

METROPOL JOURNAL

METROPOLJOURNAL.com

Gesundheit & Wellness



Mehr erfahren auf Seite 10-13

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

Juli 2019

Aus der Region.....	02-09
Bauen/ Wohnen &	
Renovieren.....	14-15
Gesundheit & Wellness.....	10-13
Rätsel.....	11
Veranstaltungen.....	16-17
Gewinne/ Verlosungen.....	18
Impressum.....	2

Brezelfest 2019

„Heut zieht die Brezel über die Gass, danach hämma alle uff m Feschdplatz Spaß...“



Foto: Verkehrsverein Speyer

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

(red) „Heut zieht die Brezel über die Gass, danach hämma alle uff m Feschdplatz Spaß...“, so lautet das Motto des diesjährigen Brezelfastumzuges, welcher traditionell das Angebot und die Präsentation einer Vielzahl unterschiedlicher Vereine, Institutionen und Organisationen vereint.

Trotz Ferienzeit und Brückenspernung, zeichnete sich zu Beginn des Jahres eine überaus große Resonanz an unserem diesjährigen Brezelfastumzug ab und bereits im April war das Kontingent an Festzugbeiträgen ausgeschöpft. Der Festzugsausschuss hat sich in diesem Jahr dafür ausgesprochen, den Festzug mit 85 Zugbeiträgen und der Halle 101 mit dem Rockmusikerverein Speyer e. V. als Abschluss aufzustellen.

Wir vom Festzugsausschuss bedanken uns sehr herzlich für diesen überaus großen Zuspruch und entschuldigen uns zugleich bei allen, welche

wir für den diesjährigen Festzug nicht mehr berücksichtigen konnten. Den verschiedenen Teilnehmern steht ein breiter Gestaltungsspielraum zur Verfügung, sich von ihrer besten und individuellen Seite einem großen Publikum zu präsentieren. Nach dem derzeitigen Planungs- und Aufstellungsstand des Festzuges, sind wir bei einer Zahl der mitwirkenden Personen von ca. 1.800 angelangt.

Im Festzug selbst versammeln sich viele spannende und unterhaltsame Beiträge. Im Einzelnen sind dies 8 Musikkapellen, Spielmanns- und Fanfarenzüge. Die gemeldete Zahl der Festwagen liegt derzeit bei 40, einschließlich der Wagen des Verkehrsvereins. Trachten-, Volkstanz-, Theater- und historische Gruppen sind aus Speyer und verschiedenen Landesteilen dabei. Die bekannte mittelalterliche Interessengemeinschaft Templer Böhl ist fester Bestandteil des Festzuges. (Fortsetzung Seite 3)



SPEYERER BREZELFEST

11.7. – 16.7.2019



Täglich großer Vergnügungspark auf dem Festplatz • Live-Musik „Nacht in Tracht“ und Wahl der Brezelkönigin • großer Festzug durch die Innenstadt • „Seniorenachmittag“ • „Familiennachmittag“

www.brezelfest-speyer.de

Stadt Mannheim fördert Radlernkurse für Erwachsene

Impressum

Herausgeber:

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

REDAKTION:

Lothar Binder Vi.S.d.P.
L.Binder@metropoljournal.com
Ruth Binder-Wach
R.Wach@metropoljournal.com

Dennis Wach
D.Wach@metropoljournal.com
Gustav Beck
G.Beck@metropoljournal.com

Dieter Augstein
D.Augstein@metropoljournal.com

Wolfgang Lutz (wl)
Roland Karschits (rk)

Fotos:

Lothar Binder
Dennis Wach
Gustav Beck
Volker Seitz
Dieter Augstein

Internet:

Metropol Journal
Rhein-Neckar
Metropoljournal.com

Verlag, Anzeigen, Vertrieb

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

GESTALTUNG:

Sandra Dehling

DRUCK:

Oggersheimer
Druckzentrum
Flomersheimer Str. 2-4,
67071 Ludwigshafen

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

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

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

Egro-Direktwerbung GmbH
Bieberer Straße 137, 63179 Obertshausen
Tel. 06201 2594 190
qualitaet@azp24.de

www.metropoljournal.com

(red) „Wollen wir schnell mit dem Fahrrad zum Einkaufen fahren und am Wochenende eine gemeinsame Radtour mit der gesamten Familie machen?“

Eigentlich sollte dies kein Problem sein – könnte man meinen. Aber es gibt erwachsene Menschen, die nicht richtig Rad fahren können.

Vom 1.-12.Juli bietet der ADFC Ludwigshafen im Rudi &Willi Altig Radstadion Mannheim (An der Radrennbahn 16, Herzogenried) einen Radfahrkurs für Erwachsene an.

Der Kurs findet jeweils montags bis freitags von 15 Uhr bis 17.30 Uhr statt. Als neues Projekt zur Förderung des Radverkehrs im Rahmen des 21-Punkte-Programms unterstützt die Stadt Mannheim alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einer stark reduzierten Kursgebühr, die 30 € be-



Foto: Stadt Mannheim

trägt. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 12 Personen begrenzt.

„Die soziale Dimension des Radfahrens ist neben der Infrastrukturplanung und der Öffentlichkeitsarbeit ein wichtiger Baustein, der die Fahrradfreundlichkeit unserer Kommune

ausmacht und weiterentwickelt“ sagt Klaus Elliger, Leiter des Fachbereichs Stadtplanung.

Im Herbst 2019 sowie im Jahr 2020 sind weitere Kurse geplant. Interessentinnen und Interessenten können

sich hierfür gerne vormerken lassen. Beim Kurs finden vielfältige Übungen statt – zuerst mit dem Tretroller, dann auf niedrigen Fahrrädern ohne Pedale und schließlich mit Pedalen auf normalen Fahrrädern.

Dies schafft die Grundlagen für sicheres und entspanntes Radfahren. Die Gefährte stehen für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereit. Fehlende Sprachkenntnisse spielen keine Rolle.

Anmeldung und Rückfragen erfolgen direkt bei den Kursleitern Hans-Peter Eckert, radfahrtschule@t-online.de; Tel. 0621-68564066 Dr. Bernd Preschel, drbplu@online.ms; Mobil: 0170-6874115

Einen Flyer zum Radlernkurs erhalten Sie über: <http://monnem-bike.de/stadt-mannheim-foerdert-radlernkurse-fuer-erwachsene/>

Fachtagung in Mannheim

Wie kann eine klimaangepasste Stadtentwicklung umgesetzt werden?

(red) Vom 16. bis 19. Juni 2019 trafen sich in Mannheim im Rahmen des SMARTilience-Forschungsprojekts (Steuerung einer klimaresilienten Stadtentwicklung) über 40 Teilnehmer*innen aus Wissenschaft, Verwaltung und Wirtschaft. In den Städten Mannheim und Halle/Saale soll das Steuerungsmodell modellhaft angewendet werden.

Mit Hilfe der von Prof. Dr. Fredmund Malik entwickelten Methode der Syntegration zur effizienten Lösung von Problem-/Fragestellungen in Veränderungs- und Umsetzungsprozessen wurden Antworten auf die komplexe Frage „Was kann man tun, um integrierten Klimaschutz und Klimafolgenanpassung in Städten zu steuern?“ gesucht. Prof. Malik begleitete mit seinem Team die Veranstaltung und betonte: „Die hohe Kunst des Steuerns ist die Fähigkeit, sich im noch Unbekannten zurechtzufinden – dann, wenn die Standorte ungewiss, die Ziele beweglich und die Wege vielfältig sind.“

Die Frage der klimagerechten, klimaresilienten Stadt ist in der Anpassungsstrategie der Stadt Mannheim als auch im Leitbild „Mannheim 2030“ als Ziel verankert.



Foto: Stadt Mannheim

Dabei wurde großer Wert auf die interdisziplinäre Zusammenarbeit sowie die Beteiligung der Bürgerschaft gelegt. In ihrer Ansprache bei der Syntegrationsveranstaltung in Mannheim appellierte Bürgermeisterin Felicitas Kubala an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

„Klimafragen spielen nicht nur global und national, sondern insbesondere auf lokaler Ebene eine immer größere Rolle, hier müssen die Maßnahmen zum Klimaschutz und zur Klimafolgenanpassung umgesetzt werden.“

Das ist als Gemeinschaftsaufgabe zu verstehen, in die alle Bereiche einer Stadt einzubeziehen sind - wie zum Beispiel Stadtplanung, Stadtentwässerung, Gesundheit, Mobilität und Soziales, Wirtschaft.“

Drei Tage haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in sich abwechselnden Arbeitsgruppen als Diskussionsmitglieder, Kritiker und Beobachter an den zentralen Themen Steuerungsebenen und Instrumente, Planungs- und Genehmigungsstrukturen, Entwicklung von Strategie und Stadtvision, Synergien,

Plattformen und Monitoring, Bewusstseinsbildung und Partizipation, Umbau zur Ökonormalität, Quartierslösungen, Finanzierung und Unternehmensnetzwerke gearbeitet.

„Die Analyse und Verknüpfung dieser Ergebnisse wird uns in Mannheim helfen, den komplexen Herausforderungen der Klimaschutz- und Klimafolgenanpassungsstrategie wirksamer zu begegnen“, resümiert Leiterin der Klimaschutzzeitstelle der Stadt Mannheim Agnes Schönfelder.

Wir verbinden regionales & lokales
www.metropoljournal.com

50 Jahre Hairstylist Ritter in Mannheim

Der Salon der Weltmeister

(daug) Jochen Ritter wurde der Friseurberuf gewissermaßen in die Wiege gelegt, als er 1944 in Dresden in eine Familie von Frisuren geboren wurde. Sein Vater Erhard war Friseurmeister und auch Mama Gertraute übte dieses Handwerk aus. Sie lernte sogar ein Jahr bei seinem Vater. Den Grundstock für sein Können erlernte er bei Weltmeister und Trendfriseur Henry Diehm am Kaiserring, wo er, nach dem Umzug in den Westen, seine Ausbildung absolvierte. 1963 bestand er die Gesellenprüfung im Bereich Herren- und Damenfriseur als einer der Innungsbesten.

Sechs Jahre später, nach der bestandenen Meisterprüfung, eröffnete er zusammen mit seiner Ehefrau Ilse sein Geschäft in der Langen Rötterstraße in der Mannheimer Neckarstadt.

Sein Können verraten mittlerweile die vielen Meisterpokale im Salon. So ist es nicht verwunderlich, dass auch die Kinder in die Fußstapfen der Eltern traten. Tochter Nicole ist eine Weltmeisterin der „Ritter-Friseurdynastie“ genauso wie die Söhne René und Marcel, die



Foto: daug

sich ebenso mit Weltmeistertiteln und flotten modischen Föhnfrisuren für Furore sorgte, dadurch weit über die Quadratesstadt hinaus bekannt wurde. Bald gab es für den innovativen Friseurmeister, der immer zu den Besten gehören wollte, auch die ersten Preise und Auszeichnungen, z.B. 1977 Gold vom Deutschen Friseurhandwerk, wenig später auch Gold in Paris. „Der klassische Zuckerbäckerstil war nicht meine Welt, ich wollte immer zeitgemäß und modern sein“, so Jochen Ritter.

Die Weltmeister Geschwister im Friseurhandwerk

Nicole Ritter • Rene Ritter • Marcel Ritter

50 Jahre Traditionsbetrieb
Handwerksmeister
familiäre Atmosphäre

Haare sind Ausdruck Ihrer Persönlichkeit - Unsere Erfahrung und Kompetenz ist Ihr Vorteil!

Terminvergabe nur telefonisch unter 0621/ 37 15 80
Hairstylist Ritter GbR • Lange Rötter Straße 108 • 68167 Mannheim
Di-Fr 8:30-18:00 Uhr • Do 10:00-20:00 Uhr • Sa 8:00-14:00 Uhr

Zwischen 1975 und 1982 wurden seine drei Kinder geboren. Tochter Nicole holte sich mit gerade mal 21 Jahren die Weltmeister - Krone, sie wurde mit dem Juniorenteam Weltmeisterin bei den Titelkämpfen in Washington. Sie half schon als Heranwachsende im Geschäft mit und errang noch vor der Ausbildung ihre ersten Preise. Schon sehr jung absolvierte sie ihre Gesellen- und Meisterprüfung und hatte als Herrenfriseurin durch Bruder René das perfekte Model immer parat.

Für ihn war der Friseurberuf nicht Liebe auf den ersten Blick, aber er fand immer mehr Gefallen daran. Mittlerweile steht er, genauso wie sein Bruder Marcel auf dem Weltmeister - Podest. Im Juli 2006 hatte Jochen Ritter das Geschäft an seine Kinder, der mittlerweile 3. Generation der Ritter-Dynastie, übergeben. Happy Birthday, 50 Jahre Salon Ritter

Dazu gibt es ein Film auf www.metropoljournal.com

Freireligiöse Gemeinde Mannheim

feiert Sonnenwende

(rbw) Wenn der längste Tag auf die kürzeste Nacht trifft, ist es wieder soweit. Letzten Sonntag trafen sich bei strahlendem Sonnenschein rund 40 Mitglieder der Freireligiösen Gemeinde Mannheim im Luisenpark. Bevor das ursprüngliche Sonnenwendfeuer lichterloh brannte, wurde erst einmal der Grill angeworfen. Beim gemütlichen Zusammensitzen wurde gefeiert, erzählt, zusammen gegessen und entspannt den Nachmittag genossen, bis dann im Abendgrauen das Sonnenwendfeuer den Himmel erleuchtete.

Die Freireligiösen Gemeinden vertreten einen weltlichen Humanismus.



Foto: LB

Naturverbundenheit und Eintreten für die Verwirklichung von Menschenwürde und Menschenrechten bestimmen das ethische und soziale Handeln. Menschen sind für den

Sinn des Lebens selbst verantwortlich und jeder Einzelne hat Achtung vor dem Leben und der Menschenwürde.

