

DIE KULTURMETROPOLE

Ludwigshafener WEIHNACHTS MARKT

20.11. - 23.12.2019
Berliner Platz



www.ludwigshafen.de

Mannheim



Mehr erfahren auf Seite 02-04

Heidelberg



Mehr erfahren auf Seite 09

Speyer



Mehr erfahren auf Seite 07

Dezember 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

www.metropoljournal.com

Weihnachtsmarkt Tradition & Genuss

in Neustadt an der Weinstrasse

**Weihnachtsmarkt
der Kunigunde
2019**

in Neustadt an der Weinstraße
www.neustadt.eu/weihnachtszeit

(red) Mit seinem ganz besonderen Flair ist Neustadt an der Weinstraße eine der Top-Urlaubsadressen zur winterlich-romantischen Weihnachtszeit. Für vier Wochen erfüllt weihnachtlicher Duft die Straßen und malerischen Gassen. Der geschmückte Marktplatz, der schillernde Glanz romantischer Leuchten und flackernder

Kerzen taucht Neustadt für kurze Zeit in ein zauberhaftes Licht.

Termine: Von 25.11. bis 22.12.19 - Täglich von Mo. bis So. 11 - 21 Uhr

Weihnachtsmarkt Genuss

In den romantischen Höfen und im Rathaushof geschieht Magisches. An diesen nostalgischen Orten, an

denen es scheint, als sei die Zeit stehengeblieben, bietet sich ein Weihnachtsmarkt voller einzigartiger und authentischer Genusserlebnisse: An den vier Adventswochenenden präsentieren Manufakturen, Erzeuger und Aussteller ihre Produkte aus der Pfalz, von Culinary Heritage oder SlowFood Europäische Partner und Produzenten bereichern mit ihren Spezialitäten das Geschehen. Tradition und Authentizität sind die Zutaten für Ihre ganz persönliche Entdeckungstour auf dem Weihnachtsmarkt der Kunigunde-

Termine:

Von 29.11. bis 01.12., von 6.12. bis 8.12., von 13.12. bis 15.12., von 20.12. bis 22.12.19

Fr. von 15 bis 21 Uhr, Sa. & So. von 11 bis 21 Uhr

An diesen nostalgischen Orten, an denen es scheint, als sei die Zeit stehengeblieben, bietet sich ein Weihnachtsmarkt voller authentischer Genusserlebnisse: An den vier Adventswochenenden gibt es regionale Produkte aus der Pfalz, von Culinary Heritage oder Slow Food und Ausstellern aus ganz Europa sowie ausgefallenes Kunsthandwerk.

Öffnungszeiten: 29. Nov. bis 01. Dez. / 6. bis 8. Dez. / 13. bis 15. Dez. / 20. bis 22. Dez. 2019, Freitag: 15 bis 21 Uhr Samstag & Sonntag: 11 bis 21 Uhr. Weitere Informationen unter: www.neustadt.eu/weihnachtszeit oder bei der Tourist-Information Neustadt an der Weinstraße Tel. +49-6321-92 68 0 touristinfo@neustadt.eu

Änderungen vorbehalten! Stand: 17. Oktober 2019

IPFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!



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

0 62 03 /
95 44 55

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

Der Weihnachtsmarkt der Kunigunde

Tradition: Mit ihrem ganz besonderen Flair ist die historische Altstadt von Neustadt an der Weinstraße zur winterlich-romantischen Weihnachtszeit ideale Kulisse für eine beschauliche Adventszeit. Der Marktplatz mit dem geschmückten Königsbrunnen strahlt in schillerndem Glanz. Öffnungszeiten Marktplatz: täglich vom 25. Nov. bis 22. Dez. 2019 - 11 bis 21 Uhr Genuss: In den romantischen Höfen der historischen Altstadt und im Rathausinnenhof geschieht Magisches.

Eröffnungsshow des Weihnachtsmarktes der Kunigunde 2019

Freitag, 29. November 2019, 18 Uhr, Marktplatz Neustadt an der Weinstraße Zum zweiten Mal gemeinsam die große Eröffnung des Weihnachtsmarktes der Kunigunde feiern, mit Feuerjongleuren, dem Nikolaus, mit Engeln, Trommlern, Saxofon, Trompeten und Drums. Tanzt mit uns durch die Gassen, mit einem leuchtenden Stern in den Händen, umweht vom Duft nach Glühwein und heißer Schokolade. (Fortsetzung auf Seite 6)

Ehrenabend des SV Waldhof

(GM) Am vergangenen Freitag fand der alljährliche Ehrenabend des SV Waldhof statt. Der Ehren- und Ältestenrat um seinen Vorsitzenden, Klaus Markgraf, hatte Jubilare und verdiente Mitglieder eingeladen und konnte sich über ein „volles Haus“ bei Clubhaus-Wirtin Niki freuen. Neben SVW-Präsident Bernd Beetz, Geschäftsführer Markus Kompf und dem Vorsitzenden des Aufsichtsrats, Christian Beetz, waren auch die Präsidiumsmitglieder Birgit Loewer-Hirsch und Horst Seyferle der Einladung gefolgt.



Horst Kilian, Mitte, wurde für besondere Leistungen geehrt; links Ute Schöll, Klaus Markgraf, Paul Metz, Hans Esser u. Fritz Hoffmann, Foto: Neuberth

Pünktlich um 17:45 Uhr eröffnete Klaus Markgraf den Abend und sprach zunächst seinen Dank an Horst Esser aus, den ehemaligen Vorsitzenden des Ehren- und Ältestenrates, der nach 7 Jahren, den Vorsitz aus gesundheitlichen Gründen abgegeben hatte, dem Ehrenrat aber weiterhin angehört.

In seiner Ansprache zog Vereinspräsident Bernd Beetz eine kurze Bilanz des letzten Jahres und zeigte sich überrascht, wie viele Mitglie-

der bereits seit vielen Jahrzehnten dem SV Waldhof die Treue halten. „Das wurde mir bewusst, als ich die Urkunden unterschrieben habe und ich habe wirklich jede einzelne davon gelesen.“

Die 1. Mannschaft, als Meister der Regionalliga Südwest 2018/19, war bereits im Sommer bei der Aufstiegsfeier im Stadthaus N1 geehrt

worden; stellvertretend für das Team waren Marcel Seegert und Markus Scholz zu diesem Ehrenabend gekommen.

Geehrt werden konnte am Freitagabend die U23 des SV Waldhof, die Meister der Landesliga Rhein-Neckar 2018/19 wurde und damit in die Verbandsliga aufstieg; zudem die weibliche D-Jugend der Handballabteilung, die ohne jeden

Punktverlust Meister der Kreisstaffel geworden war. Auch die Fußballer der U15 holten sich dieses Jahr die Meisterschaft – in der Oberliga Baden-Württemberg.

Eine ganz besondere Ehrung wurde Horst Killian zuteil, der seit vielen Jahren die Leitung der Jugendabteilung innehat, er wurde zum Ehrenmitglied des SV Waldhof ernannt. Für besondere Verdienste wurde Ute Schöll die goldene Leistungsmedaille verliehen.

Nach dem Abendessen nahm Klaus Markgraf die Ehrungen für die Jubilare vor: Für 25-jährige Mitgliedschaft wurden 17 Mitglieder mit der Vereinsnadel in Silber ausgezeichnet, darunter Karl-Heinz Bühner, der etwa drei Wochen zuvor seinen 60. Geburtstag feiern konnte; 4 Mitglieder erhielten für 40-jährige Mitgliedschaft die Vereinsnadel in Gold. Die Ernennung zum Ehrenmitglied mit Ehrenbrief, für 50-jährige Mitgliedschaft ging an 3 Mitglieder.

Edelweiss – Die Mannheimer Fondue-Hütte in der Platzhirsch-Alm - Erlebnisgastronomie pur



Fotos: Foto CommCo

(ebw) Neben den Mannheimer Highlights Frühlings- und Oktoberfest, ist nun auch Schweizer Hütten - Flair in die Urweisse-Hütt 'n der Platzhirsch - Alm, am City Airport in Neuostheim, eingezogen. Die Platzhirsch-Alm ist Kennern seit Jahren ein Begriff. Hier feiern die Gäste ger-

ne zünftige Après Ski Partys, genießen Hütten Gaudi pur. Edelweiss, die Fondue-Hütte, steht ebenso für urige Gemütlichkeit im lauschigen Kerzenschein und Schweizer Alpenflair, ist Garant für einen geselligen Abend, ein geselliges Zusammensein bei delikatem Drei-Gänge-Fondue-Menue.

