenommen Feiertage.

-MANNHEIMER MESSE-
GRÖßTES VOLKSFEST DER REGION

www.vrn.de
2,50€ sparen und losfeiern!
Mit der VRN Tages-Karte erhalten Sie einmalig einen Rabatt von 2,50€ an einem Stand Ihrer Wahl.

29.09. BIS 14.10.2018

NEUER MESSPLATZ

VRN
VERKEHRSVERBUND RHEIN-NECKAR

Einfach ankommen.

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

17:00 Uhr, Dr. Hans-Peter-Schwöbel
Mannheim Casino

19:00 Uhr Kahne Katzmann
Weinheim, Alte Druckerei

19:00 Uhr, Tim Fischer
Mannheim Capitol

19:00 Uhr GlasBlasSing
Mannheim, Capitol

Sonntag 15.10

20:00 Uhr, Dr. Markus Weber
Mannheim Casablanca

Sonntag 22.10

20:00 Uhr Sascha im Quadrat
Mannheim, Casino

Aruán Ortiz & Don Byron Duo
Heidelberg Karlstorbahnhof

20:00 Uhr Khalid Bounouar
Mannheim, Capitol

SWR Jazzpreis 2018: Sebastian Gille
Ludwigshafen dasHaus

Aaron Parks Trio featuring Ben Street
& Billy Hart
Mannheim Alte Feuerwache

20:00 Uhr, Friedrich & Friends
Mannheim Casino

Samstag 28.10

11:00 Uhr Rumpel und Stielzchen
Mannheim Casablanca

Lucas Niggli Solo Heidelberg
Karlstorbahnhof

16:30 Uhr DEL: Adler Mannheim vs.
Straubing Tigers, Mannheim SAP Arena

19:00 Uhr Herta und Berta
Mannheim Capitol

Sonntag 29.10

20:00 Uhr Der Postillon
Mannheim Capitol

Dienstag 17.10

The Necks, Heidelberg Karlstorbahnhof

Montag 23.10

20:00 Uhr The Irish Folk Festival
Mannheim, Capitol

Mittwoch 18.10

20:00 Uhr Kaya Yanar Mannheim
Capitol

Dienstag 24.10

20:00 Uhr HAIR
Mannheim Capitol

Donnerstag 19.10

20:00 Uhr, Markus Barth
Weinheim Alte Druckerei
Eröffnung Schwetzinger Jazztage:
Egberto Gismonti Solo, Rokokotheater
Schwetzigen

Mittwoch 25.10

20:00 Uhr, Stephan Sulke
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Stephan Bauer
Weinheim Alte Druckerei

Freitag 20.10

20:30 Uhr Soul of Tina - Best of Tina
Turner mit Tess D. Smith
Schwetzigen Alte Wollfabrik

20:00 Uhr Peter Vollmer - Kabarett "Er
hat die Hose an - Sie sagt ihm, welche"
Schwetzigen Alte Wollfabrik

20:00 Uhr, Fortuna Ehrenfeld
Mannheim Casino

Samstag 21.10

11:00 Uhr Das SAMS Mannheim
Casablanca

Montag 30.10

Doppelkonzert: Haz'art Trio & Beyond
Borders Band, Mannheim Alte Feuerwache

19:00 Uhr Cistus incanus, die Zistrose
Viernheim, Alfred-Nobel-Str. 16 -
Hook

20:00 Uhr Mannheim Capitol



Christian CHAKO Habekost
31.10.2018

20:30 Uhr, Party mit Shebeen zu Hallo-
ween, Schwetzigen Alte Wollfabrik

Ausblick November

01.11.2018
Enrico Rava & Tomasz Stanko Quintet
Mannheim Alte Feuerwache

02.11.2018- 04.11.2018
20:00 Uhr CAVEMAN
Mannheim Capitol

03.11.2018
Run Logan Run
Heidelberg Karlstorbahnhof

Bei Globus ist immer was los...