MaRuBa Cup 2019

startet am 27. Juli um 10 Uhr



Foto: SV Waldhof

(red) Am Samstag, 27. Juli, um 10:00 Uhr, startet die 8. Auflage des MaRuBa Cups. Auf dem Trainingsgelände des SV Waldhof, am Alsenweg 15, spielen die U14-Teams folgender Vereine des diesjährigen Sieger aus: 1.FC Kaiserslautern, Freiburger FC, SV Waldhof

Mannheim, SV Wehen Wiesbaden, TSG Hoffenheim, TSG Weinheim, Wormatia Worms und Würzburger Kickers. Am Sonntag, 28. Juli, wird das Qualifikationsturnier für die Teilnahme am MaRuBa Cup 2020 stattfinden.

Kindergeld steigt ab Juli

Ab Juli erfolgt die höchste Steigerung des Kindergeldes seit 2010

(red) Das Kindergeld wird ab Juli um monatlich 10 Euro erhöht. Somit werden für das erste und zweite Kind jeweils 204 Euro Kindergeld pro Monat gezahlt, für das dritte Kind 210 Euro. Ab dem vierten Kind werden jeweils 235 Euro pro Monat gezahlt. Die Beträge werden automatisch angepasst und ab Juli 2019 von der Familienkasse ausgezahlt.

Kindergeldberechtigte müssen nichts verlangen. Das höhere Kindergeld ist Teil des Familienentlastungsgesetzes der Bundesregierung. Die aktuellen Auszahlungstermine können im Internet unter www.arbeitsagentur.de Familie und Kinder Auszahlungstermine abgerufen werden. Zudem können die individuellen Auszah-

lungstermine telefonisch unter der kostenlosen Rufnummer 0800-4 55 55 33 abgefragt werden.

Weitere Informationen sowie Antragsformulare und Merkblätter zu den Themen Kindergeld und Kinderzuschlag erhalten Sie bei Ihrer Familienkasse vor Ort oder im Internet unter www.familienkasse.de.

Hier könnte jetzt ihre
Anzeige stehen!

TEL: 0621-72739490

Tag der offenen Tür: Sommerfest am renommierten Ostasieninstitut

Am 6. Juli 2019, von 12.00-18.00 Uhr

(red) Am Samstag, den 06.07.2019, findet das Sommerfest mit integriertem Tag der offenen Tür am Ostasieninstitut der Hochschule in Ludwigshafen statt.

Ab 12.00 Uhr öffnet das renommierte Institut in der Rheinpromenade 12 in 67061 Ludwigshafen seine Türen

und lädt alle Interessierten herzlich ein. Das Ostasieninstitut bietet den deutschlandweit nahezu einmaligen Bachelor-Studiengang International Business Management (East Asia) an, bei dem Studierende neben dem Studium der Betriebswirtschaft einen Länderschwerpunkt China, Ja-

pan und auch Korea wählen können. Am Tag der offenen Tür bietet sich allen Interessierten und ihren Familien die Möglichkeit, sich über diesen Studiengang zu informieren und darüber hinaus einen ersten Einblick in die Kulturen Ostasiens zu bekommen: So können sich die Besucher

an der Kalligrafie Japans versuchen, an einer koreanischen Teezeremonie teilnehmen oder sich im japanischen Schachspiel Shogi versuchen. Und natürlich kommen auch Essen und Trinken beim Sommerfest nicht zu kurz: Neben Leckereien vom Grill haben Studierende des Ostasieninsti-

tuts auch eine Auswahl an herzhaften und süßen Spezialitäten vorbereitet. Für nähere Fragen zum Ostasieninstitut, zum Studiengang International Business Management (East Asia) oder zum Sommerfest steht Ihnen der Fachschaftsrat des OAI gerne zur Verfügung.

Duelle von Altbekannten und jungen Wilden auf der Radrennbahn

Ludwigshafener Sixdays-Night am 3. Juli

(red) Am 3. Juli wird es ganz sicher wieder beste Unterhaltung mit hochklassigem Sport auf der Radrennbahn in Ludwigshafen-Friesenheim geben.

Das Format Sechs-Tage-Rennen konzentriert auf einen Abend hat sich mehr als bewährt und so werden wieder deutlich mehr als 1.000 Zuschauer erwartet. Das Hauptprogramm läuft ab 18 Uhr über etwa dreieinhalb Stunden.

Wer am Ende die glücklichen Sieger sein werden ist in diesem Jahr so offen wie selten zuvor. Die beiden Vorjahressieger treten mit Ihren neuen Standard-Partnern gegeneinander an. Sebastian Schmiedel mit dem zur Weltklasse gereiften Moritz Malcharek (beide Berlin).

Malcharek hat gerade am Wochenende ein Rennen in den USA gewonnen. Moritz Augenstein (Pforzheim) als zweiter Vorjahressieger hat am Wochenende gerade ein internationales Meeting im badischen Oberhausen gewonnen. Er fährt mit Achim Burkart (Offenburg), seines

Zeichens bereits einmal Europameister und absoluter Spezialist im 2er-Mannschaftsfahren. Dazu gesellen sich die wieder in einem Team vereinten Premiersieger Mathias van Beethoven (Belgien) mit Hans Pirijs (Hürth) und die blutjungen ausländischen Paarungen Bryan Boussaer mit Arne de Groot (Belgien) und Anders Fynbo mit Arne Birkemose (Dänemark).

Beide Teams erzielten bereits beachtliche Erfolge bei den großen Nachwuchs-Sechstagerrennen. Ebenso am Start stehen die Vorjahressieger Tim Schlichenmeier mit Andreas Mayer (beide RSC Kempfen). Natürlich gehört auch wieder ein Turnier der Sprinter dazu. Olympiasiegerin Miriam Welte führt das Starterfeld an. Sie muss sich insbesondere gegen aufstrebende pfälzischen Nachwuchssprinter wehren.

Der Nachwuchs liegt dem veranstaltenden RSC Ludwigshafen e. V. natürlich weiterhin am Herzen. So gibt es erneut die GAG-Zukunft-Sixdays, bei der sich junge

Nachwuchssportler der Region vor ungewohnt großem Publikum präsentieren und im Idealfall zu den Startern von morgen in der Elite-Klasse werden. Moritz Czasa aus Mannheim ist ein Beispiel dafür, er gehört zwar noch zur Altersklasse

U19, erhält aber erstmals die Chance bei einer Sixdays-Night im Feld der Männer zu starten.

Am Donnerstag den 22. August 2019 gibt es den zweiten Renntag des Jahres. Dann geht es im Ludwigs-

hafener Rad-Oval um die „Silbernen Eulen“. Vom Weltverband UCI wurde das Rennen erneut in den Kreis der Rennen aufgenommen, bei denen es Qualifikationspunkte für die Weltcup-Saison des kommenden Winters zu gewinnen gibt.



Über Geld sprechen ist einfach.

Ebertpark

Grüne Oase mit Mehrwert

(red). Mitten ins grüne Herz Ludwigshafens geht es bei der nächsten „Motztour“ von Stadtmarketing-Chef Michael Cordier am Samstag, 13. Juli von 11 bis 13 Uhr. Treffpunkt ist vor dem Haupteingang zur architektonisch einzigartigen Friedrich-Ebert-Halle, die auch gleich die erste Station dieses Rundgangs ist.

Direkt im Anschluss steht ein Rundgang durch den Ebertpark auf dem Programm, den Gabriele Bindert, Leiterin Grünconsulting der Stadt Ludwigshafen, mit fachkundigen Erläuterungen begleitet. Zum Abschluss besucht die Teil-

nehmergruppe das traditionsreiche Turmrestaurant im Ebertpark, dessen besondere Qualitäten von Betreiber Anatol Elert kurze vorgestellt werden.

Neben den rein informativen Aspekten haben die Teilnehmer*innen bei diesem Format die Möglichkeit, im geselligen Gespräch ihre konstruktive Kritik im Zusammenhang mit den besuchten Besichtigungspunkten loszuwerden.

Aufgrund einer begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Voranmeldung über die Tourist-Information Ludwigshafen unbedingt erforderlich. Kontakt: Telefon 0621-51 20 36 oder tourist-info@lukom.com



Weil die Sparkasse nah ist und auf Geldfragen die richtigen Antworten hat.

sparkasse-vorderpfalz.de

 Sparkasse
Vorderpfalz

Regionales & Lokales
www.metropoljournal.com

Dorothea Fuchs wird neue Leiterin des Päpstlichen Missionswerkes der Frauen im Bistum Speyer.

(red) Am 1. Juli 2019 übernimmt Dorothea Fuchs aus Kaiserslautern die Leitung des Päpstlichen Missionswerkes der Frauen im Bistum Speyer. Am 30. Juni endet zuvor offiziell die Amtszeit von Christine Weitzel aus Ramstein, die seit dem 14. September 1993 das Frauenmissionswerk leitet. Sie bat auf eigenen Wunsch um Entpflichtung von dieser Aufgabe. Ziel des Werkes ist es, dass Hilfe von Frauen für Frauen geleistet wird, die unter Menschenrechtsverletzungen wie beispielsweise Zwangsabtreibung, Zwangsprostitution und Zwangsmigration leiden.

„Mein Herz schlägt für die Weltkirche. Mein Leitsatz war immer: Mithelfen am Bau der Einen Welt. Diesen Satz habe ich verinnerlicht, seit ich 1988 nach Kaiserslautern gekommen bin und mich in der Weltkirche engagiert habe. Es ist mir ein großes Anliegen über den Tellerrand zu blicken und Menschen eine Stimme zu geben, damit deren Lebensbedingungen nachhaltig verbessert werden können“, beschreibt Dorothea Fuchs ihre Einstellung. Weihbischof Otto Georgens überreichte ihr am 21. Juni ihre Ernennungs- und verabschiedete zugleich Christine Weitzel. In den letzten 25 Jahren wurden unter der Leitung von Weitzel weltweit zahlreiche Projekte unterstützt: Ikat-Weberinnen der Inseln Flores und Sumba in Indonesien, eine Internatsschule der Dominikanerinnen in Cuzo in Peru, Nähstuben und Kleinprojekte im Sudan, in Kenia, Kongo, Tanzania, Indien, Frauenhäuser in Owerri und Ori Ntigha in Nigeria, in Indien, Uganda so-



Foto: PMW

nennungs- und verabschiedete zugleich Christine Weitzel. In den letzten 25 Jahren wurden unter der Leitung von Weitzel weltweit zahlreiche Projekte unterstützt: Ikat-Weberinnen der Inseln Flores und Sumba in Indonesien, eine Internatsschule der Dominikanerinnen in Cuzo in Peru, Nähstuben und Kleinprojekte im Sudan, in Kenia, Kongo, Tanzania, Indien, Frauenhäuser in Owerri und Ori Ntigha in Nigeria, in Indien, Uganda so-

wie San Ignacio in Bolivien und ein Haus für minderjährige Mütter in La Paz, ebenfalls in Bolivien. Insgesamt wurden die Frauenprojekte mit rund 100.000 Euro gefördert, die über Mitgliedsbeiträge, Einzelspenden, Spenden aus Ehrungen, Jubiläen, bei Pfarrfesten und weiteren Anlässen gesammelt wurden. „Die Begegnung mit Missionaren und Menschen der Weltkirche war bereichernd, das möchte ich nicht missen.“

Das Leben beginnt da wo der Himmel ist. Eine Kirche ist offen für alle egal, ob arm oder reich. Liturgie allein ist nur der Anfang vom Himmel“, blickt Weitzel zurück. In uner-

müdlicher Handarbeit fertigte das Frauenmissionswerk in den letzten 25 Jahren 905 Messgewänder, 940 Priesterstolen, 54 Diakonenstolen sowie dutzende Mantelcaseln und – alben, Chorröcke, Segensvelen, Rauchmäntel, Ziboriumsvelen, Alben, Schultertücher, Kelchwäsche, Pallen, Zingulen, Altardecken und vieles mehr. Die ehrenamtliche Arbeit kam und kommt der Förderung der weltkirchlichen Projekte zugute. Weitzel dankte bei ihrem Abschied insbesondere Toni Knoth und seiner Familie, dessen einzigartige Batik entscheidend für die Produktion von über 2000 liturgischen Gewändern und Gegenständen war.

Bündnis für bezahlbares Wohnen und Bauen

Bausparkassen machen mit

(red) Die Bausparkassen stehen mit ihrer Kernkompetenz, breiten Bevölkerungsschichten den Weg ins Wohneigentum zu ermöglichen, Seite an Seite mit den anderen Mitgliedern aus Politik, Wohnungs- und Bauwirtschaft, Architekten und Planern“, sicherte Uwe Wöhlert, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der LBS Südwest und Vertreter der Bausparkassen im Bündnis, den Partnern auf der letzten Sitzung des Plenums in Mainz zu. Die drei Bausparkassen werden zukünftig in verschiedenen Arbeitsgruppen des Bündnisses mitwirken und insbesondere ihr Know-how im Bereich Wohnungsmarkt und Immobilienfinanzierung einbringen.

Das Bündnis für bezahlbares Wohnen und Bauen Rheinland-Pfalz ist 2015 angetreten, um gemeinsam neue Ideen, Prozesse und Projekte zur Schaffung bezahlbaren und bedarfsgerechten Wohnraums im Land zu entwickeln. Die Bausparkassen passen hervorragend zu dieser Zielsetzung – gerade unter den heutigen Marktbedingungen mit teils knappem Immobilienangebot und hohen Preisen. „Wohnen ist ein Grundbedürfnis aller Menschen“, sagte Wöhlert weiter.