An drei Tagen in der Woche, von Sonntag bis Dienstag, steht zur Auswahl Käsefondue, wahlweise Pikant / Steinpilz / Trüffel und ein delikates Fleischfondue mit Rind, Schwein und Poulet. Mit dem Zermatter Plättli, der Wurst- und Käsespezialität oder einen frischem „Nüsslisalat“

beginnt der gemütliche Abend. Den Abschluss versüßt ein Toblerone – Mousse mit eingelegten Kirschen. Der Preis liegt bei 46€ bzw. 54€ Das Fondue kann ab 2 Personen reserviert werden. Für Privat- und Firmenfeiern kann die Hütte auch exklusiv gebucht werden.

Kammerchor der Musikschule Mannheim in der Platzhirsch-Alm - Erlebnisgastronomie pur

(red) Der Kammerchor der Musikschule Mannheim setzt die weihnachtliche Tradition der Tiefgaragenkonzerte auch in diesem Jahr fort. Am zweiten Adventssonntag, 8. Dezember, erklingt ab 17 Uhr in der Tiefgarage N 1, Stadthaus, zweites Untergeschoss, klassische weihnachtliche Chormusik. Wo sonst Motorenlärm in den Ohren dröhnt, sind besinnliche Töne zu hören. Wo sonst Abgase in der

Nase brennen, liegt Weihnachten in der Luft. Der Besuch der zweiten Ebene in der Tiefgarage in N 1 am zweiten Advent ist inzwischen für viele Menschen zu einer festen Vorweihnachts-tradition geworden. Unter der Leitung von Juliane Santa singt der 20-köpfige Chor traditionelle Weihnachtslieder, aber auch moderne Gospel- und Spiritual-Kompositionen. Erstmals wird hier auch ein Streicherensemble

der Musikschule zu hören sein. Die Teilnehmer*innen des bevorstehenden Wettbewerbs „Jugend musiziert“ präsentieren festliche Kammermusik. Seit mehr als zehn Jahren präsentiert das KulturNetz Mannheim Rhein-Neckar die Veranstaltungsreihe „wOrtwechsel – Kultur an außergewöhnlichen Orten“. Ziel ist es, Kulturerlebnisse an einzigartigen Orten zu ermöglichen. Denn für Kultur braucht es weder

einen Konzertsaal noch ein Opernhaus. Mannheim besitzt eine Vielfalt ungewöhnlicher Ecken, die eine Geschichte erzählen, mit ihrem ganz eigenen Charme bezaubern und eine faszinierende Wirkung entfalten, wenn sie auf die Ausnahmekünstler und Talente der Region treffen. Dabei erscheint neben den Künstlern auch der Ort selbst als Hauptdarsteller in den außergewöhnlichen Inszenierungen.

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

ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz vom 4. bis 6. Januar 2020

In drei Tagen um die Welt reisen

(red) Als erste Touristikmesse des Jahres in Baden-Württemberg präsentiert der ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz alle Facetten des Verreisens und will drei Tage lang seine Besucherinnen und Besucher in Urlaubsblau versetzen.

Für das "größte Reisebüro" des Rhein-Neckar-Raums in der Maimarkthalle Mannheim vom 4. bis 6. Januar 2020 (diesmal Samstag bis Montag) laufen die Vorbereitungen schon auf Hochtouren. "Über den derzeitigen Anmeldestand von Ausstellern sind wir mehr als glücklich", freut sich Frank Baumann, Geschäftsführer des Veranstalters expotec gmbh aus Berlin. Sowohl populäre Stammassteller wie auch neue Aussteller mit interessanten Angeboten haben ihre Messebeteiligung bereits unterschrieben. Auffällig ist auf der einen Seite die hohe Quote von Fernreiseanbietern, die den Hauch der großen weiten Welt in die Maimarkthalle transportieren wollen.

Auf der anderen Seite gibt es aber auch wieder alles für Touristen, die zwar Spannung oder Entspannung suchen, aber nicht so weit weg wollen, zum Beispiel ins mehr oder weniger benachbarte Ausland, zu Destinationen in ganz Deutschland oder fast um die Ecke in der Pfalz, im Saarland oder im Schwarzwald, wo auch die



Foto:Dieter Augstein

beliebte Messe-Gastronomie wieder herkommt. "Ein großes Thema wird wieder der Urlaub mit dem Fahrrad sein, neu hinzu kommt Camping/Caravaning, auch Fans von Schiffs- und Busreisen kommen wieder auf ihre Kosten", beschreibt Baumann weiter. Menschen mit einer Beeinträchtigung den Mut zu geben, in Urlaub zu fahren und ihnen die passenden Informationen zu liefern, wo sie gut aufgehoben sind – dafür sorgen wieder Petra und Horst Rosenberger von Rollis on Tour, die in Mannheim zum dritten Mal dabei sind. Inspirationen für Urlauber, die noch gar nicht wissen, wo es sie wirklich hinzieht, liefern die faszinierenden Live-Vorträge der Globetrotter an drei Standorten in der Halle – allen voran Achill und Aa-

ron Moser, die wieder viel unterwegs waren: von Afrikas Wüsten über Thailand, Schottland und Kanada zum weltgrößten Indianerfest in Montana. Natürlich wieder mit dabei: ein umfangreiches Rahmenprogramm, die abwechslungsreiche Kinderbetreuung und zweimal täglich die Tombola mit Öffnungszeiten & Tickets Der ReiseMarkt ist an allen drei Messetagen von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Das Tagesticket kostet 8 Euro, ermäßigt 6 Euro. Die Familienkarte (2 Erwachsene und alle Kinder) kostet 18 Euro. Über den ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz Der ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz findet seit 1995 jährlich in der Maimarkthalle Mannheim statt und bietet einen kompakten Überblick über den Bereich Touristik. Veran-

stalter ist zum dritten Mal die expotec gmbh. Sie wurde 1992 gegründet und ist national sowie international tätig. Im inländischen B2C-Bereich ist die Gesellschaft auf Reismessen

spezialisiert und organisiert diese in Magdeburg, Rostock, Bielefeld und auch in Mannheim. Weitere Infos zum ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz gibt es unter www.expotecgmbh.de oder auf Facebook.

Ihre Reisesmesse in der Metropolregion:

**ReiseMarkt
Rhein-Neckar-Pfalz**



**4. - 6. Januar 2020
Mannheim | Maimarkthalle | 10-18 Uhr**

Ob Sonne und Meer, Berge und Natur oder Städte und Kultur - hier tanken Sie Vorfriede auf Ihren Urlaub:

Pauschal- & Individualreisen weltweit / Kreuzfahrten / Urlaub in Deutschland / Busreisen / Thema Fahrrad mit Fahrrad-Test-Parcours / Caravaning / Multivisions-Shows: Weltenbummler live erleben / 2x täglich Tombola: Verlosung von Reise- und Sachpreisen / u.v.a.m.



www.expotecgmbh.de



Aktualisierte Vorhabenliste beschlossen

In der Liste sind 90 Planungen und Projekte der Stadt aufgeführt

(red) Der Ausbau des Öffentlichen Personennahverkehrs, die Sanierung der Sporthalle und Freisportflächen der Integrierten Gesamtschule Mannheim-Herzogenried, ein Bebauungsplan zum Verbrennungsverbot beidseits der Kurpfalzstraße – drei von sieben neuen Vorhaben, über die die aktuelle

Vorhabenliste der Stadt informiert. Der Mannheimer Gemeinderat hat in seiner Sitzung am 26. November die aktualisierte Vorhabenliste 2019_2 einstimmig beschlossen. Damit wurde gleichzeitig die vorgesehene informelle – also freiwillige – Bürgerbeteiligung in 26 Vorhaben beschlossen.

Insgesamt sind in der Liste 90 Planungen und Projekte der Stadt aufgeführt. Der Großteil der Vorhaben wurde aktualisiert. Neun Vorhaben wurden entweder abgeschlossen oder erfolgreich eingeführt und deswegen von der Liste gestrichen. Wie bei den vorherigen Listen werden zu jedem Vorhaben Informationen zum Sachstand, dem zugrundeliegenden politischen Beschluss und den voraussichtlichen Kosten getroffen. Da-



Fotos: Stadt Mannheim

rüber hinaus wird transparent dargestellt, bei welchen Vorhaben und in welcher Art und Weise sich die Bürgerschaft beteiligen kann. Mannheimerinnen und Mannheimer haben die Möglichkeit, Bürgerbeteiligung bei Vorhaben anzuregen, bei denen dies bislang noch nicht vorgesehen ist.