Datum: 09.10.2018, 18:00 - 20:00 Uhr

Halloween Zombie Make-up Seminar

Halloween wurde ursprünglich ein Tag vor Allerheiligen, die Reformation, bei Katholiken auf den britischen Inseln gefeiert. Im 19. Jahrhundert brachten irische Auswanderer diesen Brauch in die Vereinigten Staaten. Seit 1990 verbreitet sich dieser Brauch auch in Europa. Neben der Halloweenverkleidung benötigen Sie professionelle Halloween Schminke. Wir zeigen Ihnen an Modellen wie Sie verschiedene Masken schminken.



10 € / pro Person
inkl. 5 € Gutschein
für unsere Drogerie Abteilung

Datum: 16.10.2018, 18:00 - 21:00 Uhr

Make-up-Event mit Visagist Ralf Müller



Das ist Ihr Look! Kennen Sie Ihre Lippenstift- und Lidschattenfarben, die Ihre Persönlichkeit noch wirkungsvoller unterstreichen? Lassen Sie sich entführen in die Welt der Farben und finden Sie zu Ihrem eigenen, unverwechselbaren Stil! Ralf Müller ist Make-up- und Stylingexperte und zeigt Ihnen, wie Sie Farben, Trends und Make-up-Techniken richtig anwenden und berät Sie gerne auf Ihren Hauttyp abgestimmt in Fragen der Hautpflege und Dekorativ-Kosmetik.

20 € / pro Person
inkl. 5 € Gutschein
für unsere Kosmetikwelt

Weitere Themen...

18.10.2018, 18:00 - 20:00 Uhr
08.11.2018, 18:00 - 20:00 Uhr
15.11.2018, 18:00 - 20:00 Uhr
22.11.2018, 18:00 - 20:00 Uhr
28.11.2018, 17:00 - 19:00 Uhr

Die Welt des Chiantis
Rioja - Weine die polarisieren
Whisky Tasting
Cognac & Brandy Tasting
Rindfleisch Genussseminar

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

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

Hier könnte jetzt ihre Anzeige stehen!

Anzeigen-Annahme unter:
0621-72739490

DIE NÄCHSTEN
HEIMSPIELE
IM CARL-BENZ-STADION



SV WALDHOF
MANNHEIM 07



SV WALDHOF

KICKERS OFFENBACH
SA., 06. OKT. | 14:00 UHR

FC 08 HOMBURG
SA., 20. OKT. | 14:00 UHR



capelli
SPORT

NEUNHUNDERT07



JÄGER&KIES





**Gewinnen Sie
exklusive Preise**

MitStricker.de
Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



**2 x 2 Tickets für NIEDECKENS BAP, am
21.10.2018 in Mannheim zu gewinnen!**

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



**10 x 2 Tickets für den Süd-West Handmade,
Design und Kreativmarkt in Wörth zu gewinnen!**

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



**2 x 2 Tickets für das Pegasus Varieté in Bensheim
zu gewinnen!**

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



**2 x 2 Tickets für THE ROAD IS A DREAM FOREVER, am
09.11.2018 in Mannheim zu gewinnen!**

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



**2 x 2 Tickets für Beat it!
- Das Musical, am 18.11.18
in Mannheim zu gewinnen!**

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



**5 x 2 Tickets für alle Heim-
spiele des SV-Waldhof
Mannheim zu gewinnen!**

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



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

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



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

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



**10 x 2 Tickets für den Main-Taunus Antik Markt
in Kronberg zu gewinnen!**

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

BOYBANDS FOREVER

Die Show mit den Hits der größten Boygroups aller Zeiten!

(red)Die Live-Show BOYBANDS FOREVER aus der Feder des genialen Entertainers und bekennenden „Take That“-Fans Thomas Hermanns kommt zurück. Und alle Lieblinge der letzten Tournee sind wieder dabei: Josh Randall als der Schwiegersohn John, Robbie Culley als der süße Sascha, Christopher Haul als der sportliche Rik, David Lei Brandt als der dramatische Lucian und Hector Mitchell-Turner als der namenlose Fünfte. Mit ihren außergewöhnlichen Stimmen, beeindruckenden Dance-Moves und heißen Bodies haben sie schon im Frühling die Fans landauf landab in Begeisterung versetzt.