„Gemeinsam stehen wir derzeit vor der großen Herausforderung, allen Menschen dieses Grundrecht zu ermöglichen.“ Ein denkbarer Weg dorthin führe nach Einschätzung der Branche über die Förderung der Wohneigentumsbildung, so Wöhlert: „Denn mit jedem Umzug in ein neu gebautes Eigenheim wird eine Mietwohnung frei – das entlastet angespannte Wohnungsmärkte.“ Auch für die Altersvorsorge und die Vermögensbildung breiter Schichten leiste Wohneigentum einen wichtigen Beitrag. Als Wegbereiter komme dem Bausparen eine besondere Bedeutung zu: „Bausparen ist gezielter Eigenkapitalaufbau und als Zinssicherungsinstrument aus den Wohnungsbaufinanzierungen im Land nicht mehr wegzudenken.“ In Baden-Württemberg ist die Kooperation der Bausparkassen bereits erprobt: Hier wirken Badenia, LBS Südwest, Schwäbisch Hall und Wüstenrot in der Arbeitsgemeinschaft Baden-Württembergischer Bausparkassen (ARGE) seit vielen Jahren gemeinsam maßgeblich an der Meinungsbildung zu den Themen "Wohnen, Wohneigentum und der Vermögensbildung sowie der Altersvorsorge" mit.

RV Bank
Rhein-Haardt eG

Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG

Volksbank
Kur- und Rheinpfalz eG

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

JETZT KANN ZUSAMMEN WACHSEN, WAS ZUSAMMEN PASST.

Die gewählten Vertreter der RV Bank Rhein-Haardt eG und der Volksbank Kur- und Rheinpfalz eG haben in den kürzlich stattgefundenen Vertreterversammlungen die Verschmelzung beider Genossenschaftsbanken beschlossen. Nun ist der Weg frei, um zusammen zu wachsen und gemeinsame Stärken weiter auszubauen - zum Wohle aller Mitglieder und Kunden sowie zur Unterstützung der gesamten Kur- und Rheinpfalz.

Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen!

Rudolf Müller
Vorstandssprecher

Dirk Borjatz
stv. Vorstandsvorsitzender

Mathias Geisert

Till Meßmer

Thomas Sold

Winfried Szkutnik

www.volksbank-krp.de

www.rvbank-rhein-haardt.de

Konzert im Schlossgarten Fußgönheim

Das Schwanthaler Trompetenkonsort

Sa. 17. August 2019

Beginn: 20 Uhr
Einlass ab 18 Uhr

Bei Regen findet die Veranstaltung in der Schlosskirche statt.

Kulinarisches Angebot durch den Cäcilienverein Fußgönheim.

Brezelfest 2019

„Heut zieht die Brezel über die Gass, danach hämma alle uff m Feschdplatz Spaß...“



(Fortsetzung von Seite 1) Weiter lässt sich die Weiberbratenvereinigung aus Berghausen, die Zwiebelkönigin aus Zeiskam, die Böhler Bürgerwehr sowie die historische Bürgergarde der Stadt Speyer – welche auch den Startschuss des Festzuges abfeuert – und der Trachtenverein Duflingen eine Teilnahme am Festzug nicht nehmen. Erstmals ist auch die Heimatortsgemeinde POG Parabutsch aus Bad Schörnborn dabei.

Sprichwörtlich „verhext“ wird der Festzug von den „Rhoihexe vun de Palz“! Treue Mitstreiter sind auch die Mitwirkenden des europäischen Shrine Zentrum Heidelberg geworden.

Tolle Festfuhrwerke werden zu bestaunen sein. Große Freude bereitet uns alljährlich die EICHBAUM Brauerei Mannheim, welche sich mit ihrem traditionellen Festfuhrwerk die Ehre gibt, wie auch die Hausbrauerei im DOMHOF, welche sich ebenfalls traditionell mit einem Festfuhrwerk dem Publikum präsentieren wird.

Zum Festzug selbst noch einige Ausführungen: Unter Leitung von Eckhard Krieg wird der Fanfarenzug Rot-

Weiß-Speyer den Festzug in diesem Jahr anführen. Gefolgt wird dieser vom Brezel-Festwagen des Verkehrsvereines mit dessen Vorsitzendem Uwe Wöhlert, allen bekannt als „Brezel-Uwe“, welcher beim Verteilen der Brezel vom Geschäftsführer der Verkehrsverein Speyer Veranstaltungen GmbH Claus Rehberger und der neuen Speyerer Oberbürgermeisterin Stefanie Seiler unterstützt wird.

Gefolgt wird das Trio vom Dirndl- und Lederhosenkomitee des Verkehrsvereines mit der am Vortag neu gekürten Brezelkönigin und Gefolge!

Weiter verspricht der Festzug, gemischt aus vielerlei Gruppen, Vereinen und Organisationen, ein abwechslungsreiches Programm an Musik, Sport, Kultur, Tanz- und Akrobatikeinlagen sowie noch viele andere tolle Eindrücke zu vermitteln. Musik kommt im Jahre 2019 selbstverständlich auch aus Speyer. Als festlichen Beitrag und auf Wunsch der Damen & Herren des Speyerer Stadtrates, werden in diesem Jahr

die „Speyerer Domguggler“ deren Festwagen umrahmen.

Musikalisch vertreten sind ebenfalls die Speyerer Schnoogefetzer. aber auch Musiker außerhalb der Speyerer Stadtgrenzen, wie z. B. der Kurpfälzer Fanfarenzug der Weinstadt Wiesloch, der Musikverein Ottersheim, sowie die beliebte Musik- und Showband Jocus-Garde 1889 aus Mainz werden ein hervorragendes Repertoire abliefern. Abgerundet wird das ganze vom Spielmannszug der königlich bayerischen Landwehr und dem Musikverein Trachtenkapelle Altburg. Das Herz des Festzuges bilden zahlreiche Speyerer Sport und Kulturvereine, welche uns mit ihren individuellen Beiträgen unterstützen. Seien Sie gespannt ...

Feste Tradition beim Brezelfestumzug sind die Beiträge der Speyerer und umliegenden Karnevalsvereine und halten die Tradition der 5. Jahreszeit aufrecht! Der Fides-Carneval-Club Ketsch – alljährlicher „Abräumer“ beim Präsentationswettbewerb - wartet erneut mit einem äußerst gelungenen und aufwändig gestalteten Festwagen auf. Trotz gesperrter Salierbrücke

werden keine Mühen gescheut, den Festwagen in Speyer an den START zu bringen. Der CV Rheinfunken mit seinem „Narrenschiiff“, die Speyerer Karnevalsgesellschaft SKG mit ihrem Präsidenten Daoud Hattab, der Tanzverein Kaiserfunken, die Carnevalsfreunde Württemberg und einige mehr, werden uns auch in diesem Jahr beweisen, dass die 5. Jahreszeit in Speyer noch lange erhalten bleiben wird. Auch der CCS 2000 unter Präsident Hartmut Oppinger ist ein Großer der Speyerer Szene. Interessante Beiträge liefert auch die Gruppe des Garde Corps Rot/Weiß Stadtgarde Speyer e. V. - unter seinem Präsidenten Bernhard Bumb. Ebenso am Start sind die Mitglieder des Karnevalclub Otterstadt.

Verlässliche Unterstützer und Partner des Speyerer Festzuges sind auch die Beiträge der Sparkasse Vorderpfalz und PM-International.

Von weiteren Ausführungen nehmen wir nun Abstand, um natürlich noch eine gewisse Spannung und Erwartung nicht vorweg zu nehmen. Einen Aufruf möchten wir an die Speyerer

Jugend und Vereine richten, sich als Fahnen- und Festzeichenträger beim Festzug zu beteiligen, natürlich gegen ein Brezelfesttaschengeld von 20,- € (Es werden ca. 100 – 120 Personen benötigt). Der Festumzug beginnt am Sonntag, den 14. Juli 2019 um 13.30 Uhr in der Friedrich-Ebert-Straße und endet wie immer am Festplatz. Die Fahnen- und Festzeichenträger bekommen ab ca. 11:00 Uhr im Aufstellungsbereich in der Burgstrasse am THW-Einsatzfahrzeug die passenden Fahnen- und Festzeichen ausgehändigt.

An der Festzugstrecke beim Rathaus wird nach Absprache mit dem Ordnungsamt ein abgegrenzter Bereich für Rollstuhlfahrer reserviert. Hier im Innenbereich des Rathaushofes befindet sich ein barrierefreies WC.

Über das Brezelfest wünschen wir uns natürlich ein sonniges und warmes Brezelfestwetter, sowie einen reibungslosen und gut besuchten Festzug.

Wir wünschen allen Zuschauerinnen und Zuschauern viel Spaß & Freude beim Brezelfestumzug 2019!

Hier das Brezelfest-Programm 2019

von Donnerstag, 11. Juli bis Dienstag, 16. Juli 2019

Glücksradaktionen

Im Vorfeld des Brezelfestes und während des Festes gibt es 2.750 Gutscheine für den Tag der Familien am Dienstag, den 16.07. zugewinnen.

Das Glücksrad steht hierfür am Samstag, 29.06.19 von 11.00 Uhr - 13.00 Uhr an der Alten Münze, Samstag, 06.07.19 von 11.00 Uhr - 13.00 Uhr an der Alten Münze. Samstag, 13.07.19 von 11.00 Uhr - 13.00 Uhr an der Alten Münze.

Jeder Dreh gewinnt! Die Gutscheine können am Dienstag, den 16. Juli 2019, - dem Tag der Familien zwischen 14 und 19 Uhr auf dem Festplatz eingelöst werden.

Donnerstag, 11. Juli

16.00 Uhr - Festplatz:
Der Festbetrieb beginnt
18.00 Uhr - Innenstadt: „Eröffnungs-Umzug“ vom Altpörtel zum Festplatz mit dem Fanfarenzug Speyer, dem

Musikverein Mechttersheim, Verkehrsverein Speyer u.a.

18.30 Uhr - Festplatz, großes Festzelt: Offizielle Eröffnung und Uraufführung der Brezelfest-Hymne

Freitag, 12. Juli

14.00 Uhr - Festplatz:
Der Festbetrieb beginnt. Feiern, Musik und Vergnügen bis spät in die Nacht.

Samstag, 13. Juli

14.00 Uhr - Festplatz: Der Festbetrieb beginnt.

18.30 Uhr - Wahl zur 2. Speyerer Brezelkönigin: Das Festpublikum stimmt ab...

19.00 Uhr - „Nacht der Tracht“ auf dem gesamten Festplatz.

Sonntag, 14. Juli

10.00 Uhr - Innenstadt, Gedächtniskirche: „Kerch uff pälzisch“

10.00 Uhr - Festplatz - „Speyerer Woiständel“: Preis-Schafkopf

10.30 Uhr - Festplatz: zünftiger ökumenischer Trachten-Gottesdienst

Einlass und Musik ab 10.30 Uhr.

11.20 Uhr - Maximilianstraße: Beginn der Straßenläufe (Mehr Infos unter www.brezelfestlauf-speyer.de)

13.30 Uhr - Innenstadt: Start des großen Brezelfestumzuges Start: Friedrich-Ebert-Str., Ende: Festplatz.

Montag, 15. Juli

12-18 Uhr - Festplatz: Traditionell „Tag der Betriebe“. Spez. Angebote für Mitarbeiter der Speyerer Betriebe.

12.00 Uhr - Festplatz hinter dem „Schwarzwaldhaisel“: Öffentliche ersteigerung des Brezelfestbildes 2019.

19.00 Uhr - Festzelt: „Pink Monday“ – Live Musik mit den „Schlagertanten“ des Rhein-Neckar-Theaters und DJ.

Dienstag, 16. Juli

14.00 Uhr - Festplatz: Start in den Brezelfest-Ausklang 2019

14 - 19 Uhr Festplatz: „Tag der Familien“ mit vergünstigten Preisen

14.00 Uhr Festplatz, großes Festzelt: Seniorennachmittag - Buntes Unterhaltungsprogramm mit Musik, Tanz und Überraschungen.

22.30 Uhr - Festplatz: Brillant-Feuerwerk

Mittwoch, 17. Juli

Nein - das Brezelfest geht nicht auch noch einen Tag länger. Am frühen Morgen um 1:00 Uhr endet das Brezelfest 2019. Wir sehen uns wieder zum Brezelfest am zweiten Juli-Wochenende im Jahr 2020.

Die Live-Musik endet jeweils um 24 Uhr. Der Ausschank wird am Donnerstag 11. Juli und Dienstag 16. Juli 2019 um 1 Uhr beendet; von Freitag 12. Juli bis Montag 15. Juli 2018 darf bis um 2 Uhr nachts noch gefeiert werden.



Es ist wieder soweit ...

Zeit zum Aufbrezeln!

EICHBAUM SEIT 1679

EICHBAUM UREICH Premium-Pils

EINS STEHT FEST. EIN EICHBAUM SEIT 1679

Heimvorteil.



Allen
Besuchern
viel Spaß beim
Brezelfest!

PSD Bank Ihre Direktbank mit Heimvorteil.

Ob in Speyer, Karlsruhe, Heidelberg oder einem anderen Ort in der Region – bei Ihrer PSD Bank haben Sie Heimvorteil. Und das lohnt sich!

Kennen Sie zum Beispiel unser PSD GiroDirekt?

Es ist ein völlig kostenloses Girokonto, ganz ohne Wenn und Aber. Ein weiteres Plus: An rund 20.000 Geldautomaten im BankCard ServiceNetz können Sie gebührenfrei Bargeld abheben.

Jetzt online abschließen!
Weitere Infos unter:

Tel. 0 62 32/60 36-40

PSD Bank, Wormser Str. 14-15

www.psd-kn.de



Das India Business Forum in Heppenheim

Veranstaltung des indischen Generalkonsulats mit der Wirtschaftsförderung Bergstraße

(red) In der Metropolregion Frankfurt/Rhein-Main leben mehr als 8.000 Inder. Damit stellen sie die größte asiatische Bevölkerungsgruppe in der Region dar. Rund 140 indische Unternehmen unterschiedlichster Branchen haben sich hier angesiedelt. Damit sich die indische Business-Community miteinander vernetzen und gleichzeitig mehr über die Region Frankfurt/Rhein-Main erfahren kann, veranstaltet das indische Generalkonsulat Frankfurt jährlich das „India Business Forum“. Aufgrund der guten Kontakte der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB) konnte das diesjährige Forum am vergangenen Donnerstag in die Wirtschaftsregion Bergstraße geholt werden. Ein weiterer Partner war die Bergsträsser Winzer eG mit dem Viniversum.