Neu ist die Zuordnung zu den neuen sieben Strategischen Zielen der Stadt, die im Rahmen des Leitbild-

prozesses 2030 gemeinsam von Bürgerschaft, Politik und Verwaltung entwickelt wurden.

Die Strategischen Ziele orientieren sich dabei an den Globalen Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen (UN). Die aktualisierten Vorhaben werden zeitnah in das städtische Beteiligungsportal www.mannheim-gemeinsam-gestalten.de eingepflegt. Das Beteiligungsportal ist die zentrale digitale Anlaufstelle für Bürger-

beteiligung in Mannheim. Wer lieber etwas in der Hand hält: Druckexemplare der Vorhabenliste werden bei den Bürgerservices der Stadt ausgelegt. Exemplare können auch im Rathaus in ES abgeholt werden. Kontakt-E-Mail: buergerbeteiligung@mannheim.de, Telefon: 0621 293 - 9366. Die Vorhabenliste ist eine Maßnahme im Rahmen des

Regelwerks Bürgerbeteiligung. Im Regelwerk sind Aufgaben und Rollen von Politik und Verwaltung in Bürgerbeteiligungsprozessen klar definiert. Nach dem Beschluss des Gesamthaushaltes der Stadt Mannheim erscheint die nächste Vorhabenliste im Frühjahr 2020.

**Hier ist Platz für
ihre Anzeige!**

0621-72739490

www.metropoljournal.com

Restaurant Drei Eichen
Familie Georgiadis

Ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr wünscht Ihnen unser Team.
Am 31.12. warme Küche bis 21:00 Uhr!
Wir bitten um Reservierung.

Am 25.12. und 26.12.
durchgehend warme Küche

Rottannenweg 1
68305 Mannheim
Tel. - Fax : 06 21 - 74 49 69

BASF Siedlergemeinschaft e.V. Mannheim Rheinau-Süd

Verband Wohneigentum lädt ein zum Besuch seines Weihnachtsmarktes

(rbw) Glühwein, Punsch und heiße Maronen - wenn dieser Duft durch die Straßen zieht, wenn funkelnder Lichterschmuck an den liebevoll gestalteten Buden blinkt und glitzert, wenn weihnachtliche Musik aus dem Budenzauber klingt, dann ist es wieder soweit, der Weihnachtsmarkt ist eröffnet.

Verband Wohneigentum gestaltet seinen Weihnachtsmarkt am Samstag, den 7. Dezember von 10 bis 19 Uhr auf dem Marktplatz Mannheim-Rheinau in der Luderitzstrasse. Schon in den zurückliegenden Jahren war der Weihnachtsmarkt der Siedlergemeinschaft ein voller Erfolg. Denn der Erlös aus dem Verkauf von Bratwurst, Glühwein und handgemachten Geschenken kommt jeweils karitativen und/oder bürgerschaftlichen Zwecken zugute. So wurden im Laufe der rund 30 Jahren Aktivitäten schon fast 40.000 Euro gespendet z.B. an den Heimatverein Rheinau oder an das örtliche Rote Kreuz, an Kindergärten (z.B. zur Anschaffung von Spielgeräten für den Außenbereich) und an zahlreiche andere Institutionen. Dies wäre ohne die vielen fleißigen, ehrenamtlichen Helfern vor und hinter den Kulissen nicht möglich gewesen.

Neben den festlich und weihnachtlich geschmückten Verkaufsbuden

erwartet die Besucher zusätzlich ein umfangreiches Rahmenprogramm mit vielen kleinen und größeren Überraschungen. Dazu kommt der Nikolaus und besucht die kleinen Gäste auf dem Fest. Um ein harmonisches Miteinander zu gewährleisten, wird an diesem Tag dazu auch die Frobeniusstrasse für den Verkehr gesperrt.

BASF Siedlergemeinschaft e.V. Mannheim Rheinau-Süd ist eine Gemeinschaft von über 300 Siedlern, Familienheimbesitzern und Förderern des Siedlungsgedankens mit Ihren Familien. Zu den Aufgaben gehört die Zusammenarbeit mit Behörden, gesetzgebenden Körperschaften, Förderung des Familienheimes als familiengerechte Wohnung, Förderung der kulturellen und gesellschaftlichen Entwicklung in unserer Gemeinschaft, Beratung und Beistand beim Erwerb, der Erhaltung und Sicherung des Anwesens. Auch das Miteinander wird im Verein groß geschrieben. So werden regelmäßig Ausflüge mit Mitgliedern und Freunden organisiert, jeden ersten Samstag im Dezember der Weihnachtsmarkt gestaltet, große Siedlerfeste werden abgehalten, aber auch in Gemeinschaftsarbeit der Marktplatz gepflegt und viele Aktivitäten mehr. Nähere Informationen im Web unter <https://www.verband-wohneigentum.de>

BASF Siedlergemeinschaft e.V.

★ Mannheim Rheinau-Süd

WEIHNACHTSMARKT

Samstag 7.12.2019

MARKTPLATZ
LÜDERITZSTRASSE

10 BIS 19 UHR



VERBAND WOHN EIGENTUM

Aktiv. Stark. Engagiert.

E
EDEKA

Pietsch

68309 Mannheim-Vogelstang • Geraer Ring 6 • Tel.: 0621 702381

Wir sagen Danke!

*Wir wünschen Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest
und ein frohes neues Jahr!
Doris und Jürgen Pietsch*



Europa flieht nach Europa

das Badische Staatstheater Karlsruhe auf der kleinen Pfalzbau Bühne

(red) Mit Miroslava Svoblikovas „dramatischem Gedicht in mehreren Tableaus“ Europa flieht nach Europa gastiert das Badische Staatstheater Karlsruhe am Sonntag, 8.12.2019 um 20 Uhr auf der Kleinen Bühne der Pfalzbau Bühnen.

Wovon träumt ein Kontinent, der den Namen einer mythologischen Frau trägt? Die Königstochter Europa erlegt den Stier, in den sich Zeus verwandelt hat und der sie entführen möchte. Im Angesicht dieses

Mordes beschreibt sie den Gründungsmythos ihres Kontinents als hoffnungsfrohen, zukunftsgewarteten Moment: „ich werde einen kontinent erschaffen, wo platz ist für jeden, um seine wurzeln in die erde, und seine arme in die luft zu strecken.“ Mit Sprachkraft und beißendem Humor singt Miroslava Svoblikova ein doppeldeutiges Loblied auf Eigenverantwortung, Selbstoptimierung und ewigen Wettbewerb. Kompromisslos entwirft sie

die Chronologie unserer Kontinentalgeschichte als Farce: Eine Geschichte der Eroberung, der Kriege und Klassenkämpfe – und das mit den besten Absichten. Mythologische Szenen stehen neben einem Karnevalsbild, eine Katastrophe wird mit Yoga bewältigt und zwei Kinder suchen im Wald nach Gott. Wie die historischen Epochen wirken die Tableaus fragmentiert, eine assoziative Betrachtung Europas und seiner verschiedenen Facetten

mit theatralischen Mitteln, voller Dramatik, Tanz und Musik.

Die spanische Gastregisseurin Alia Luque, freie Regisseurin am Schauspiel Stuttgart und am Düsseldorfer Schauspielhaus, verhandelt mit Tempo und Ironie sehr frei die Nöte Europas. Auf der farbenfrohen Bühne von Christoph Rufer und in bunten Terrorer-Kostümen (Ellen Hoffmann) entzündet die Darsteller ein tolles Feuerwerk voller Assoziationen und Ideen.

Die Autorin Miroslava Svoblikova gewann 2015 den Retzhofer Dramapreis für die hockenden sowie den Hermann-Sudermann-Preis für Dramatiker. Die Stücke der mit mehreren Stipendien geförderten Autorin kamen mehrfach am Wiener Burgtheater zur Uraufführung und waren zu den Autorentheatertagen am Deutschen Theater Berlin eingeladen.