Unterstützt werden sie dieses Mal von Semion Bazavlouk, der sich in den Castings um die Rolle des „Swings“ durchgesetzt hat. Als solcher muss er in der Lage sein, in mehrere Rollen zu schlüpfen. Erneut hat sich gezeigt, wie wahnsinnig schwer es ist, so zu tanzen wie NSYNC und



Fotos: Kai Heimberg

so zu singen wie Robbie Williams und das 2 ½ Stunden lang – Semion hat das Zeug dazu.

Semion begann seine Karriere als Varieté-Künstler im Bereich Breakdance und Akrobatik und startete erst später als Sänger und Musiker

richtig durch. 2017 stellte er sich als Kandidat bei „The Voice of Germany“ einem Millionenpublikum vor und kam bis zu den Sing-Offs. Step by step folgen gemeinsame Arbeiten mit anderen Künstlern und bald erscheint sein erstes Solo-Album.



Bei Boybands Forever kann er Tanz und Gesang nun hervorragend zusammenbringen. Er wird auf der Herbsttour 2018 sowohl den Bad Boy Lucian als auch den Fünften govern.

BOYBANDS FOREVER – das sind zwei Stunden voller perfekter Choreografie, cooler Styles und über 40 Hits der wichtigsten Boybands wie Backstreet Boys, Take That, East 17, New Kids on the Block,

Boyzone, N’Sync und One Direction. In genau 22 Tagen starten sie erneut und werden in 30 Städten in Deutschland und Österreich das Boyband-Feuer wieder entfachen. Tickets gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen, sowie im Internet unter: www.eventim.de und www.semmel.de Weitere Infos und Inhalte unter: www.entertainmag.de www.boybands-forever.de oder www.semmel.de

MetropolJournal Rhein Neckar

Wir verbinden Regionales & Lokales

HEIDELBERG BIENENSTOCK

EROS CENTER

30 Girls warten auf Dich!

NEUERÖFFNET!

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

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE



Erleben Sie das Pure Gipfelglück

Wanderherbst in Saalbach Hinterglemm

djd). Warmes Licht, klare Luft und noch milde Temperaturen machen im Herbst Wanderausflüge zu einem besonderen Genuss - auch in der österreichischen Alpenregion Saalbach Hinterglemm. Über 400 Kilometer Wanderwege zwischen den sanften Hügeln der Pinzgauer Grasberge und den schroffen Spitzen der Kitzbüheler Alpen bieten Genusswanderern wie auch konditionsstarken Bergwanderern alle Möglichkeiten. Vier Bergbahnen bringen die Aktivurlauber auf Wunsch vom Bergdorf im Glemmtal schnell in die gewünschte Höhenlage - Tourenvorschläge sowie eine interaktive Wanderkarte gibt es unter www.saalbach.com.



Foto: djd/saalbach.com / Daniel Roos

Sonnenaufgangswanderung zum Gipfel

Ein außergewöhnliches Naturschauspiel bietet sich Frühaufstehern, die in der Stille der Morgenstunden eine Sonnenaufgangswanderung auf den 2.095 Meter hohen Tristkogel unternehmen. An wildromantischen Bergseen vorbei geht es im Talschluss rund 1.000 Höhenmeter hinauf. Hier ist das Reich der Gämsen, Murmeltiere und Hirsche.