Die indische Generalkonsulin Pratibha Parkar aus Frankfurt am Main eröffnete die Veranstaltung, zu der mehr als 60 Gäste gekommen waren. In einem Kurzvortrag gab sie ihrer Freude Ausdruck, Gast in der Wirtschaftsregion Bergstraße zu sein, mit dem India Business Forum den in-



Foto: WFB

dischen Geschäftsleuten die Chance zum Austausch geben zu können und die Region kennenzulernen. Weitere Grußworte übernahmen Dr. Patrick Staub, Geschäftsführer der Bergsträsser Winzer eG, und Dr. Matthias Zürker, Geschäftsführer der WFB. Letzterer sprach in Vertretung von Landrat Christian Engelhardt, dem Aufsichtsratsvorsitzenden der WFB, der aus Termingründen erst zum späteren Get-together zur Veranstaltung kam. Das Programm umfasste zudem Impulsvorträge von indischen und

deutschen Geschäftsleuten, die über Hilfsprojekte bzw. ihre Erfahrungen in Indien berichteten sowie Führungen durch die Weinkeller der Bergsträsser Winzer eG. Im Kern der Veranstaltung stand wie jedes Jahr der Netzwerkgedanke – den die Business-Community auch diesmal aufgriff und mit Bergsträßer Wein bis in den späten Abend hinein zahlreiche Gespräche führte. „Wir freuen uns, dass durch das India Business Forum den indischen Geschäftsleuten aus der Region Frankfurt/Rhein-Main neben den

wirtschaftlichen Möglichkeiten insbesondere die kulturelle Vielfalt der Bergstraße aufgezeigt werden konnte“, erläutert Dr. Zürker. So nutzte der Geschäftsführer der WFB die Gelegenheit, den Gästen aus Indien die Vorzüge der Wirtschaftsregion Bergstraße zu erläutern, die vor allem durch ihre Lage in der Mitte der Metropolregionen Rhein-Neckar und Frankfurt/Rhein-Main mit dem Frankfurt International Airport als Drehkreuz Europas, ihre optimale Verkehrsinfrastruktur, eine dynamische und innovative Unternehmenslandschaft sowie die Nähe zu Hochschulen und weiteren Bildungseinrichtungen überzeugt. „Rund 15.000 Unternehmen, überwiegend aus dem Mittelstand, aber auch Global Player haben sich hier angesiedelt“, sagte Dr. Zürker in seinen Grußworten. „Darüber hinaus gibt es hier eine Menge ‚weicher Standortfaktoren‘ – wie die vielen Weinfeste rund um den Bergsträßer Traubensaft, eine Vielzahl weiterer kultureller Events sowie zahlreiche Freizeitmöglichkeiten in traumhafter landschaftlicher Umgebung.“ Seit mehr als zehn Jahren steht die WFB in engem Austausch

mit den Geschäftsleuten der indischen Business-Community sowie dem indischen Generalkonsulat und bringt sich regelmäßig aktiv bei deren Netzwerkveranstaltungen ein, die das indische Generalkonsulat in Frankfurt, die FrankfurtRheinMain GmbH – International Marketing of the Region, die IHK Frankfurt und die Wirtschaftsförderung Frankfurt GmbH regelmäßig organisieren.

„Nicht zuletzt bezeugen die vor der schönen Kulisse der Bergstraße realisierten Bollywood-Filme das lebhaftere Interesse aus Indien an der Region“, erläutert Kathrin Fausel, Projektmanagerin Standortmarketing/Investorservice bei der WFB und Leiterin der Indo-German Film Agency, ein Projekt der WFB zur Unterstützung von Filmproduktionen in der Region. Und Fausel fügt hinzu: „Wir wollen die Netzwerke zu Indien auch über das Thema Bollywood hinaus pflegen und weiter ausbauen. Das indische Generalkonsulat ist für uns eine sehr wichtige Adresse, denn dieses verfügt über direkte Kontakte zu den Unternehmen, zu Geschäftsleuten und auch zu Touristen aus Indien.“

Sommer, Sonne, Open Air.... MO`ROOTS unter freiem Himmel

auf der Wachenburg in Weinheim

(red) Barbecue, Sonnenuntergang, kühle Getränke, chillen in den gemütlichen Lounges und Livemusik vom Feinsten - das beschreibt so ziemlich perfekt das Szenario am 2. Juli auf Weinheims höchstem Punkt. Die Veranstalter von Wachenburg Alive und die Musiker um Susan Horn freuen sich sehr auf diesen besonderen Abend, der mit leckerem Grillgut und bester Stimmung in die MO`ROOTS Geschichte eingehen soll....**ACHTUNG:** das Konzert beginnt bereits um 19:30 UHR und endet um 22:00 UHR !! Selbstverständlich darf danach noch unter dem Sternenhimmel weitergefeiert werden.

Wir freuen uns sehr, dass Laeh Jones in ihrem vollen Terminkalender noch



Foto: Stadt Weinheim

eine Lücke gefunden hat und am 2. Juli unser fantastischer Special Guest sein wird!

Klassisch, zart und begabt sind nur einige der Worte, die einem zu Laeh Jones einfallen, der Mutter eines Soh-

nes, die in Detroit Michigan geboren wurde und aufwuchs. Laeh's Eltern sind beide erfolgreiche Musiker in den USA und Laeh selbst spielte in unzähligen Musikrevuen und Shows mit unter anderem mit Stars wie den Winans, Yolanda Adams, Carl Payne und vielen anderen mehr. Laeh hat sich ganz ihrem Glauben, dem Soul und Gospel verschrieben, zur Zeit ist sie mit Klauss Gassmann & The Sweet Soul Music Revue auf Tour. Erlebt mit mir eine Frau mit Charme und eine Stimme, die Glanz und Power hat.... Hallelujah.

Die beste 3-Mann-Combo-der-Welt - bestehend aus Ray Mahumane an der Gitarre, Michael Quast am Keyboard und David Anlauff an den Drums

steht bereit um mit Susan Horn, Rino Galiano, Eden Noel und natürlich EUCH einen zauberhaften Abend zu feiern! MO`ROOTS OPEN AIR auf der Wachenburg Weinheim!

WAS: MO`ROOTS LIVE-MUSIC-SESSION mit Susan Horn und Special Guests (Laeh Jones)

WANN: 02. Juli, Beginn: 19:30 Uhr
Einlaß: 18:30 Uhr, Eintritt 14,-/15,-, Karten online tickettoaster oder telefonisch bei der Wachenburg

WO: Wachenburg Weinheim Zur Wachenburg, 69469 Weinheim

SÄNGER: Laeh Jones, Rino Galiano, Eden Noel

BAND: Ray Mahumane, David Anlauff, Michael Quast

Die OEG fährt bald wieder normal

Gleiserneuerung auf der Mannheimer Straße in Weinheim ist noch im Juli beendet

Wenn die OEG wieder fährt, werden sich zwar noch Straßenbauarbeiten am Postknoten anschließen – aber der Hauptteil der großen Baumaßnahme auf der Zufahrt in die Weinheimer Innenstadt ist dann abgeschlossen. Die Arbeiten zur Gleiserneuerung der Ortsdurchfahrt und der barrierefreie Ausbau sowie die Verlegung der Haltestelle, liegen voll im Plan“, berichteten Sprecher der Rhein Neckar Verkehrsbetriebe rnv GmbH bei einer Baustel-

lenbegehung gegenüber Weinheims Oberbürgermeister Manuel Just und Bürgermeister Dr. Torsten Fetzner.

Ende Juli geht die Linie 5 wieder in Betrieb. 42 Wochen lang haben dann die Busse für die unterbrochene Linie in Weinheim den Ersatz-Pendelverkehr gebildet. Wenn alles abgeschlossen ist, werden die Ortsdurchfahrt sowie die Haltestellen moderner, besser und schöner sein. Für die Gleiserneuerung in der Mannheimer Straße wurde der

Untergrund auf rund 800 Meter Länge komplett neu aufgebaut und ein sogenanntes Grüngleis verlegt. So bezeichnet man eine Schienenanlage, die mit Rasen umpflanzt wird. Die alten Gleise stammten noch aus den 80er-Jahren und mussten dringend erneuert werden. Der neue Haltepunkt, der nun auf der westlichen Seite der B3 angeordnet ist, wurde barrierefrei gebaut und durch eine Rampe mit dem Hauptbahnhof verknüpft.

Alleine die neue Haltestelle mit allen Nebenbauten kostete rund 4,8 Millionen Euro. 50 Prozent der Baukosten entfallen je zur Hälfte auf die Stadt Weinheim und den Rhein-Neckar-Kreis.

Für die Mannheimer Straße entstehen Baukosten in Höhe von 4,9 Millionen Euro. Hierin sind Arbeiten der Stadt Weinheim (für Straßenbau, Tiefbau, Kanalbau) enthalten, die insgesamt etwa eine Million Euro kosten.

Die zusätzlichen Arbeiten zur Brückensanierung sind alleine eine kommunale Investition in Höhe von rund 1,5 Millionen Euro.

Für die rnv GmbH bedeutet die Maßnahme in Weinheim gleichzeitig der Abschluss einer der größten Infrastrukturmaßnahmen der letzten Jahre: Mit dem Ringschluss in der Großen Kreisstadt ist der zweigleisige Ausbau der Rundstrecke Linie 5 vollendet.

Magie - Zauber - Emotion - Entertainment - Gaumenfreude „It's magic!“

Sterne Koch Martin Scharff präsentiert das Gourmet Varieté 2019/2020 im Heidelberger Schloss

(rbw) Somit wird das weltbekannte Schloss zum Schau- und Showplatz, zur Bühne eines neuen zauberhaften Variété-Vergnügens. Das Publikum wird bei dem unbeschweren und zugleich spektakulären Abend auf eine wunderbare Reise mitgenommen.

Nicht vergleichbar mit anderen gängigen Variété-Programmen wird sich das innovative Entertainmentkonzept „Martin Scharff Gourmet Variété“ präsentieren. „Wir verstehen uns nicht als Konkurrenz zu anderen Varietés in Heidelberg oder der Region, sondern als Ergänzung“, so Scharff.

Mit Show-Größen, wie Deutschlands bestem Illusionisten Peter Valance, den Künstlern der originalen Michael Jackson Tribute Show und einem erfahrenen Backstage-Team, hat Martin Scharff das Show-Konzept „It's magic“ entwickelt, das sich von anderen Varietés gänzlich unterscheiden wird. Mitreißend, musikalisch, emotional und natürlich genussvoll soll es werden. Dierk Murelli (Agentur Murelli &



Foto: Urban

Co. Production) zeichnet sich für die künstlerische Ausarbeitung verantwortlich. Murelli koordiniert die Künstler sowie den Ablauf während der 35 Spieltage und wird auch selbst mit seinem Saxophon auftreten. Ebenso viel Erfahrung mit Großveranstaltungen hat Mike Haymann, der mit seinem Unternehmen M.A.X. Veranstaltungstechnik schon Konzerte der Scorpions oder Joe Cocker ins passende Lichtkonzept gerückt hat. „Wir werden den

Königssaal in ein faszinierendes Spiel aus Licht und Farben tauchen. Travestie-Diva France Delon wird mit ihrer hinreißenden Art und spontanem Witz durch die Show führen. Peter Valance, Ausnahmekünstler und jüngster Preisträger aller Zeiten, ausgezeichnet mit dem Merlin Award – dem Oscar der Magiewelt – repräsentiert eine Mischung aus Illusion, Magie und Verwandlung. Die Gäste erwartet Zauberei aus seiner großen Las Vegas-Show. Zudem

präsentiert er am 31. Dezember in seiner eigenen Silvester-Show sein komplettes Programm. Besonders stolz ist Musikliebhaber Scharff, die Michael Jackson Tribute Show von Produzent Andy Keller für sein Variété gewonnen zu haben. Original-Besetzung Koffi Missah wird die größten Hits des King of Pop performen. Musikalisch live begleitet von der Band rund um Bandleader und Produzent Andy Keller.

Zu dem hohen Niveau an Entertainment möchte Scharff (seit 28 Jahren durchgehend mit einem Michelin – Stern ausgezeichnet) seine Gäste natürlich ebenso auf höchstem Niveau, kulinarisch mit einem 4 – Gänge – Menü, wie man es aus der Gourmet – Küche erwartet, begeistern. Den Auftakt macht norwegischer Mowi Lachs als Dreierlei in „California Style“ an Erbsen-Wasabicreme mit Koriandermayonnaise, Tobiko Kaviar, gebackenen Wan Tan und Sesam. Es folgt ein Hokkaido-Süppchen mit Ingwer als Terrine zum Selbstschöpfen. Den Hauptgang bildet ein rosa gebratener Kalbsrücken

und Ochsenbäckchen an winterlichem Wurzelgemüse mit Waldpilz – Serviettenknödel, verfeinert mit getrüffelter Spätburgunder-Jus. Den Abschluss bildet das Lieblingsdessert von Michael Jackson – „Carrot Cake“ in karamelisierter Version mit Gewürzorange Haselnusseis und Minzhippe. Vegetarier dürfen sich auf die Vorspeise „Orientalisches Dreierlei“ aus roter Beete Falafel auf buntem Linsensalat, marinierten Blatt Petersilie und gebratenem Chicorée an Granatapfel freuen und als Hauptgang auf gefüllte Aubergine mit Schafskäse auf Bulgur, Tomaten-Oliven-Sugo, Auberginenkaviar und geröstete Pistazien.

It's magic das Gourmet Variété 2019/2020 wird präsentiert von Donnerstag, 28. November 2019 bis Montag 6. Januar 2020 Nähere Informationen und Tickets (auch, wenn gewünscht, in Verbindung mit einem Hotelarrangement) ab sofort buchbar online unter www.gourmet-variete-schloss-heidelberg.de oder zu bestellen unter der Reservierungshotline 01804 / 112019

Triathlon Team Nikar Heidelberg

Zweites Rennen der Triathlon Bundesliga in Düsseldorf

(red) Für das Team Nikar Heidelberg endete der zweite Wettbewerb der Saison der 1. Bitburger 0,0% Triathlon-Bundesliga enttäuschend. In Düsseldorf landete die Mannschaft von Teammanager Oliver Grimm am Sonntag nur auf dem 14. Platz unter 16 Mannschaften in der höchsten deutschen Triathlonliga.