Einheitspreis 23 € / ermäßigt 13 €
Kartentelefon 0621/504 2558

Zweifach ist einfach

Service und Beratung vor Ort und am Telefon

„Frau Renner, ich danke Ihnen für Ihren Auftrag“. Sabrina Thorwardt beendet das Telefonat. Es ist kurz

nach 19 Uhr. Mit einem „Klick“ bestätigt sie auf dem Bildschirm vor sich den Auftrag einer Kun-

din, die gerade im Zug unterwegs war und die Fahrzeit genutzt hat, um „schnell mal“ einen Dauerauf-

trag für das Taschengeldkonto der Tochter einzurichten. Ein Besuch in der Geschäftsstelle war dazu nicht notwendig, auch an den Öffnungszeiten musste sich die Kundin nicht orientieren: „In Zeiten des Internets sind es Kunden gewöhnt, schnell und jederzeit Informationen zu erhalten, Waren zu bestellen, oder Reisen zu buchen. Diese Flexibilität erwarten die Kunden auch von ihrer Bank. Unser KundenDialogCenter, kurz „KDC“, bietet diese Flexibilität und ergänzt das Filialangebot der Sparkasse über Standorte und übliche Öffnungszeiten hinaus“, so Thorwardt, Leiterin des KundenDialogCenters. „Nach unserem Motto ‚Zweifach ist einfach‘ freuen wir uns, für unsere Kunden sowohl vor Ort als auch am Telefon bzw. online da zu sein“, unterstreicht Thorwardt.

können die qualifizierten Mitarbeiter der Sparkasse den anrufenden Kunden ohne Umwege weiterhelfen.“

Die Vorteile für den Kunden liegen auf der Hand: Persönliche Beratung und Auftragsannahme wann und wo es gefällt, verbunden mit einer längeren Erreichbarkeit ist eine Kernkompetenz des KundenDialogCenter. Es ist von Montag bis Freitag jeweils von 8.00 bis 20.00 Uhr für Service- und Beratungswünsche offen. Sie wünschen einen Termin mit Ihrem Berater bzw. Ihrer Beraterin in Ihrer gewohnten Sparkassen-Geschäftsstelle? Das KundenDialogCenter vereinbart für Sie gerne einen Termin mit Ihrem Ansprechpartner – auch wenn dieser gerade nicht erreichbar ist.

Das KundenDialogCenter tauscht sich eng mit den einzelnen Geschäftsstellen aus, um dem Kunden den bestmöglichen Service zu bieten. Die Mitarbeiter im KDC übernehmen Serviceleistungen wie Lastschriftrückgaben, Daueraufträge, Wechsel des Kontomodells und viele andere Serviceleistungen. Doch auch komplexere Aufträge wie Wertpapierkäufe und –verkäufe können problemlos via Telefon beauftragt werden. „Wer bei uns anruft, hat Fachleute am Telefon, die den Auftrag direkt umsetzen können. Dies zeichnet unser KundenDialogCenter aus“, betont Sabrina Thorwardt.

Die Sparkasse reagiert damit auf die wachsende Nachfrage nach Online- und Telefondienstleistungen und stellt mit dem KDC somit eine sinnvolle Ergänzung zu den bestehenden Strukturen der Geschäftsstellen vor Ort bereit.

„Der Kunde möchte heute in immer stärkerem Maße selbst entscheiden, wann und auf welchem Weg er mit seiner Sparkasse in Kontakt tritt – ob telefonisch, über das Internet oder persönlich in der Geschäftsstelle“, so Andreas Mack, Leiter Vertriebsmanagement und Medialer Vertrieb. „Im KundenDialogCenter

Schnell mal einen Dauerauftrag fürs Yoga einrichten?



sparkasse-vorderpfalz.de

Bei Anruf Service!

Das KundenDialogCenter
Mo. bis Fr. von 8 bis 20 Uhr
0621 59920

 Sparkasse
Vorderpfalz

Hier ist Platz für ihre Anzeige!

0621-72739490

www.metropoljournal.com

Weihnachtszauber in Mannheim

Erstmals gemeinsame überregionale Weihnachtskampagne „Weihnachtszauber in Mannheim“

(red) Mit der offiziellen Eröffnung der Weihnachtsmärkte am Wasserturm und auf den Kapuzinerplanken sowie dem Märchenwald auf dem Paradeplatz beginnt die Stadt in Vorfreude auf das Weihnachtsfest zu leuchten und hüllt sich in den Duft von gebrannten Mandeln, Lebkuchen und Glühwein. Erstmals starten die Weihnachtsmärkte auf den Kapuzinerplanken und am Wasserturm und der Märchenwald auf dem Paradeplatz in diesem Jahr zwei Tage früher als in den vergangenen Jahren.

Die Besucherinnen und Besucher haben somit einen kompletten Monat lang Zeit, nach Herzenslust in den Mannheimer Geschäften einzukaufen und zu bummeln sowie das stim-



Foto: Stadt Mannheim

mungsvolle Ambiente in den Quadraten zu genießen“, so Wirtschaftsbürgermeister Michael Grötsch.

Die offizielle Eröffnung mit traditionellem Knopfdruck und Einschalten der Weihnachtsbeleuchtung fand am

25. November um 17 Uhr am Paradeplatz statt. Insgesamt 140 Bäume in der Innenstadt schmückt die Werbegemeinschaft Mannheim City e.V. mit über 15.000 warmleuchtenden, energiesparenden LED-Lampen. Im Anschluss daran wurde der Märchenwald eröffnet. Weiter ging es um 17:30 Uhr mit der Eröffnung des Weihnachtsmarktes auf den Kapuzinerplanken und um 18 Uhr auf dem Weihnachtsmarkt am Wasserturm.

Zum ersten Mal initiieren die Stadtmarketing Mannheim GmbH zusammen mit der Mannheimer Weihnachtsmarkt GmbH, der Event & Promotion Mannheim GmbH, dem Mannheimer Märchenwald sowie der Werbegemeinschaft Mannheim City e.V.

die Weihnachtskampagne „Weihnachtszauber in Mannheim“.

„Mit der Kampagne ‚Weihnachtszauber in Mannheim‘ werben wir erstmals gemeinsam und überregional für einen Besuch in Mannheim in der Weihnachtszeit“, sagt Karmen Strahonja, Geschäftsführerin der Stadtmarketing Mannheim GmbH. „Drei stimmungsvolle Weihnachtsmärkte in der Innenstadt, beste Einkaufsmöglichkeiten, die ausgezeichnete Gastro-Szene und viele Kulturveranstaltungen passend zur Adventszeit machen die Stadt attraktiv für ein besonderes Weihnachtsereignis.“ Als verbindendes Element aller Kommunikationsmaßnahmen dient das neu geschaffene Weihnachtszauber-Aktionslogo.

Der Ludwigshafener Weihnachtsmarkt

Mit vielfältigem Programm durch die Vorweihnachtszeit

(red) Eine weihnachtliche Siedlung mit über fünfzig festlich geschmückten Holzhäuschen lockt mit einem vielseitigen Angebot für die ganze Familie. Die Bandbreite des Warensortiments in den Hütten reicht von originellen Geschenkartikeln über Kinderspielzeug bis hin zu Weihnachtsschmuck. Übersichtlich angeordnet in einem geschwungenen Rundlauf bietet der Ludwigshafener Weihnachtsmarkt einladende Aufenthaltsqualität für gemütliche Treffen in heimeliger Atmosphäre. Zugleich bietet der Vorplatz der Bühne aber auch ausreichend Platz für musikalischen Genuss in geselliger Runde. „Unsere Schausteller freuen sich auf Ihren Besuch“, so Michael Cordier, Geschäftsführer der LUKOM Ludwigshafener Kongress- und Marketing-Gesellschaft mbH.

Öffnungszeiten: Täglich zwischen 11 und 20 Uhr laden die Verkaufs-



Foto: Lukom

stände zum Einkaufsbummel ein. Die Speisen und Getränken werden täglich bis 21 Uhr angeboten.

Veranstalter ist die LUKOM Ludwigshafener Kongress- und Marketing-Gesellschaft.

Der Ludwigshafens Lichterglanz-Parallel zum Ludwigshafener Weihnachtsmarkt wird die Ludwigshafener Innenstadt und das Rheinufer mit dem TWL Lichterzauber in ein vielgestaltig leuchtendes Winterwunderland verwandelt.

Der Ludwigshafener Weihnachtsmarkt

ist weiterhin erreichbar

Der Ludwigshafener Weihnachtsmarkt hat weiterhin geöffnet, das Programm kann ohne Änderungen durchgeführt werden. „

Die Überschriften in den Medien, dass der Berliner Platz gesperrt sei, führten sowohl bei den Schaustellern als auch bei den Besuchern des Weihnachtsmarktes zu Verwirrung“, erklärt Michael Cordier, Geschäftsführer der LUKOM Ludwigshafener Kongress- und Marketing-Gesellschaft mbH, die den Weihnachtsmarkt betreibt.

„Die Zufahrten und Zugänge zum Weihnachtsmarkt sind gesichert. Die Busse fahren weiterhin den

Berliner Platz an. Wer mit der Straßenbahn zum Weihnachtsmarkt kommen möchte, kann dies auch weiterhin tun und steigt in der nahegelegenen Haltestelle Kaiser-Wilhelm-Straße aus.