Auch Steinadler können Wanderer an den felsigen Wänden auf der Jagd nach Beute erblicken. Nach einem rund dreistündigen Aufstieg erreicht man das Gipfelkreuz, wo ein grenzenloser Weitblick als Belohnung wartet. Wenn die Berge bei Sonnenaufgang von orangefarbenem Licht erhellt werden, sind Müdigkeit und Anstrengung schnell vergessen. Seven Summits of the Alps

Konditionsstarke, trittsichere und erfahrene Bergwanderer, die eine beson-

dere Herausforderung suchen, können sich an die "Seven Summits" wagen - an einem Tag erwandern sie dabei die schönsten und höchsten Gipfel des Glemmtals. Dabei sind fast 24 Kilometer und massive 1.413 Höhenmeter zu meistern. Mit dem Pinzgauer Spaziergang - einer der schönsten Höhenwege der Ostalpen mit toller Aussicht auf die Eisgipfel der Hohen Tauern - und dem "Home of Lässig Walk" bilden die Seven Summits die Saalbach Wander Challenge.

Jack O' Lantern

Eine Geschichte über die Kürbislaterne



Foto: pixabay.com/akz-o

(akz-o) Jack war ein Kneipengänger und Trunkenbold aus Irland, der geritzte Jack schaffte es er am Abend vor Allerheiligen war er, wie so oft, im Pub. Dieses mal traf er auf den Teufel, der kam, um seine Seele zu holen. Da Jack jedoch ein einfallsreiches Köpfchen war, spielte er dem Teufel einen Streich. Er bat ihn um einen letzten Drink und da der Teufel kein Geld bei sich hatte, verwandelte er sich selber in eine Münze. Jack nahm sich prompt das Geldstück, legte es in seine Geldbörse und verschloss diese. Dem Teufel war es nicht möglich zu entkommen, er bettelte so lange bis Jack sich auf einen Handel einließ. Der Teufel bot Jack an, ihn 10 Jahre zu verschonen, wenn er ihn frei ließe. Jack schlug ein und der Handel war beschlossen. Nach 10 Jahren erschien der Teufel er-

neut und forderte sein Recht ein. Der geritzte Jack schaffte es erneut, ihn zu täuschen, der Teufel sollte seine Freiheit bekommen, wenn er versprach, Jacks Seele niemals wieder holen zu wollen. Die Jahre sind vergangen und als Jack schließlich verstarb, wollte ihn im Himmel keiner empfangen, weil er ein Schlitzohr sei und der Teufel gewährte ihm ebenfalls keinen Zugang nach all den Streichen, die er spielte. Jack war verdammt, im Fegefeuer auf ewig zu verweilen und das letzte, was der Höllenbewohner ihm vergönnen mag, war ein Stück Kohle und eine Rübe, die er als Laterne nutzte, damit er auf dem düsteren Weg etwas sehen konnte. Da es in Amerika jedoch mehr Kürbisse als Rüben gab, wurden fortan die Kürbisse als Laternen genutzt.

FÜR SIE HIER VOR ORT Ihr Mannheimer Bestattungsfachbetrieb



BESTATTUNGSHAUS ZELLER

Erledigung aller Formalitäten und Amtswege auf allen Mannheimer Friedhöfen tätig

Tag und Nacht dienstbereit auf allen Mannheimer Friedhöfen

Auf Wunsch Hausbesuche

Erd- od. Feuerbestattung

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

Bestattungsvorsorge • Sterbegeldversicherung bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim ☎ 0621 / 7 48 23 26

Hier könnte jetzt

Ihre Anzeige stehen!

Tel: 0621-72739490

www.metropoljournal.com

Die zeitgemäße Live-Show –
ab 2. Oktober, alle 14 Tage



aufgezeichnet in MaRuBa - Das Gasthaus, am Neckarufer
ausgestrahlt auf YouTube, diversen Webseiten sowie im MetropoliJournal TV.

„Besser wissen“

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

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

sportliche Themen, die die Metropolregion bewegen – klar, seriös und kompetent.

Den sportinteressierten Zuschauern bietet die Show „Besser wissen“, im MaRuBa - Das Gasthaus ein Event, das in die Metropolregion gehört.

Schwerpunktthema der ersten Veranstaltung

Das Gerichtsurteil des SV Waldhof Mannheim „3-Punkte-Abzug oder...?“

Eintritt frei