„Das ist ziemlich enttäuschend“, sagte Grimm. Zum Saisonauftakt im Kraichgau hatte sein Team noch den achten Tabellenplatz belegt und damit die Hoffnung auf einen Rang unter den Top Ten (oder sogar ein bisschen mehr) im Endklassement genährt. Nun sind die Heidelberger



Foto: SV Nikar_ASchlindwein

jedoch erst einmal auf Position elf in der Tabelle abgerutscht und müssen aufpassen, in der 16 Teams starken Liga nicht den Anschluss an das Ta-

bellennittelfeld zu verlieren. Der Zehnte, das Team aus Neckarsulm, hat schon drei Zähler mehr auf dem Konto. „Ich dachte, dass es uns selbst an einem schlechten Tag gelingen würde, Elfter oder Zwölfter zu werden“, sagt Grimm. Dass dies nicht klappte, hatte vor allem damit zu tun, dass den fünf Nikar-Athleten keine Platzierung unter den Top 30 im Einzelranking gelang – somit erreichte der Aufsteiger der Vorsaison keine gute Platzziffer (Die durch die Addition der Einzelergebnisse entsteht) und damit auch keine gute Platzierung im Tagesklassement. Bestplatziertesten Heidelberger war Maximilian Saferath auf Rang 44

(Grimm: „Für ihn war das ein Top-Ergebnis“). Max Fetzer, David Beinlinger und Simon Breinlinger kamen auf den Plätzen 55, 58 und 61 in das Ziel. Bundesliga-Debütant Nicolas Mehrer wurde 63. „Die Jungs haben alles gegeben, es war irgendwie nicht so viel im Tank“, sagte Grimm. In vier Wochen in Tübingen (21. Juli) wollen die Heidelberger es nun besser machen. Dann stehen ihnen vermutlich auch wieder einige der jungen Topathleten zur Verfügung, die in Düsseldorf aufgrund der Vorbereitung auf die deutschen Nachwuchsmeisterschaften oder wegen Trainingsrückstand nach Verletzung fehlten.

8. NCT-Benefizlauf am 5. Juli

Viele kleine und große Helden

(red) In vier Wochen fällt der Startschuss zum 8. NCT-Benefizlauf. Zur Auswahl stehen die Distanzen 2,4 Kilometer, 10 Kilometer und der Halbmarathon. Bei Anmeldung bis zum 14. Juni erhalten die Läufer eine personalisierte Startnummer. Für Kurzschnellläufer ist eine Anmeldung noch am Veranstaltungstag vor Ort möglich. Start und Ziel ist in diesem Jahr am Institut für Sport und Sportwissenschaft (ISSW), Im Neuenheimer Feld 700. Der Erlös der Sportveranstaltung kommt Krebs-



Foto: NCT

forschungsprojekten am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg zu gute. Gut 3000 Teilnehmer haben sich bisher für den NCT-Lauf 2019 angemeldet. Egal ob Spaziergänger, Hobbyläufer oder Profi: Beim NCT-Lauf geht es nicht um Höchstleistungen, sondern darum, ein Zeichen zu setzen und die Krebsforschung am NCT Heidelberg zu unterstützen. „Unter den Sportlern sind jedes Jahr viele kleine und viele große Helden. Menschen, denen es persönlich ein großes Anliegen ist, bei

der Veranstaltung dabei zu sein, weil ein Angehöriger, ein Freund oder ein Bekannter an Krebs erkrankt oder daran gestorben ist – oder weil sie selbst an Krebs erkrankt waren. Die Einnahmen aus den Anmeldegebühren, Getränkeverkauf und Rundensponsoring fließen in Krebsforschungsprojekte am NCT Heidelberg. Die Onlineanmeldung (www.nct-lauf.de) schließt am 28. Juni. Für Kurzschnellläufer bieten die Organisatoren am Tag der Veranstaltung eine Anmeldung auch vor Ort an.

Gesundheit & Wellness



Diakonissenkrankenhaus Mannheim

Patientenforum Diako InForm

Dienstag, 16. Juli 2019, 18 Uhr

Theodor-Greiner-Festsaal im Mutterhaus, 1. Stock



Rund um die Schilddrüse – von der Diagnose bis zur Therapie

Vortrag:

Chefarzt Prof. Dr. Knut A. Böttcher,

Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie,
Diakonissenkrankenhaus Mannheim

In Kooperation mit: Stoffwechszentrum Rhein Pfalz
Prof. Dr. Per M. Humpert, Priv.-Doz. Dr. Michael Morcos

**Diakonissenkrankenhaus
Mannheim**

Speyerer Straße 91–93

68163 Mannheim

Telefon 0621 8102-0

krankenhaus-ma@diakonissen.de

Zugang auch über die Belchenstraße 1

www.diakonissen.de



**Diakonissenkrankenhaus
Mannheim**

Wir verbinden regionales & lokales
www.metropoljournal.com

SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER
21.3.-20.4.
Setzen Sie sich mit übertriebenen Ansprüchen nicht selbst unter Druck, sonst dürfen Sie sich nicht über Verspannungen beklagen.



STIER
21.4.-21.5.
Wenn Ihnen beruflich eine neue Position angeboten wird, scheuen Sie sich nicht diese anzunehmen. Sie meistern auch große Probleme!



ZWILLINGE
22.5.-21.6.
Bei Investitionen und Geldangelegenheiten sollten Sie vorsichtig sein und sich den Rat von Fachleuten einholen. Überstürzen Sie nichts.



KREBS
22.6.-22.7.
Zurückhaltung haben Sie nun lange genug gezeigt. Allerdings werden Sie um den einen oder anderen Kompromiss nicht herumkommen.



LÖWE
23.7.-23.8.
Bleiben Sie standhaft und lassen Sie sich nicht beeinflussen, wenn jemand versucht, Sie auf seine Seite zu ziehen.



JUNGFRAU
24.8.-23.9.
Mehr Ruhe im Alltag wird Ihnen die Entscheidung für eine bestimmte Sache erleichtern. Nutzen Sie diese Pause, um Ihr Vorhaben zu überprüfen.



WAAGE
24.9.-23.10.
Wenn Sie immer wieder versuchen gegen den Strom zu schwimmen, erreichen Sie im Endresultat gar nichts. Gehen Sie auch Kompromisse ein.



SKORPION
24.10.-22.11.
Wenn es Ihnen gelingt mit Ihren Kräften sinnvoll umzugehen, können Sie Ihrem Leben jetzt eine ganz neue Richtung geben.



SCHÜTZE
23.11.-21.12.
Die Aussichten auf neue Kontakte sind momentan gut. Nutzen Sie die Gelegenheit im privaten sowohl als auch im beruflichen Bereich.



STEINBOCK
22.12.-20.1.
Wer über einen Jobwechsel nachdenkt, hat jetzt die besten Voraussetzungen dafür. Vorsicht jedoch bei allzu verlockenden Angeboten.



WASSERMANN
21.1.-19.2.
Endlich haben Sie die Möglichkeit, aus alten Bahnen auszubrechen und Ihre Unbeschwertheit wieder zu erlangen. Vorsicht aber vor Abenteuern!



FISCHE
20.2.-20.3.
Hören Sie auch auf Ihre eigenen Bedürfnisse, ohne sich ständig von den Gefühlen anderer leiten zu lassen. Wo bleiben Sie sonst selbst?

italienisches Nudelgericht		griechischer Buchstabe	höflich, rück-sichtsvoll	Zahlungsart	förmliche Anrede	griech. Vorsilbe: bei, daneben	Kosewort für Großvater	süd-deutsch: Haus-flur	Reise-gepäck	ein Umlaut
Teil des Mittel-meers		8				Gemüse-pflanze				
einen Motor in Gang setzen				4		Roman von Sir Walter Scott		9		
großer Raum		Bestie						Frucht-getränk	teil-weise	eine Hoch-schule (Abk.)
jetzt, in diesem Moment								unge-braucht		5
deutsche Vorsilbe								int. Kfz-Z. Türkei		örtlich be-schränkt
Hanf-produnkt	Dyna-mik		männ-licher franz. Artikel					großer Gär-futter-behälter	kleiner Berg-werks-wagen	7
Wind-schatten-seite		2								6
			Unter-grenze					Abk.: am Main	Zug-maschine (Kw.)	
Gibbon-affe	Kunde eines Anwalts							ehem. italie-nische Währung		
								Fisch-fang-gerät		

METROPOLJOURNAL

Onlineseite 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.

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

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

Auflösung Juni 2019 Auflösung Juni 2019

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

Fußpflege Rhein-Neckar

Ihre professionelle mobile Fußpflege und Maniküre

Kostenlose Anfahrt zu Ihnen nach Hause!

- Maniküre
- Pediküre
- Fuß- und Beinmassagen
- Waxing (Haarentfernung)

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

Erfrischender Trinkgenuss

Wasser ist ein idealer Durstlöcher

(spp-o) Beim Sport und großen Anstrengungen kommt der ausreichenden Flüssigkeitsversorgung besondere Bedeutung zu. Es muss kein Mineralwasser sein, auch gefiltertes Leitungswasser, dass mit Magnesium angereichert ist, schmeckt und tut gut. Geschont wird obendrein die Umwelt. Elegante Tischwasserfilter wie der Bwt Magnesium Mineralizer sorgen nicht nur für beste Wasserqualität, sondern reichern das Trinkwasser auch um das wertvolle Mineral Magnesium an. Zudem lässt sich so leicht Plastikmüll reduzieren, dem aktuell auch die EU den Kampf angesagt hat. Dass in Wasser noch viel mehr steckt als gesunde Erfrischung, zeigt das Wassertechnologieunternehmen (www.bwt.com) Da Wasser ein verderbliches Lebensmittel ist, dessen Qualität beispielsweise durch direkte Sonneneinstrahlung abnimmt, gibt es auf der Homepage zahlreiche Tipps.



Gesundheit & Wellness

Vorstufen früh erkennen

Vorsicht, heller Hautkrebs!

(spp-o) Strand, Schwimmbad, Sonne satt – für rund die Hälfte der Deutschen ist der Sommer die liebste Jahreszeit. Doch die warmen Sonnenstrahlen hinterlassen auf unserer Haut nicht nur ein wohliges Gefühl, sondern können ihr auch gefährlich werden. Insbesondere der Schwarze Hautkrebs ist bei Sonnenanbetern gefürchtet.

Doch was viele nicht wissen: Es gibt auch hellen Hautkrebs. Eine häufige Vorstufe dieser Krebsart sind aktinische Keratosen.

Von aktinischen Keratosen sind meist Menschen ab 50 Jahren betroffen. Denn bei der Entstehung spielt die Lebenszeitdosis an UV-Strahlung eine wichtige Rolle. Ge-

fährdet sind vor allem Personen, die viele Jahre lang in Job oder Freizeit ungeschützt starker Sonneneinstrahlung ausgesetzt waren. Ein erhöhtes Risiko haben Menschen mit heller Haut, die zu Sonnenbrand neigen.

Aktinische Keratosen sind nicht bösartig, können jedoch entarten. Werden sie früh erkannt, lassen sie

sich gut behandeln. Dazu ist nur selten eine operative Entfernung nötig. So können die Stellen beispielsweise vereist oder mit einem Laser abgetragen werden. Eine minimalinvasive Behandlung, die auch für großflächige Hautareale infrage kommt, ist die Photodynamische Tageslichttherapie (Tageslicht-PDT).

Bei auffälligen Stellen sollten Betroffene ihren Hautarzt um Rat fragen. Außerdem empfehlen Experten, regelmäßig Untersuchungen zur Hautkrebs-Früherkennung wahrzunehmen. Ab einem Alter von 35 Jahren übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen alle zwei Jahre die Kosten, manche schon früher.

Urlaub unter der Palme in der Region

Wellness, Fitness und Gesundheit „All-inclusive“

(red) Malediven, Fuerteventura, Kuba - wohin geht es bei Ihnen im Sommer? Die Urlaubszeit steht bevor, geplant ist längst alles und gefühlt zählen die meisten Menschen schon die Minuten bis es endlich losgeht...

Ach was, die Sekunden! Erholung im wohlverdienten Urlaub bedeutet bei vielen: Hauptsache weit wegfliegen! Sich gehen lassen und die Zeit genießen, abschalten vom Alltag. Natürlich ist das auch mit Stress verbunden. Das Kofferpacken, die Planungen zwecks Flug, der Transfer zum Hotel. Bis es mal losgeht, gibt es nochmal richtig viel auf der To-do-Liste - und dasselbe Spiel natürlich auch auf dem Rückweg, inklusive dem Wissen, dass der nächste Urlaub in weiter Ferne ist. Aber halt! Den Urlaub gibt es auch in der Region.

Das Abschalten vom Alltag ist auch in Speyer, Neustadt, Schwetzingen und vielen anderen Orten möglich - und das ganz ohne die Reises Strapazen. In den Pfitzenmeier Premium Clubs und Resorts können Sie ihrem Körper und Geist eine Auszeit vom Alltag schenken und gleichzeitig etwas für das Wohlbefinden tun, denn hier sind



Fotos: Pfitzenmeier

Wellness, Fitness und Gesundheit EINS. Auf den großen Trainingsflächen gibt es modernste Trainingsgeräte um Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu steigern. Damit aber nicht genug, denn durch gezieltes und richtiges Training können Sie ganz individuell gegen die Fehlbelastungen aus dem Alltag angehen. Durch häufiges Sitzen, schweres Heben oder schlichtweg zu wenig Bewegung schadet man der Gesundheit. Und was wäre ein Urlaub, der nicht die Gesundheit fördert? Apropos Gesundheit fördern: Das vielfältige Kursangebot bei Pfitzenmeier beinhaltet über 1000 Kurse und Workouts pro Woche wie

zum Beispiel die beliebten Klassiker Zumba oder Bauch-Beine-Po, aber auch erfrischende Exoten wie Bodega Moves oder TRX. Außerdem gibt es bei Pfitzenmeier auch AquaKurse in den großen Schwimmhallen, den AquaDomes, in den Premium Plus Resorts, die es ja seit diesem Jahr auch in Speyer und Neustadt gibt. Hört sich zu leicht an? Probieren Sie es aus.