Mit dem Auto kommt man sowohl aus Norden als auch aus Süden problemlos zum Parkhaus Walzmühle in der Yorckstraße und kann das Center in Richtung S-Bahn und Berliner Platz verlassen. Wer aus der Südlichen Innenstadt zu Fuß zum Weihnachtsmarkt gehen möchte, erhält von uns die Empfehlung, dazu die Querung durch das Center Walzmühle zu nutzen.“

Weihnachtsmarkt Tradition & Genuss

in Neustadt an der Weinstraße

(red) (Fortsetzung von Seite 1)

Ein Abend, um für einen Moment der Realität zu entfliehen, um sie dann wieder einzufangen mit einem Bewusstsein für die Magie des Augenblicks! Seid ihr dabei? Treffpunkt für die Kinder und Begleitung: Bis 17:30 Uhr in der Klemmhofpassage.

Dort bekommen alle Kinder einen kleinen leuchtenden Tannenbaum oder Stern, vor dem Marsch zum Marktplatz! Programminfos: Zwei Gruppen von Kindern und ihren Begleitern gehen, musikalisch und szenisch begleitet von Brass2Go und Light of Dance, bis zum Königsbrunnen im Zentrum des Marktplatzes. 18 Uhr: Offizielle Eröffnung mit Tanz



Foto: S.Bitz

von „Light of Dance“ auf dem Königsbrunnen. 18:30 Uhr: Feuer-Show auf dem Juliusplatz mit „Fire on Drums“

Danach gibt es im Rathausinnenhof vom Nikolaus und seinen Engeln Geschenke unter den Arkaden des

Rathauses. Natürlich darf ein Glas Glühwein oder eine Tasse heiße Schokolade nicht fehlen...

Neu in Neustadt an der Weinstraße: Leuchtender Adventskalender Weihnachten & Wein

Erstmals wird das Rathaus in Neustadt an der Weinstraße zur Kunstfassade – ein ganz besonderes Adventsevent: 24 Künstler aus Neustadt an der Weinstraße gestalten jeweils ein Fenster der Rathausfassade zum Thema: Weihnachten & Wein. Täglich, pünktlich um 17 Uhr wird zwischen dem 1. Dezember ein Türchen am Adventskalender geöffnet, sprich ein Fenster mit einem neuen Kunstwerk eines Künstlers beleuchtet.

Am Ende, am Weihnachtstag erstrahlen 24 Fenster des Rathauses in künstlerischem Glanz.

Treffpunkt Marktplatz: Tägliche Fensterbeleuchtung vom 1. bis 24. Dezember um 17 Uhr. Der Adventskalender bleibt für das Publikum beleuchtet bis 5.1.2020.

Platz für Ihre Anzeige!

Melden sie sich unter:

0621-72739490

Weihnachten in Speyer

Weihnachtsmarkt Neujahrsmarkt Kinderweihnacht

(red) Auch dieses Jahr arbeiteten alle Kooperationspartner wie die Stadtwerke, Leistungsgemeinschaft Herz Speyer's, „Die Gilgenstraße“, Einzelhandelsverband, Roßmarktstraße, Schaustellerverband Speyer und Beschicker des Weihnachts- und Kunsthandwerkermarktes, um das Thema „Weihnachten in Speyer“ ganzheitlich vom Altpörtel bis zum Dom in Licht und Glanz präsentieren zu können:

Weihnachts-/Neujahrsmarkt

Standort: Alte Münze bis zum Dom
Stände: 30 Verkauf + 17 Verzehr + Kinderkarussell + Kinderbackstube = insgesamt 49 Stände

Eröffnung: am Montag, den 25.11.19 des 45. Weihnachtsmarktes auf dem Geschirrpätzle um 18.00 Uhr durch Oberbürgermeisterin Stefanie Seiler musikalisch begleitet mit der Band „Groove Sauce“

Kinderweihnacht

Am Himmelstelefon auf dem Weihnachtsmarkt nehmen Helfer des Christkinds von Montag bis Freitag jeweils 15 – 17 Uhr Wünsche entgegen.

Die Märchenprinzessin besucht am Montag, den 25.11., 2.12., 9.12., 16.12., 23.12., 30.12.2019 und 06.01.2020 jeweils von 16 – 19 Uhr den Weihnachtsmarkt und verzaubert die kleinen Besucher direkt am Kinderkarussell.

Der Nikolaus verteilt an der Schlittschuhbahn und auf dem Weihnachtsmarkt an jedes Kind eine Kleinigkeit am Freitag, 6.12. von 16 – 18 Uhr.

Die Märchenprinzessin mit ihrem Schneemann dreht am Donnerstag, den 28.11., 5.12., 12.12., 19.12.2019 und 2.1.2020 jeweils von 16 – 19 Uhr einige Runden an der Schlittschuhbahn. Die Organisation und Betreuung der Kinderbackstube (seit 1991 auf dem Weihnachtsmarkt) liegt in den Händen des Speyerer Kinderschutzbundes.



Foto: K. Venus



Foto: D. Oertel



Foto: J. Stender

Die Kinderbackstube ist vom 25.11. – 22.12.2019 täglich von 15.00 – 19.00 Uhr, samstags und sonntags bereits 14.00 – 19.00 Uhr am Kinderkarussell geöffnet. Kinder backen unter Anleitung eigene Plätzchen. Die kleine Spende verwendet der Kinderschutzbund für Projekte in 2020.



SPEYER

KULTUR.
TOLERANZ.
LEBENS Lust.

WEIHNACHTEN IN SPEYER

25.11.2019 - 6.1.2020

www.speyer.de

Unterstützt wird die Kinderbackstube durch die Teigspende der Bäckerei Wilhelmi, den Backofen der Brezelbäckerei Berzel, der Verzierung durch den Schaustellerverband, dem Bodenbelag des Teppichhaus Speyer und der Grafikmaterialien von Barbara Leibig.

An den Wochenenden werden vereinzelt noch freiwillige Helfer gesucht. Bereits zum zweiten Mal gibt es eine Neuerung für die Zeit nach den Weihnachtsfeiertagen. Vom 28.12. bis 06.01. (außer 31.12./01.01.) wird sich die Backstube zu einem Vorlesestübchen verwandeln. Ehrenamtliche und auch Speyerer Prominente lesen täglich um 15 Uhr für Kinder ab vier Jahren vor.



Foto: K. Venus

Advent und Weihnachten am Dom zu Speyer

Raum für persönliche Andacht, Gottesdienste und Konzerte

(red) In der oftmals hektischen Adventszeit bieten die fast tausendjährigen Mauern des Speyerer Doms Raum für Ruhe und Besinnung. Mit Gottesdiensten und Konzerten der Reihe „Cantate Domino“ lädt der Dom dazu ein, sich auf das Fest der Menschwerdung Gottes einzustimmen und sich ganz allmählich mit wachsender Vorfreude Weihnachten zu nähern.

Einen besonderen Akzent setzen in diesem Jahr Evensongs im Advent, kleine musikalische Andachten, die jeweils sonntags um 16:30 Uhr stattfinden. Dass viele Menschen die Stille des Doms suchen und schätzen, zeigt sich in der Advents und Weihnachts-



Foto: Bistum Speyer

zeit unter anderem auch daran, dass die Kerzenständer oft bis an den Rand ihrer Kapazität bestückt sind. Der Advent und damit auch das neue Kirchenjahr werden traditionell am Vorabend des ersten Adventssonntags mit dem ökumenischen Adventsläuten begrüßt. Am 30. November erklingen

ab 17 Uhr für eine Viertelstunde die Glocken aller Kirchen der Stadt. Am Dom ertönt das volle Geläut. Der beste Hörplatz für die Domglocken befindet sich im südlichen Seitengarten. Der Advent ist geprägt von hingebender und freudiger Erwartung auf die Ankunft und auf die Menschwerdung Christi.

Die liturgische Farbe der Adventszeit ist violett, weshalb auch die Kerzen des Adventskranzes im Speyerer Dom in dieser Farbe gehalten sind. Eine Kerze allerdings ist rosafarben: Sie steht für den 3. Adventssonntag „Gaudete“ und kennzeichnet den freudigen Charakter dieses Tages. Die liturgische Farbe

weiß des Weihnachtsfestes vermischt sich mit dem violett zu rosa. Der Aufbau der Krippenlandschaft, die sich im südlichen Seitenschiff befindet, beginnt am 28. November. Die aufwändige Szenerie wird auf mehreren Podesten mit Steinen, Sand und Pflanzen gestaltet. In den Tagen unmittelbar vor dem Weihnachtsfest bevölkern die ersten Tiere die Krippenlandschaft. Vollendet wird die Krippe am 24. Dezember, wenn die Heilige Familie dort Einzug hält. Ihren Standort hat die Dom-Krippe in der Nähe des Hauptportals, am westlichen Ende des südlichen Seitenschiffs, wo sie bis zum 2. Februar zu sehen sein wird.