Die AquaKurse sind ein effektives Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor. Aufgrund des Widerstands im angenehm temperierten Nass wird das Training einen Tick anstrengender, ohne dabei je-



doch die Gesundheit zu gefährden. Da der Körper nur noch 10 Prozent des Eigengewichts wiegt, werden die Gelenke entlastet und gleichzeitig die Balance und Stabilisation durch die andauernden Wasser-Turbulenzen trainiert. Vor allem sind die AquaKurse aber sinnvoller als jeder Pool-Dance mit den Animatoren im All-inclusive-Urlaub...

Und dann ist da ja noch der Wellness-Bereich. Sauna oder Dampfbad gefällig? Verschiedene Stile und Duftessenzen wie Lavendel, Honig oder Alpenkräuter helfen Ihnen, die Seele baumeln zu lassen und den Geist in

den siebten Himmel zu schicken. Wer jetzt die Palmen vermisst, der kann gerne einen Blick auf das Unternehmenslogo der Nummer eins in der Region werfen... Eine Palme!

Malediven, Fuerteventura oder Kuba? Ein Besuch in den Pfitzenmeier Premium Clubs und Resorts ist für Körper und Seele ein Traumurlaub, auf den Sie nicht lange warten müssen, denn er ist direkt vor der Haustür...

Überzeugen Sie sich und sichern Sie sich ein Probetraining oder ein Beratungsgespräch unter www.pfitzenmeier.de



FITNESS URLAUB

Wozu in die Ferne schweifen?

4 WOCHEN
59€

- ✓ Ohne Vertragsbindung
- ✓ Klimatisierte Räume
- ✓ Einmalig zum Testen

JETZT BUCHEN:
PFITZENMEIER.DE/URLAUB

 **PFITZENMEIER**
Fitness since 1978



Gesundheit & Wellness



Freireligiöse Gemeinde Mannheim
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Karl-Weiss-Heim
Pflege und Wohnen für Senioren



Gestalten Sie frei und individuell Inhalt, Symbole und Handlungen **Ihrer freien Trauung** in Absprache mit Ihrer Ansprechpartnerin, Landespredigerin Ute Kränzlein.

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

Faszination Darm

Eine wichtige Säule unseres Wohlbefindens

(djd-k). Seit Jahren fasziniert und beschäftigt unser Darm Wissenschaft und Medizin. Erst dieses wahrhaftige "Superorgan" ermöglicht es uns, wertvolle Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen. Doch das ist längst nicht alles: Der Darm ist an einer Vielzahl von Prozessen im Organismus beteiligt, die essenziell für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind.

Allen voran spielt der Darm eine entscheidende Rolle für die körpereigene Abwehr, denn etwa 70 Prozent unserer Immunzellen sind direkt dort angesiedelt. Wichtig bei der Unterstützung und Stärkung des Immunsystems sind die über 100 Milliarden Darmbakterien, die ein gesunder Darmtrakt beherbergt. In ihrer Gesamtheit bilden sie ein sensibles Ökosystem, welches auch als Darmflora bezeichnet wird. Zusätzlich ist unser "Superorgan" eine wahre Kommunikationszentrale. Die sogenannte Darm-Hirn-Achse steuert viele Prozesse im ganzen Körper. Aus diesem Grund kann eine ausbalancierte Darmflora unser seelisches Wohlbefinden und den Zustand unserer Haut positiv beeinflussen.

Es ist wichtig, die Darmflora gezielt zu unterstützen und aktiv in Balance zu halten. Aktuelle Studien zeigen, dass Milchsäurebakterien genau dieses Po-



Foto: djd-k/Centrum/underdogstudios/Fotolia

tenzial besitzen und sich für die Nahrungsergänzung eignen. Bei entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln sollte darauf Wert gelegt werden, dass die enthaltenen Bakterienkulturen in wissenschaftlichen Studien erforscht wurden.

Dies trifft insbesondere auf die Milchsäurebakterienstämme BB-12 (Bifidobakterien) und LGG (Laktobazillen) zu, die zu den weltweit am besten erforschten Milchsäurebakterienstämmen gehören. Sie kommen nach dem Verzehr lebend im Darmtrakt an und besitzen die Fähigkeit, sich an die Darmschleimhaut anzuheften - zwei zentrale Voraussetzungen, um im Organismus gesundheitsförderliche As-

pekte entfalten zu können. Das neue Apotheken-Probiotikum "Centrum Darmflora Fokus" etwa vereint die beiden wertvollen Milchsäurebakterienstämme BB-12 und LGG zu einem "Premium-Dual-Komplex".

Viele haben es bereits selbst am eigenen Leib erfahren: Die Einnahme von Antibiotika kann die Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen, nicht selten verbunden mit unangenehmen Begleiterscheinungen wie etwa Durchfall. Gut zu wissen: Eine sinnvolle Kombination von Bifidobakterien und Laktobazillen hat das Potenzial, das Auftreten unerwünschter Begleiterscheinungen zu reduzieren.

Hierzu vier Tipps:

- Tipp 1: Aktiv werden. Regelmäßige Bewegung ist wichtig, um Muskel und Motorik des Darms in Gang zu bringen.

- Tipp 2: Bewusst essen. Hektisches Schlingen kann sich negativ auf den Darm auswirken, deshalb: In Ruhe speisen und gründlich kauen.

- Tipp 3: Reichlich trinken. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr hält den Stuhl lockerer und vereinfacht die Förderung im Körper.

- Tipp 4: Auf Milchsäurebakterien setzen. Nahrungsergänzungsmittel mit Milchsäurebakterien, wie etwa "Centrum Darmflora Fokus", bieten gezielte Unterstützung und können helfen, die Darmflora in Balance zu halten.

P F L E G E profis

Zuhause GUT gepflegt

Besuchen Sie uns bald in der:

www.pflege-profis.info

FRANKLIN KLINIK

Hier könnte jetzt ihre Anzeige stehen!

TEL: 0621-72739490

Bauen · Wohnen · Renovieren

Die Energie der Sonne nutzen

Sonne satt in Deutschland ist auch für 2019 angesagt

(akz-o) Immer noch verschenken viele Haus- und Wohnungseigentümer bares Geld, weil sie die Sonnenenergie ungenutzt verpuffen lassen. Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten, auf dem eigenen Dach die Sonne in Energie umzuwandeln.

Solarthermie oder Fotovoltaik

Mit einer Solarthermieanlage wird die Energie der Sonne zur Erzeugung von Wärme durch das gezielte Sammeln von Sonnenstrahlen (in zumeist Flach- oder Röhrenkollektoren) genutzt. Anders arbeitet eine Fotovoltaikanlage. Hier wird, mittels Solarzellen (die zu Modulen verbunden sind) Gleichstrom erzeugt. In einer Wechselrichtereinheit wird der Strom zu Wechselstrom umgewandelt. Der auf dem Dach erzeugte Strom kann entweder in das Strom-



Foto: Africa Studio/fotolia.com/akz-o

netz eingespeist oder aber auch im Zuhause genutzt werden.

Sinnvoller Service: Der „Eignungs-Check Solar“

Die Energieberatung der Verbra-

cherzentrale hat einen Service ins Leben gerufen, der Unentschlossenen unter den privaten Haus- oder Wohnungseigentümern und privaten Vermietern einen echten Mehrwert bietet: den „Eignungs-Check Solar“.

Beim „Eignungs-Check Solar“ besucht ein Energieberater den Verbraucher zu Hause und prüft, ob das Gebäude für eine Fotovoltaik-Anlage und/oder Solarthermie-Anlage geeignet ist. Er ermittelt die ungefähr benötigte Größe und den voraussichtlichen Ertrag der Anlage.

Strom und Wärme für den eigenen Haushalt

Außerdem gibt er Hinweise zu eventuell erforderlichen baulichen oder technischen Voraussetzungen. Die Ergebnisse werden in einem Bericht dokumentiert. Hier findet der Verbraucher auch Informationen zu Kosten und Fördermöglichkeiten. „Fotovoltaik- und Solarthermie-Anlage sind eine 'saubere' Möglichkeit, Strom und Wärme für seinen Haushalt zu erzeugen.

Außerdem kann man ein Stück Unabhängigkeit von der Energiepreisentwicklung gewinnen und etwas für die Umwelt tun“, erläutert Martin Brandis, Experte der Energieberatung der Verbraucherzentrale.

Weitere Informationen finden Sie auf www.verbraucherzentrale-energieberatung.de.

Für einkommensschwache Haushalte mit entsprechendem Nachweis sind alle „Energie-Checks“ kostenfrei. Die Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

Weitblick zahlt sich aus

Wärmebrückenfreie Bodenplattendämmung für Energieeffizienz

(djd). Ein neues Haus baut man nicht alle paar Jahre. Entscheidungen, die Bauherren heute treffen, wirken sich noch über Jahrzehnte auf das Raumklima und den Energiebedarf des Eigenheims aus.

Das gilt insbesondere für Bereiche wie das Fundament, das später gar nicht mehr oder nur mit großem Aufwand zugänglich ist. So lässt sich beispielsweise eine langlebige und wirksame Dämmung der Bodenplatte nur genau einmal vornehmen - dann, wenn das Fundament noch nicht gelegt ist. Grund genug, das optimale Dämmsystem mit Sorgfalt auszuwählen.

Weitblick zahlt sich aus: Wärmeschutz im Gebäude beginnt mit der Dämmung der Bodenplatte

Den Energiebedarf im Gebäude weiter verringern, die Dämmung von Fassade und Dach unterstützen, ein behagliches Raumklima schaffen und gleichzeitig die Baustoffe dauerhaft schützen: Viele gute Gründe sprechen für die vorausschauende Dämmung der Bodenplatte. Wer einen Neubau etwa auf Passivhausniveau realisieren möchte, kommt an der Perimeterdämmung kaum vorbei, im Eigenheim gilt das ebenso wie bei öffentlichen Gebäuden.

So setzten etwa die Bauherren einer neuen Kindertagesstätte im westfälischen Vermold von vornherein auf hohe Energieeffizienz und entschieden sich für eine Bodenplattendämmung mit Jackodur Atlas.

Der Vermolder Architekt Frank Schönberg, der den Kita-Neubau verantwortet, ist von den Vorteilen des ausgereiften Systems überzeugt: "Die Platten aus druckstabilem XPS-Dämmmaterial lassen sich aufgrund des innovativen Stecksystems sehr einfach vor Ort verarbeiten und Wärmebrücken sind zudem dank der passgenauen Steckweise kein Thema."

Aufwendiges Schalen war gestern

Ein weiterer Vorteil ist aus Sicht des Architekten die Zeitersparnis: Da die Wärmedämm- und Schalungsarbeiten in einem einzigen Schritt erfolgen, muss die Bodenplatte nicht extra ein- und ausgeschalt werden. Dies ermöglicht einen zügigen Arbeitsfortschritt auf der Baustelle und

somit eine hohe Wirtschaftlichkeit. Auf die Bodenplatte lässt sich direkt die Wandkonstruktion aufsetzen, in diesem Projekt in Form von Tiefbauwänden. "Das erspart ein aufwendiges Ausschachten und sorgt für eine gleichmäßige Gründung sowie ein gleichmäßiges Setzen", so Frank Schönberg weiter. Die Voraussetzung dafür schafft in diesem Fall auch der Dämmsystemhersteller Jackon Insulation mit seinen Maßanfertigungen ab Werk: Die Elemente werden vorab entsprechend der Bauplanung gefertigt und direkt auf die Baustelle ausgeliefert. Im Fall der Kita wurden die Elemente für den Randbereich auf Maß produziert und zur Baustelle transportiert. Die Flächenelemente werden lediglich vor Ort noch auf Maß gekürzt.



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



Schimmelfuchs
einfach schlau saniert

Die **SCHLAUE LÖSUNG**
bei
**FEUCHTEN WÄNDEN
NASSEM KELLER
AUSBLÜHUNGEN
SCHIMMEL**

Roland Palz
Hallesche Str. 1 • 68309 Mannheim
Telefon 0621 - 724 75 98
www.handwerkerimhaus.de
Kostenfreie Servicehotline: 0800-628 73 76


www.schimmelfuchs.de • r.palz@schimmelfuchs.de



Bauen · Wohnen · Renovieren

Geldbeutel schonen

Auf Reisen zu Hause Energie einsparen

(akz-o) Cool im Pool – das muss nicht sein, wenn man sein eigenes Schwimmbad umweltfreundlich betreiben möchte. An fünf Punkten macht der Bundesverband Schwimmbad & Wellness e.V. (bsw) deutlich, wie man Wasserspaß für daheim und Energieeffizienz zusammenbringt.

Erstens: Die Schwimmbadbranche hat Produkte entwickelt, die Energie bewahren. So gehört eine Schwimmbadabdeckung heute auf jeden Pool. Sie verringert die Abkühlung des Wassers und reduziert den Energiebedarf bei Wiederaufwärmung erheblich – je nach Größe, Nutzungsintensität und Standort um bis zu 80 Prozent. Konkret erklärt das Bert Granderath, bsw-Vizepräsident: „Wer seinen Pool regelmäßig abdeckt, kann in der Schwimmbadsaison 12 Tonnen CO2 sparen – das ist ungefähr so viel, wie ein PKW auf 30.000 Kilometern Fahrt ausstößt.“



Fotos: Pool-Konzept/akz-o

Zweitens: Alternative Energiequellen stehen zur Verfügung. Die Sonne scheint ohne schädliche Emissionen. Deshalb gibt es vielfältige Möglichkeiten, um die natürliche Wärme zu nutzen – beispielsweise mit Wärmepumpen und Solarabsorbieren. Oder man macht mit den

natürlichen Wärmequellen energiesparere noch effizienter. So lässt sich eine Schwimmbadabdeckung auch mit Solarprofilen ausstatten, die die Kraft der Sonne aufnehmen und sie ans Beckenwasser weiterleiten. Das ist Wärmeerzeugung und Wärmebewahrung in einem.



moderne Techniken hat sie einen höheren Wirkungsgrad – das heißt: weniger Stromverbrauch für die gleiche Leistung. Und fünftens: Neue Technologien sind auf dem Vormarsch. Das zeigt sich beispielsweise anhand der LED-Technik. LED-Leuchten haben gegenüber älteren Verfahren zwei wesentliche Vorteile. Sie haben eine deutlich höhere Lebensdauer und verbrauchen rund 80 Prozent weniger Energie. Auch die Möglichkeiten der Digitalisierung tragen zum nachhaltigen Schwimmbadbetrieb bei. Denn „Smart Pool“ kann die einzelnen Bereiche der Schwimmbadtechnik optimal aufeinander abstimmen, dass die Anlage so effizient wie möglich läuft.

Drittens: Nachhaltige Materialien werden angeboten. Ein Beispiel ist Edelstahl. Der Werkstoff ist langlebig und kann zu 100 Prozent recycelt werden. Viertens: Produkte und Technologien werden insgesamt energieeffizienter. Das verdeutlicht unter anderem die Pumpe. Durch

Schwimmbadbaufachunternehmer mit dem Gütesiegel Pool Plus wissen, wie man Vergnügen und Verantwortung „in einen Pool bringt“. Man findet die Fachbetriebe unter www.bsw-web.de.

Pflanzenschutz auf natürliche Art

Kräuter- und Gemüsepflanzen vor Blattläusen und Co. schützen

djd-k). Was Oma und Opa schon wussten, muss nicht zwangsläufig richtig sein. So manches vermeintliche Geheimrezept erweist sich bei genauerer Betrachtung sogar als kontraproduktiv. Von Hausmitteln gegen Pflanzenschädlinge wie beispielsweise Tabakbrühe oder Brennesseljauche wird abgeraten - nicht nur, weil sich empfindliche Nasen durch den Geruch belästigt fühlen können. Nur was tun, wenn die lange gepflegten Kräuter- und Gemüsepflanzen auf dem Balkon oder im Garten von Insekten befallen sind? Wer sich für ökologische Produkte interessiert, findet heute verschiedene natürliche Pflanzenschutzmittel mit offizieller Zulassung.



Foto: djd-k/Compo GmbH/Getty

ckung zu beachten und den Pflanzenschutz korrekt zu dosieren. Bei richtiger Anwendung seien natürliche Pflanzenschutzmittel außerdem sicherer als viele Hausmittel.

Rapsöl als Basis für einen wirksamen Pflanzenschutz

Viele Wirkstoffe aus der Natur lassen sich nutzen, um häufige Pflanzenprobleme in den Griff zu bekommen. Ein gutes Beispiel dafür ist Raps:

Das aus den Samen gewonnene Öl ist nicht nur in der Küche oder als Grundstoff für die Seifenherstellung gefragt. Rapsöl wirkt auch zuverlässig gegen Schädlinge. Daher verwendet beispielsweise Compo den nachwachsenden Rohstoff für das Produkt "Nativert Kräuter und Gemüse Blattlaus-frei". Wenn

saugende Insekten wie Blattläuse, Weiße Fliege, Zikaden, Spinnmilben oder Schildlausarten die heimischen Pflanzen befallen, helfen die Rapsbestandteile effektiv und schnell. Aufgrund der guten Pflanzenverträglichkeit kann das Mittel vielseitig eingesetzt werden, etwa beim Befall von Kräutern, Gemüse, Obst oder Zierpflanzen. Der Geschmack wird nicht beeinflusst, Freizeitgärtner haben auch keine Wartezeiten zwischen der Anwendung und der Ernte zu beachten. Außerdem eignet sich das Produkt, das im Fachhandel erhältlich ist, für den ökologischen Landbau und ist nicht bienengefährlich.

Die Dosis macht die Wirkung

Auf die exakte Dosierung und den richtigen Umgang kommt es beim

umweltfreundlichen Einsatz von Pflanzenschutzmitteln an. Der Industrieverband Agrar etwa hat dazu die folgenden Empfehlungen aufgestellt, mehr Tipps auch unter www.compo.de:

- fachliche Beratung vor dem Kauf nutzen
- Gebrauchsanleitung lesen und genau befolgen
- nach dem Gebrauch sorgfältig die Hände waschen

- genau die vorgeschriebene Dosierung einhalten, mehr hilft nicht zwangsläufig mehr
- richtig lagern - angebrochene Verpackungen dicht verschließen, in Originalverpackung bei gemäßigten Temperaturen aufbewahren, vor Zugriff durch Kinder und Tiere schützen
- Verpackungen und Restmengen korrekt entsorgen

UNFALLINSTANDSETZUNG
FAHRZEUGLACKIERUNG
OLDTIMER-RESTAURATION

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

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

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

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

Von Hausmitteln wird häufig abgeraten

Nicht jedes Hausmittel ist wirklich wirksam, manche sind sogar ökologisch bedenklich. Mit zugelassenen Pflanzenschutzmitteln hingegen gehen Verbraucher auf Nummer sicher, sagt Dipl.-Ing. Gartenbau Werner Peitzmann von Compo: "Aufwendige Zulassungsverfahren und strenge Kontrollen durch das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit gewährleisten einheitliche Standards für die Wirksamkeit, aber auch für den Schutz von Menschen, Tieren und Natur." Wichtig sei es in jedem Fall, die ausführlichen Anwendungshinweise auf der Verpa-

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

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Montag 01.07

01.07.2019 - 02.07.2019
20:00 Uhr 8. AKADEMIKONZERT
Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr Spielend neue Leute in
Mannheim kennenlernen - Socialmatch
(Altersgruppe: 20-35 Jahre)
Mannheim Barrios

Dienstag 02.07

18:30 Uhr MEISTER AM GRILL
Schwetzingen barabaras Kochschule

20 Uhr
Mannheim SAP Arena



Udo Lindberg
02.07. - 03.07.2019

Mittwoch 03.07

20:00 Uhr Michael Butter
Heidelberg, Deutsch-Amerikanisches
Institut

Freitag 05.07

19:30 Uhr Heißmann & Rassau
Mannheim Capitol

20:30 Uhr Kenny Wayne Shepherd
Bensheim Musiktheater Rex

16:00 Uhr Bollywoodmusicalprojekt
Heidelberg Theaterwerkstatt

19:00 Uhr Neil Young + Promise of
the Real, Mannheim SAP Arena

19:00 Uhr Tantra für Singles und
Paare: Den Inneren Körper fühlen
Schifferstadt, Anima Haus

19:30 Uhr Tango Riverboat
Heidelberg, Schiff Königin Silvia

20:00 Uhr Albert Hammond
Neuleiningen, Burg Neuleiningen

20:15 Uhr RENO DIVORCE (USA) +
Gäste, Mannheim 7er Club

Samstag 06.07

20:00 Uhr Mark Knopfler
Mannheim SAP Arena

17:30 Uhr Heidelberg erschmecken
Heidelberg Marktplatz

15:00 Uhr Gin-Workshop
Heppenheim Halber Mond

20:00 Uhr Sommerglut und Badelatschen,
Speyer Naturfreundehaus

20:30 Uhr Gin Tasting in Mannheim
Mannheim, Niu Square Hotel

Sonntag 07.07

12:00 Uhr Hypnose Tagesworkshop
Mannheim, "Sirius Facilities Mannheim

19:00 Uhr Die Lustige Witwe - Theater
und Orchester
Heidelberg, Theaterstraße 10

Dienstag 09.07

20:30 Uhr COAST
Bensheim Musiktheater Rex

Mittwoch 10.07

18:30 Uhr Fritz-Erlor-Forum
Mannheim Casino

20:00 Uhr Zum Lachen in den Keller
Heidelberg Cave 54

Donnerstag 11.07

18:00 Uhr Galaxienfusion und neue
Erden - Von galaktischer Archäologie
und einem interstellaren Zweitwohnsitz
Heidelberg, Aula der Universität

Freitag 12.07

18:30 Uhr DAS EINMALEINS DES
WEINS, Schwetzingen barabaras Kochschule

20:00 Uhr Ein Käfig voller Narren
Mannheim Oststadttheater

Samstag 13.07

20 Uhr Reggaeton Festival mit Headliner
Bad Bunny, Mannheim SAP Arena

13:00 Uhr Oaktree Open Air Viernheim
Vereinsgeländer Kutschengilde

21:00 Uhr Flammenmeer, Blutgericht,
Broken Vein, Weinheim Cafe Central

Dienstag 16.07

20:00 Uhr WHAT DO WE DO
Heidelberg Karlstorbahnhof

20:15 Uhr vTHE BRAINS (CAN) +
Gäste, Mannheim 7er Club

Mittwoch 17.07

20:00 Uhr Dark Tranquility,
Evergrey, Nothgard
Mannheim Halle 02

Donnerstag 18.07

20:30 Uhr ARTORT019 - goes
AIRfield Heidelberg,
Airfield Heidelberg-Pfaffengrund

21:00 Uhr Fackelührung Heidelberg
Heidelberg Marktplatz

Freitag 19.07

20:00 Uhr Tara & Sten - Live
Mannheim Maxims Restaurant

20:00 Uhr Queen Kings - A kind of
Queen Neuleiningen, Burg Neuleiningen

21:00 Uhr Belgian Quo Band
Weinheim Cafe Central

Samstag 20.07

19:00 Uhr a cappella
Heidelberg Jesuitenkirche

19:30 Uhr SCHLOSS OPEN AIR
LEUTERSHAUSEN, Leutershausen
Schloss des Grafen von Wisser

19:30 Uhr Hallenbeben Open Air 2019
Speyer, Musikkulturzentrum 101

Sonntag 21.07

18:00 Uhr Krimidinner - Das Original
Mannheim, Leonardo Royal Hotel
Mannheim

Montag 22.07

21:00 Uhr Epic Beard Men
Heidelberg Karlstorbahnhof

Mittwoch 24.07

19:30 Uhr Ken Ludwig BASKERVILLE
- SHERLOCK HOLMES UND DER
HUND VON BASKERVILLE
Heppenheim, Theater im Kurmainzer
Amtshof

Donnerstag 25.07

20:00 Uhr ELLA & LOUIS | „GANGS-
TERBLUES“ LESUNG MIT JOE
BAUSCH Mannheim Rosengarten

20:30 Uhr MANFRED MANN`S
EARTHBAND
Bensheim Musiktheater Rex

Freitag 26.07

19:30 Uhr 4. Herrnsheimer Seenachts-
konzert am Schloßweiher
Worms, Remise Schloss Herrnsheim

20:00 Uhr Vier linke Hände
Mannheim Oststadttheater

20:00 Uhr REVOLVERHELD
Weinheim Schlosspark

Samstag 27.07

17:00 Uhr Schwetzingen Lichterfest
2019 Schwetzingen Schloss

18:00 Uhr Pyro Games 2019 - Duell
der Feuerwerker
Mannheim MVV Reitstadion

20:00 Uhr Dieter Thomas Kuhn &
Band: Für immer und Dich - Tour 2019
Weinheim Schlosspark

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: 10 %
Schulklassen (1 Begleitperson frei)
pro Person (unter 14 J.): € 3,50,- Euro
Ergründungsreise sind geschlossen zu dem
Fahrkarten sind direkt an Bord erhältlich
Preis pro Person
Hunde € 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@t-online.de - Internet: www.HDSolarSchiff.com
Abfahrtszeiten: 10.00, 11.30, 13.00, 15.00, 16.30, 18.00 Uhr
montags Ruhetag - ausgenommen Feiertage

capitol



Herta und Berta
28.09.2019 | 20:00 h | Comedy

www.capitol-mannheim.de



M&M Soundlight
Matthias Mumm
Vermietung von Event- und DJ-Equipment
Mobiler DJ

Tel: 0162 - 3666066
E-Mail: soundnlight@email.de
www.facebook.com/MMSoundnlight

**Platzfrei
für ihre
Anzeige!**

Melden sie sich
unter:
0621-72739490

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com



Sonntag 28. 07

20:30 Uhr UFO Bensheim
Musiktheater Rex

18:00 Uhr Weinheimer Schlospark-
festival: Max Giesinger, Tom Gregory,
Moritz Garth, Lea
Weinheim Schlosspark

Mittwoch 31. 07

19:30 Uhr Titanic - The Musical 2019
Mannheim Nationaltheater

Ausblick August

02.08.2019
20:30 Uhr Mothers Finest
Bensheim Musiktheater Rex

16.08.2019
20:30 Uhr Night Fever - NIGHTS ON
BROADWAY Bensheim
Musiktheater Rex

17.08.2019
20:30 Uhr Völkerball - Rammstein
Tribute Bensheim
Musiktheater Rex

29.08.2019
20:30 Uhr Naturally 7
Bensheim Musiktheater Rex



Besser Wissen am
30.07.2019 in klimatisierten
Räumen in der MaRuBa
das Gasthaus um 19.45 Uhr.

Weitere Infos unter
www.metropoljournal.com

20 Uhr Mannheim Rosengarten



Gregor Meyle
15.08.2019

EQUITANA Mannheim Rekordversuch im Formationstanz zu Pferde

Die erste EQUITANA Open Air auf dem Mannheimer Maimarktgelände ist die Bühne für einen großen Auftritt: Rund 120 Friesen formieren sich zur größten Quadrille der Welt. Gemeinsam möchten die Teilnehmer am 5. Juli ins Guinnessbuch der Rekorde hinterlassen. „Das ist das Ziel. Eine Richterin entscheidet vor Ort, ob wir es geschafft haben“, sagt Projektsprecher Mischa Mauritz. Er unterstützt die Ostsee-Quadrille als Zuggpferd des ambitionierten Schaubilds bei ihrem Plan.

von sechs Minuten entstehen. Dann wäre der einmalige Auftritt geglückt und die größte Quadrille der Welt könnte ihre Spuren im Guinnessbuch der Rekorde hinterlassen. „Das ist das Ziel. Eine Richterin entscheidet vor Ort, ob wir es geschafft haben“, sagt Projektsprecher Mischa Mauritz. Er unterstützt die Ostsee-Quadrille als Zuggpferd des ambitionierten Schaubilds bei ihrem Plan.