Eine wichtige Adresse für Gespräche und neue Kontakte

Wirtschaftsregion Bergstraße auf der Expo Real 2019 in München

(red)Die Expo Real in München, deren 22. Auflage kürzlich zu Ende ging, gilt als Europas führende Plattform für Immobilien und Investitionen. Und verzeichnet 2019 mit 46.747 Teilnehmern einen neuen Besucherrekord.

Auch die Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB) nahm als Fachbesucher daran teil, um in zahlreichen Netzwerk- und Investorengesprächen eine Lanze für die Wirtschaftsregion Bergstraße als exzellenten Wirtschaftsstandort zu brechen. Für die WFB waren Kathrin Fausel, Projektmanagerin Standortmarketing / Investorenservice, und Markus Meinhardt, Berater für Woh-



Foto: WFB

nungsbau vor Ort. Beide nutzten die Messe neben der Ansprache von potenziellen Investoren auch dafür, sich über die wichtigsten

Bauunternehmen und Immobilieninvestoren ging es um Themen wie Co-Working-Spaces, Kreativwirtschaftscenter oder die Gewerbeflächenentwicklung“, erklärt Fausel. „Im Bereich Wohnungsbau wurden vor allem Umsetzungsmöglichkeiten gesucht. Hier fanden verschiedene Termine mit Ausstellern, Projektentwicklern und Planern sowie öffentlichen Einrichtungen zum Thema preisgünstiger Wohnraum statt“, so Meinhardt.

Ebenso diente die Expo Real der WFB zum intensiven Austausch mit ihren Kooperationspartnern, etwa mit der FrankfurtRheinMain GmbH – International Marketing of the Region, der Metropolregion

Rhein-Neckar GmbH, der Wirtschaftsförderung Region Frankfurt Rhein Main e. V. oder der Hessen Trade and Invest GmbH, die sich mit eigenen Ständen an der Messe beteiligten. „Wir konnten zahlreiche neue Kontakte knüpfen sowie bestehende Netzwerke pflegen und verbuchen unseren Besuch der Expo Real als Erfolg für die Wirtschaftsregion Bergstraße“, so die Bilanz von Fausel und Meinhardt.

Info: Wissenswertes über die Wirtschaftsregion Bergstraße und Informationen über die Serviceleistungen der WFB gibt es im Internet unter www.wirtschaftsregion-bergstrasse.de.

Jubiläums-Preisverleihung im Gründerwettbewerb

Dieses Jahr feiert die Gründungsoffensive Bergstraße-Odenwald ihr zehnjähriges Bestehen

(red)Zehn Jahre Gründungsoffensive Bergstraße-Odenwald – seit einer Dekade ermutigen die Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH und die Odenwald Regional-Gesellschaft mbH (OREG) mit diesem modellhaften Projekt die Gründer und Gründungswilligen in der Wirtschaftsregion Bergstraße und dem Odenwaldkreis dazu, ihre innovativen unternehmerischen Ideen in die Tat umzusetzen. Mit Erfolg. Jedes Jahr aufs Neue nehmen zahlreiche Teilnehmer am Wettbewerb teil, der im Zentrum der Initiative steht und halten die Gründungskultur in der Region lebendig. Aus Anlass des runden Geburtstags hatte die WFB eine feierliche Jubiläumspreisverleihung veranstaltet, zu der sich zahlreiche Gründerinnen und Gründer, erfolgreiche Unternehmer, Persönlichkeiten aus den Metropolregionen Frankfurt/Rhein-Main und Rhein-Neckar sowie aus dem politischen Umfeld ein dickes Kreuz in



Foto: WFB

den Kalender gemacht hatten. Die Veranstaltung fand am vergangenen Mittwoch im Bürgerhaus Mörlenbach statt. Durch den Abend führte Moderator Robert Bittig, die Band „Happy Hour“ lieferte das musikalische Rahmenprogramm und AWS Colourbeam sorgte für ein festliches Ambiente.

28 Wettbewerbsbeiträge konnte die WFB der Jury, bestehend aus namhaf-

ten Vertretern aus Wirtschaft und Wissenschaft, im Jubiläumsjahr vorstellen. Wie diese entschieden hat, geht der mit 2.000 Euro dotierte Preis für klassische Gründungen in der Wirtschaftsregion Bergstraße an Maximilian Achten mit seinem Gründungsvorhaben BikeBeat & Sports GmbH in Bensheim. Achten – selbst begeisterter Triathlet – ist der Kopf hinter dem 2018 neu gegrün-

deten Unternehmen, das durch die Nutzung eines neuartigen Flechtverfahrens von Carbonfasern sehr steife und leichte Laufradsätze bei gleichzeitig deutlich geringerem Preis als die Konkurrenz anbieten kann. Auch die moderne Designsprache überzeugte die Jury. Gewinner des von der Handwerkskammer Frankfurt-Rhein-Main gesponserten Preises „Gründung im Handwerk“ sind Anna und Marcel Alberti aus Fürth im Odenwald, welche die Kreativbrauerei Brewers Fantasy gegründet haben. Sie erhalten wahlweise 350 Euro oder einen Bildungsgutschein über 1.500 Euro der Handwerkskammer.

Die Brauerei setzt auf traditionelle Handwerkskunst in Verbindung mit modernem Design. Ihre Produkte haben sich in der Region bereits den Ruf von Premium-Bieren erarbeitet. Mittlerweile ist das Bier auch im Getränke- und Lebensmitteleinzelhandel zu finden. Zudem nutzen die beiden

Gründer der Kreativbrauerei auch den direkten Kundenkontakt über Brauerführungen- und Brauseminare, um immer mehr Kunden von ihren Produkten zu überzeugen.

Zum achten Mal wurde zudem der Preis „Junge Unternehmen im Wachstum“ vergeben, in diesem Jahr gesponsert vom Unternehmen „BEMBEL-WITH-CARE“ aus Birkenau. Das Preisgeld beträgt 1.000 Euro. Hier setzte sich Herbert Fanese mit der FachpflegeZentrum Bergstraße GmbH aus Lorsch durch. Nicht ganz ein Jahr nach der Eröffnung hat Fanese bereits ein Team von mehr als 30 Angestellten aufgebaut und knapp 20 Pflegeplätze der vollstationären Intensivpflegeplätze sind bereits belegt, Tendenz steigend. Wie jedes Jahr vergab auch diesmal der Odenwaldkreis die Preise an seine Gewinner getrennt.

Weitere Infos unter : unter www.wirtschaftsregion-bergstrasse.de.

Im Zauber der Altstadt

Führungen an den Adventssonntagen durch das weihnachtliche Weinheim mit Franz Piva im Dezember

(red) Im Zauber der weihnachtlichen Altstadt entführt Weinheims Stadtführer Franz Piva an den Sonntagen der Adventszeit in eine längst vergangene Zeit und berichtet, wie die Menschen im Mittelalter Weihnachten in Weinheim und im Odenwald gefeiert haben.

Wie es zum ersten Adventskranz und zum Adventskalender kam - wie aus Buchsbaum, Haselbaum und Zuckerbaum der heutige Christbaum wurde - das Christkind eine Erfindung Martin Luthers war und Kurfürst Karl Theodor die Weihnachtslotterie erfand. Bereits in vielen alten Kulturen hatte das Schenken eine lange Tradition.



Foto: Stadt Weinheim

Was viele Menschen heute nicht mehr wissen: Über Jahrhunderte hinweg war der Heilige Abend nicht

aufgenommen und teilweise verändert. Ein Thema ist das schlimme Pestjahr 1666 in dem Weinheim um die Hälfte der Bevölkerung dezimiert wurde und die tödliche Seuche an Weihnachten 1666 zu Ende ging.