Foto: red

Es soll ein einzigartiger Moment werden. Nie zuvor haben so viele Pferde in einem Viereck miteinander getanzt: Etwa 120 Ross und Reiterpaare sollen sich während der EQUITANA Open Air im Takt der Musik bewegen. Mindestens drei Figuren müssen am 5. Juli auf dem Mannheimer Maimarktgelände innerhalb

Die Organisatoren möchten unbedingt an der Haflingerformation vorbeiziehen, die anlässlich der EQUITANA Open Air 2008 stolze 103 der blonden Vierbeiner auf die Rennbahn in Neuss brachte. Diesmal sollen es noch deutlich mehr Teilnehmer sein, die dafür aus der Deutschland und zahlreichen Nach-

EQUITANA OPEN AIR MANNHEIM

FESTIVAL DES PFERDESPORTS
05.- 07. JULI 2019
MAIMARKTGELÄNDE MANNHEIM

Jetzt schnell Tickets online buchen
und bis zu 50% sparen!

*Nur bis zum 04.07.2019.

WWW.EQUITANA-OPENAIR.COM/MANNHEIM/SPAREN

Organised by
 Reed Exhibitions

EQUITANA

f

@

barstaaten anreisen – eine logistische Herausforderung. „Das wird der Wahnsinn, wenn die Reiter und Pferde zum ersten Mal zusammen treffen“, betont Mischa Mauritz. Viele haben sich Die Rekord-Aufgabe haben die Paare zu Hause geübt, das erste gemeinsame Training ist einen Tag vor dem Auftritt geplant – allerdings zu Fuß. Die Reiter gehen die Choreographie Meter für Meter durch und stimmen sich aufeinander ab. Die Pferde kommen erst später dazu. Nicht alle Friesen sind mit der Atmosphäre einer großen Arena vertraut. Dennoch sei die Premiere der EQUITANA Open Air in Mannheim der perfekte Rahmen für den außergewöhnlichen Formationstanz im Sattel, versichert Mischa Mauritz. „Das Festival bringt Reiter aus unterschiedlichen Disziplinen und Pferde aller Rassen zusammen. Das ist das Besondere. Daher sind wir sicher, dass das Pub-

likum unsere Quadrille zum Rekord tragen wird.“ eigens für das Projekt beworben. Das große Engagement der Organisatoren und Teilnehmer beeindruckt auch die EQUITANA-Chefin. „Sie reisen aus so vielen verschiedenen Ländern an und investieren so viel Zeit und Mühe für diesen einen Moment – alles aus Liebe zum Pferd. Das ist außergewöhnlich und prägt den Geist der gesamten Veranstaltung“, betont Christina Uetz. Sie ist daher zuversichtlich, dass auch die neue Ausgabe des beliebten Breitensportfestivals ein Erfolg wird. „Mannheim ist ein weiteres Mitglied in der EQUITANA-Familie, das Menschen und Pferde verbindet und von der gemeinsamen Begeisterung lebt.“ Erleben sollen die Besucher einzigartige Momente wie die weltgrößte Friesenquadrille, eindrucksvolle Shows, spannende Wettbewer-

be, interessante Lehrstunden und die ganze Vielfalt des Reitsports unter freiem Himmel. Mehr Infos unter: www.equitanapennair.com/mannheim Die EQUITANA-Familie bekommt Zuwachs: Als Schwester des ebenso erfolgreichen wie beliebten Breitensportfestivals auf der Rennbahn in Neuss schlägt die EQUITANA Open Air in diesem Jahr erstmals in Mannheim ihre Zelte auf. Rund 130 Aussteller zeigen vom 5. bis zum 7. Juli auf dem Maimarktgelände Produkte für alle Disziplinen. Von der Kappe bis zum Stiefel, vom Zaumzeug über den Sattel bis zu Artikeln für Stall und Weide finden Besucher eine große Auswahl. Neben dem Einkaufsbummel unter freiem Himmel bietet die Messe die perfekte Mischung aus Sport und Show. Ein Festival für jeden Pferdefreund.



GEWINNEN SIE EXKLUSIVE PREISE

3 x 2 Tickets für die „CHRIS TALL“ am 21.09.2019 um 20 Uhr in der SAP Arena Mannheim zu gewinnen!

Lösungswort: Chris Tall
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:



Gewinnen@metropoljournal.com

3 x 2 Tickets für die Pyro Games am 27.07.2019 in Mannheim zu gewinnen!

Lösungswort: Feuerwerk
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:



Gewinnen@metropoljournal.com

8 x 2 Tickets für Marshall & Alexander am 27-29.08.2019 auf der Freilichtbühne in Ötigheim zu gewinnen! Terminwahl möglich.

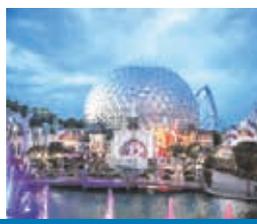
Lösungswort: Marshall & Alexander 27-29.08
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:



Gewinnen@metropoljournal.com

5 x 2 Tickets für den Europapark in Rust zu gewinnen.

Lösungswort: Europa Park
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:



Gewinnen@metropoljournal.com

5 x 2 Tickets für die EQUITANA Open Air Messe in Mannheim zu gewinnen.

Lösungswort: EQUITANA
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:



Gewinnen@metropoljournal.com

6 x 2 Tickets für Marc Marshall am 06.12.2019 in der Friedenskirche Ludwigshafen zu gewinnen! Terminwahl möglich.

Lösungswort: Marc Marshall
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:



Gewinnen@metropoljournal.com



➔ Email an gewinnen@metropoljournal.com schreiben

➔ Gewinnbenachrichtigung erhalten

➔ Gewinn abholen oder Einlass über die Gästeliste

*Teilnahmebedingungen: Die Gewinner werden unter Aufsicht in der Redaktion elektronisch gezogen und schriftlich benachrichtigt. Die Daten werden ausschließlich zur Gewinnabwicklung gespeichert und dem Sponsor übermittelt. Die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen werden eingehalten. Teilnehmer unter 18 Jahren und Mitarbeiter der MetropolJournal Unternehmensgruppe sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Kein Kaufzwang, keine Barauszahlung. Gewinne sind nur in der Redaktion abzuholen, ein Versand ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Sommer-Premiere auf der Freilichtbühne Mannheim

Jede Menge Intrigen bei „Viel Lärm um Nichts“ und eine zauberhafte „Kleine Hexe“

(daug) Auch in diesem Sommer werden die großen und kleinen Gäste der Freilichtbühne Mannheim wieder prächtig unterhalten. „Viel Lärm um Nichts“, die meisterliche Komödie von William Shakespeare, ein Spiel um Irrungen und Wirrungen, Intrigen, Liebe und Hass, um die ganz großen Gefühle, begeistert in einer flotten modernen Inszenierung von Cornelia Bundschuh.

„Die Kleine Hexe“ nach der beliebten Kindergeschichte von Otfried Preußler verzaubert nicht nur die großen bösen Hexen, sondern auch alle Zuschauer, denn sie beweist nachdrücklich, dass nicht nur böse Hexen gute Hexen sind, sie sorgt für ein umjubeltes Happy End. Das Regie-Duo Dominik Kobel und Michael Knapp war für die schwingvolle, kindgerechte und am Ende auch recht spektakuläre Inszenierung verantwortlich. Dazu ein besonderes Kompliment an die Damen, die passend dazu fantastische Masken und Kostüme gezaubert haben. An vorderster Front Christa Krieger, Erzkomödiantin, FLB-Oldtimerin und Ehrenvorsitzende des 106 Jahre alten Vereins, die als garstige Oberhexe brilliert.



Foto: daug

Bereits zum dritten Mal wird dieses bezaubernde Stück auf der Amateurbühne in Mannheim-Gartenstadt aufgeführt.

Die Vorstandschaft mit Holger Ohm als 1. Vorsitzenden, Geschäftsführer Thomas Nauwartat-Schultze und der künstlerischen Leiterin Sabine Valentin an der Spitze freuten

sich sehr darüber, dass auch die beiden bisherigen „Kleinen Hexen“ der FLB, Barbara Bechtold (1986) und Elke Kunkel (1993), die sogar eigens aus der Schweiz angereist kam, als begeisterte Premierengäste, mit von der Partie waren.

„Viel Lärm um Nichts“ - William Shakespeare, der britische Nationaldramatiker, hätte ganz sicher seine

Freude an seinem „Viel Lärm um Nichts“ gehabt. Denn das spielfreudige Ensemble, eine gelungene Mischung aus Bühnenroutiniers, wie etwa Marco Hullmann und Harald Krensreuter dazu noch relativ junge Darstellerinnen und Darsteller, zum Beispiel Ramona Lisowski, Jana Eicher und Bastian Bauer brachten das Spiel um Irrungen und Wirrungen,

Intrigen, Liebe und Hass, um die ganz großen Gefühle, in einer flotten modernen Inszenierung auf die Bühne. Das Publikum spendete begeistert tosenden, lang anhaltenden Applaus, eben das „Brot des Künstlers“. Zudem hatte es der Wettergott sehr gut gemeint, was für Theater unter freiem Himmel ja immer ganz wichtig ist. Beide Stücke können noch bis Mitte August besucht werden. Das Shakespeare-Stück überwiegend am Samstagabend, hin und wieder auch freitags, immer um 20 Uhr, „Die Kleine Hexe“ vor allem sonntags um 16 Uhr.

Die Freilichtbühne Mannheim befindet sich direkt am Waldrand, in Mannheim-Gartenstadt, Kirchwaldstraße 10 und ist auch gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Karten und Auskunft gibt es unter Tel. 0621/ 76 28 100, E-Mail: tickets@flbmannheim.de und am Kassenhaus (Mi. Fr. 18.30 -20 Uhr, Mi. 11-12 Uhr und eine Stunde vor Spielbeginn).

HEIDELBERG

BIENENSTOCK

EROS CENTER 30 Girls warten auf Dich!



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

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE

Bienenstock Sommerparty 2019

Ein voller Erfolg

(red) Neben Micaela Schäfer, Sammy Fox und Roxxana Ray die fleißig am Abend Autogramme geschrieben haben, gesellten sich noch Prinz Marcus von Anhalt, Selma Alaalaoui (RTL, Schwiegertochter gesucht) und Paolo Somma (TV-Show „Get The F*ck Out Of My House“) unter die Partygäste der Bienenstock Sommerparty.

Heiße Partymusik legte DJ Mike auf. Im nächsten Jahr feiert das Eros Center Bienenstock in der Eppelheimer Straße das 5-jährige Bestehen und plant dazu eine noch größere Sommerparty!



Fotos: pr-video/priebe



Es darf genascht werden

Beerenstarke Pflanzen für Balkon und Terrasse

(djd-k). Beerenobst ist nicht nur lecker, sondern es hat auch viele Vitamine und Antioxidantien, die zur Stressabwehr und Entgiftung beitragen. Deshalb werden Beerensträucher im grünen Wohnzimmer auch immer beliebter. Neue kompakte Sorten, die viele Früchte tragen, machen den Anbau sogar auf Balkon und Terrasse möglich. Und das Schöne: Diese Pflanzen

haben nichts mehr mit widerspenstigem, dornigem Beerengestrüpp gemein, sondern sie sehen wie hübsche Ziergehölze aus.

In vielen Gartencentern werden schon seit einiger Zeit, zum Beispiel unter dem Namen BrazelBerry, vier kompakt wachsende und hübsch belaubte Blaubeerpflanzen sowie eine dornenfreie Brombeere angeboten. Sie alle stammen aus der Züchterschmiede von Dave Brazelton, der heute zu den weltweit erfolgreichsten Beerenzüchtern zählt und viele Sorten hervorgebracht hat, die im Lebensmittelhandel erhältlich sind. Mit der "Rasperry Shortcake" ist ab diesem Frühjahr nun auch eine kugelig wachsende Himbeere erhältlich, die mit ihrem süßen Aroma ihrem Namen alle Ehre macht. Trotz ihrer kompakten Figur trägt sie im Sommer viele große Früchte, die auch von kleinen Kindern dornenfrei gepflückt und genascht werden können. Gleichzeitig macht sie ihr dekoratives Aussehen sowohl im Garten als auch auf dem Balkon zu einem Hingucker mit Naschmehrwert.



Foto: djd-k/BrazelBerry

Dabei nimmt sie wenig Platz ein und benötigt anders als gewöhnliche Himbeerpflanzen keine Spaliere oder Rankhilfen. Beerenpflanzen bevorzugen einen sonnigen, aber windgeschützten Standort. Blaubeeren brauchen zudem einen durchlässigen sauren Boden. Da sie selbstfruchtend sind, benötigen sie zum Fruchtansatz auch keine zweite Pflanze zum Bestäuben. Die Bewässerung hängt vom Witterungsverlauf ab. Als Faustregel gilt, dass der Boden

immer ausreichend feucht sein und Staunässe vermieden werden sollte. Um einen hohen Fruchtertrag zu gewährleisten, ist es wichtig, die Pflanzen sowohl im zeitigen Frühjahr bei Wachstumsbeginn als auch im Frühsommer zur Beerenreife zu düngen. Geeignet sind Düngergranulate und Flüssigdünger für säureliebende Pflanzen wie Azaleen- und Rhododendrondünger.

Mehr Pflegetipps und Händler in der Nähe gibt es unter www.brazelberry.de.

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



BESTATTUNGSHAUS
ZELLER

Erladigung 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

MARUBA

CUP 2019



U14



ALSENWEG 15, 68305 MANNHEIM

27 & 28.7.2019

10Uhr



MARUBA
das gasthaus