Franz Piva hat in vielen alten Schriften und Büchern gekramt und berichtet von der Wintersonnenwende und den folgenden, geheimnisvollen „Zwölf Heiligen Nächten“ (Sperrnächte). Alte Weihnachtsbräuche und Weinheimer Weihnachtssagen, über Jahrhunderte erhalten, sind ebenfalls ein Thema. Die Führung endet mit dem Vergleich: „Weihnachten früher und heute.“

Die Führungen durch das weihnachtliche Weinheim finden im Dezember an den Adventssonntagen: 1., 8. und 15. Dezember, jeweils um 15 Uhr statt, sowie am 2. Weihnachtsfeiertag, 26. Dezember, um 15 Uhr. Treffpunkt ist jeweils der Marktplatzbrunnen. Die Dauer der Führung beträgt etwa eineinhalb Stunden. Die Kosten betragen vier Euro pro Person, nur mit Voranmeldung! Diese Führung kann auch für Gruppen ab 15 Personen gebucht werden.

Weitere Infos bei der Tourist-Info am Marktplatz unter Telefon 06201-82 610 oder E-Mail: tourismus@weinheim.de

Woher kommt das Christkind?

Stadtführung zur Weihnachtszeit für Kinder in Weinheim am 22. Dezember

(red) Gibt es den Nikolaus wirklich, und woher kommt eigentlich das Christkind? Fragen wie diese beschäftigen die Kinder um die Weihnachtszeit natürlich besonders.

Bei einer weihnachtlichen Stadtführung durch die Weinheimer Altstadt am Sonntag, 22. Dezember, Vierter Advent, speziell für Kinder kann Weinheims Stadtführer Franz Piva gezielt und kindgerecht auf diese Fragen eingehen.

Er bereichert die Kinder-Führungen, die jeweils auf dem Weihnachtsmarkt starten, auch durch alte Weinheimer Weihnachtssagen



Foto: Stadt Weinheim

wie „Umzug einer Geisterschar“, dem „Burgkaplan auf der Windeck“ und dem „Schwarzen Hund am Obertor“. Die Weihnachtsführung für Kinder startet am Sonntag, 22. Dezember, 14 Uhr am Marktplatzbrunnen und dauert – je nach Wissensdurst der Kinder – eineinhalb bis zwei Stunden.

Schulkinder bis zwölf Jahre bezahlen zwei Euro, jede Begleitperson auch. Eine telefonische Voranmeldung bei der Tourist-Info am Marktplatz unter 06201-82 610 genügt. Die Bezahlung kann dann direkt bei der Stadtführung erfolgen.

Hier könnte jetzt Ihre Anzeige stehen!
Tel: 0621-72739490

„Triste Asphaltfläche ist zu einem schönem Schulhof geworden“

Schulhof der Internationalen Gesamtschule neu gestaltet – mit Anlagen für angesagte Sportarten

(red) Der „Sportpark West“ ist eröffnet – so haben die Schülerinnen und Schüler der Internationalen Gesamtschule Heidelberg (IGH) in Rohrbach ihren neu gestalteten Schulhof getauft. Möglichkeiten zum Sport machen war den Schülerinnen und Schülern ein besonders wichtiges Anliegen für ihren Schulhof.



Foto: Tobias Dittmer

Das Landschafts- und Forstamt der Stadt Heidelberg hat das rund 2.500 Quadratmeter große Areal von Mai bis September 2019 neugestaltet und mit Anlagen für angesagte Sportarten aufgewertet. Die Stadt hat hierfür rund 330.000 Euro investiert. Bei einem Eröffnungsfest am Donnerstag, 21. November 2019, haben die

Schülerinnen und Schüler der IGH ihren neuen Schulhof getestet. Unter anderem hat die Rad-AG Kunststü-

cke auf dem neuen „Pumptrack“ vorgeführt. „Ich freue mich sehr, dass wir auf die Wünsche der Schülerinnen

und Schüler eingehen und hier aus einer tristen Asphaltfläche so einen schönen Schulhof machen konnten. Frische Luft und Bewegung in den Pausen sind wichtig, um das Gelernte verarbeiten zu können – dafür brauchen die Kinder und Jugendlichen einen attraktiven Hof, der auch Möglichkeiten bietet, aktiv zu werden“, sagte Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner beim Eröffnungsfest.

Pumptrack und Calisthenics-Anlage bieten viele Bewegungsmöglichkeiten

Die Entstehung der Anlage für Mountainbike- und BMX-Fahrräder („Pumptrack“) geht auf den Termin im Rahmen von #HolDenOberbür-

germeister im Juni 2017 bei der IGH zurück. Unterstützt von der Schule, hatten sich damals viele Schülerinnen und Schüler vom Oberbürgermeister einen „Pumptrack“ gewünscht.

Fit halten können sich die Schülerinnen und Schüler zudem mithilfe der neuen „Calisthenics“-Sportanlage. Vier neue Tischtennisplatten erweitern das Bewegungsangebot. Der alte Müllplatz wird nun als Lager für Spielgeräte und Materialien der Werkstattschule genutzt. Die Kunst-AG der IGH hat die betongrauen Luftschächte mit Graffiti-Kunst verschönert. Außerdem werten Grünflächen und Bäume die Aufenthaltsqualität des Schulhofs weiter auf.

Wichtiges Zeichen der Wertschätzung

Stadt übergibt Rucksäcke an psychologische Erstbetreuende

(red) Seit zwei Jahren bietet die Stadt Sinsheim ihren Mitarbeitern die Möglichkeit der betrieblichen psychologischen Erstbetreuung. Wer einen Übergriff am Arbeitsplatz erlebt, benötigt oftmals eine Ansprechperson, um kritische Ereignisse verarbeiten zu können. Betriebliche psychologische Erstbetreuende stehen in einer solchen schwierigen Situation zur Seite. Die Unfallkasse Baden-Württemberg bietet die Möglichkeit, geeignete Personen als Erstbetreuer aus- und fortzubilden.

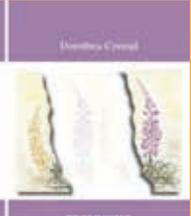


Foto: Stadt Sinsheim

Ein Übergriff am Arbeitsplatz kann eine Belastungsreaktion auslösen. Die ersten Stunden und Tage nach einem solchen Ereignis spielen eine zentrale Rolle für die Verarbeitung. Wichtig ist insbesondere das Wissen, in der Krise nicht alleingelassen zu werden. Um eine gute Arbeitsgrundlage für diesen wichtigen Dienst zu ermöglichen, hat die Stadt nun Ersthelfer-Rucksäcke angeschafft. Neben einer Warnweste zur Erkennung enthält der Rucksack von Taschentüchern bis kleinen Snacks alles, was akut für

den psychologischen Beistand benötigt wird. Gleichzeitig ist genug Platz vorhanden, dass der Inhalt von den Erstbetreuern individuell angepasst werden kann.

Bei der Übergabe der Rucksäcke an die Erstbetreuenden betonte Oberbürgermeister Jörg Albrecht die Wertschätzung der Stadt für die wichtige Aufgabe. Neben ihrem psychologischen Rüstzeug haben die Erstbetreuenden damit nun eine gegenständliche Ausrüstung an der Hand.

<p>„Trennung und Neubeginn“ Dorothea Conrad</p>  <p>Trennung und Neubeginn, Eine Novelle 144 Seiten mit 15 Abbildungen 11,90 Euro ISBN 978-3-89735-854-6</p>	<p>„Was wünschst du dir zur Weihnachtszeit“ Dorothea Conrad</p>  <p>mit Illustrationen von Alice Lorcy 48 Seiten mit 40 Illustrationen 12,90 Euro ISBN 978-3-89735-933-8</p>	<p>„Schreib auf worüber du nicht sprechen kannst“ Dorothea Conrad</p>  <p>3. durchgesehene Auflage, 280 Seiten mit 18 Abbildungen 14,90 Euro ISBN 978-3-89735-650-4</p>	<p>„Der eine Tag“ Dorothea Conrad</p>  <p>Der eine Tag 128 Seiten mit 38 z. T. farbigen Abbildungen 11,90 Euro ISBN 978-3-95505-045-0</p>
---	--	--	---

Gesundheit & Wellness

Alles klar im Kopf?

Tipps für bessere Konzentration

(akz-o) Egal ob beim Lesen oder bei der Arbeit – es gibt Tage, da kann man sich einfach nicht auf eine Sache konzentrieren. Wenn wir häufig den Faden verlieren, kann das viele Ursachen haben: zum Beispiel zu wenig Schlaf, Stress oder Sorgen. Es kann aber auch ein Nährstoffmangel dahinterstecken – vor allem dann, wenn wir uns über eine längere Zeit nicht gut konzentrieren können.

Auf Nährstoffversorgung achten B-Vitamine (B1, B2, B6, B12 und Folsäure) sind wichtig für die Energieversorgung im Gehirn. Ein Mangel führt zu Konzentrationsproblemen, kann uns vergesslich, nervös und müde machen. Die meisten B-Vitamine können wir in ausreichender Menge durch die Nahrung (zum Beispiel durch Vollkornprodukte)



Foto: Rido/stock.adobe.com/vitaminspezialist.com/akz-o

aufnehmen. Vitamin B12 allerdings ist hauptsächlich in tierischen Produkten enthalten.

Deshalb müssen insbesondere Vegetarier und Veganer ihre B12-Versorgung im Blick haben, denn

durch eine rein pflanzliche Ernährung kann diese nicht sichergestellt werden. Hier kann die Einnahme von Vitamin B12 in Form von Mikronährstoffpräparaten sinnvoll sein. Auch die Einnahme von Ginkgo

kann die Konzentration verbessern. Die enthaltenen Pflanzenstoffe fördern die Durchblutung im Gehirn und können es mit ausreichend Sauerstoff und Energie versorgen. Weitere Helfer sind die Aminosäuren Taurin und Kreatin. Taurin ist wichtig für die Entwicklung des Nervensystems und die Stabilität der Nervenzellen. Kreatin ist ein bedeutender Energiespeicher im Körper. Studien weisen darauf hin, dass die Einnahme von Kreatin dem Gehirn hilft, nicht so schnell zu ermüden. Infos unter: www.vitamin-doctor.com/Konzentration

Störquellen vermeiden

Der Arbeitsalltag ist oft geprägt von Unterbrechungen. Entweder klingelt das Telefon, eine unerwartete E-Mail trudelt ein, die direkt beantwortet werden muss, oder es steht

plötzlich ein Kollege mit dringenden Fragen im Büro. Sich dann direkt wieder auf die eigentliche Aufgabe zu konzentrieren fällt vielen schwer. Schaffen Sie sich deshalb eine möglichst ruhige Arbeitsumgebung. Kopfhörer (mit oder ohne Musik) können dabei helfen, stressige Hintergrundgeräusche auszublenden. Außerdem sollten Sie während der Arbeit Ihr Privathandy in der Tasche lassen, um zwischendurch nicht abgelenkt zu werden. Damit Sie nach Feierabend den Stress im Büro lassen und wirklich zur Ruhe kommen, sorgen Sie für einen angenehmen Ausgleich im Alltag. Das kann Sport sein, aber auch Entspannungstechniken wie Yoga, Tai Chi oder Autogenes Training. So können Sie besser schlafen und mit neuer Energie in den nächsten Tag starten.

Mehr Lebensqualität mit Misteltherapie

Tipps für bessere Konzentration

(akz-o) Nur knapp jeder vierte Deutsche weiß, dass er nach einer Krebsdiagnose heutzutage gute Überlebenschancen hat – zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle repräsentative IPSOS-Umfrage. 39 % der Befragten haben große Angst vor dem Verlust ihrer Lebensqualität – vor allem im Hinblick auf die Nebenwirkungen der nach wie vor bekanntesten Standardmaßnahmen wie Chemo- und Strahlentherapien.

Aber gerade wenn es darum geht, die Lebensqualität zu verbessern, können Betroffene inzwischen viel für sich tun: Integrativ-onkologische Ansätze stellen eine Stärkung der Leistungsfähigkeit und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte in den Mittelpunkt. Dabei werden Standardmaßnahmen und geprüfte ergänzende Maßnahmen zum Beispiel aus der Naturheilkunde sinnvoll miteinander kombiniert. In dieser Kombination können Nebenwirkungen gelindert, die Vitalität gestärkt und die Patienten psychisch stabilisiert werden.

Mistel gegen Ermüdungssyndrom Eine der am besten untersuchten begleitenden Maßnahmen in der Krebsbehandlung ist die Misteltherapie: Sie hilft gegen das Ermüdungssyndrom Fatigue, kann depressive Verstimmungen lindern, Übelkeit verringern, Schlaf und Appetit verbessern sowie die Leistungsfähigkeit steigern.



Foto: Helixor Heilmittel GmbH/akz-o

Schon 1917 wurde das erste Mistelprodukt für die Krebstherapie entwickelt. Mistelpräparate enthalten mehr als 1.000 verschiedene Stoffe, die aber nur im Zusammenspiel ihre volle Wirkung entfalten. Zur Gesamtheit der Inhaltsstoffe gehören zum Beispiel Mistellektine, deren immunstabilisierende und tumorhemmende Eigenschaften belegt sind.

Von Ärzten empfohlen

Ähnlich wie Insulin werden auch Mistelprodukte in eine Hautfalte gespritzt – zum Beispiel am Bauch oder Oberschenkel. Nach Anleitung durch den betreuenden Arzt oder Heilpraktiker können Patienten die Injektion zu Hause selbst übernehmen. Empfohlen wird die Mistel vor allem bei soliden Tumo-

ren wie Brust-, Eierstock-, Lungen- und Darmkrebs. Die Misteltherapie kann vor, nach und begleitend zu einer onkologischen Standardtherapie erfolgen.

Auch die Gynäkologin Dr. Eva-Marie Braun, die am Universitätsklinikum des Saarlandes Krebspatientinnen zu integrativen Maßnahmen berät, hat gute Erfahrungen gemacht: „Die Misteltherapie kann vom Gefühl der Machtlosigkeit befreien, wenn eine krebsbedingte Müdigkeit jegliche Aktivität lahmlegt.“

Eine qualifizierte telefonische Beratung erhalten Patienten und Angehörige unter der Telefonnummer 0800/9353-440 (gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz).

Stressauslöser

Zeitdruck macht Krank

(akz-o) Sechs von zehn Menschen in Deutschland fühlen sich laut einer großen Studie gestresst – ein knappes Viertel berichtet sogar von häufigem Stress. Dieser ist jedoch nicht nur unangenehm, sondern kann der Gesundheit nachhaltig schaden. In der menschlichen Entwicklungsgeschichte war Stress erst einmal grundsätzlich positiv: Er sorgt dafür, dass der Körper auf Gefahren bestmöglich reagieren kann. Wenn unsere Vorfahren in der Steinzeit überraschend auf Raubtiere wie den Säbelzahntrager trafen, setzte sie das sofort unter Strom. Blutdruck und Blutzuckerniveau schnellten nach oben. Blut pulsierte in der Muskulatur – alle Sinne richteten sich auf die Bedrohung. Die Menschen mussten nun wählen zwischen Angriff, Verteidigung oder Flucht. Für alle Aktionen stellte der Körper die Ressourcen zur Verfügung. Doch was ursprünglich dem Überleben diente, macht heute viele Menschen krank. Unser Körper hat die Gefahren der Urzeit nicht vergessen: Der Säbelzahntrager des 21. Jahrhunderts hat viele Gesichter. Häufig entsteht Stress im Zusammenhang mit Schule, Studium, Beruf – oder Straßenverkehr. Termindruck, ständige Erreichbarkeit und die Beschleunigung des Alltags durch Soziale Medien tun ein Übriges. Gerade wenn sich äußere Stressfaktoren nicht ändern lassen, ist es wichtig, dem

Körper Entspannung zu bieten und die eigene Balance zu finden. Hilfe kann aus der Natur kommen. Erst vor wenigen Jahren haben Forscher entdeckt, dass ein Teil des Nervensystems, das Endocannabinoidsystem (ECS), an der Regulation von Stress, Schmerz, Körpertemperatur und Immunsystem beteiligt ist. Das ECS kann sowohl von körpereigenen Botenstoffen als auch durch Cannabidiol (CBD) aktiviert werden. Dieser Wirkstoff wird aus Hanfpflanzen gewonnen und ist unter anderem in Cannabisöl enthalten. CBD entfaltet im Körper eine breite Wirkung, hat aber keinerlei berauschende Effekte. Auf diese Weise kann zum Beispiel das vegane Nahrungsergänzungsmittel Canobo PUR (rezeptfrei in der Apotheke oder im Versandhandel) dazu beitragen, das Wohlbefinden zu steigern und Stress zu reduzieren. Das Cannabisöl ist in zwei verschiedenen CBD-Konzentrationen erhältlich und enthält zusätzliche Bestandteile der Hanfpflanze, die den entspannungsfördernden Effekt unterstützen. Infos unter www.canobo.de Weitere Möglichkeiten zur Stress-Reduzierung im Job sind fest eingelebte Pausen und gute Ernährung am Arbeitsplatz. Es lohnt sich, in Entspannung zu investieren – denn weniger Stress bedeutet bessere Gesundheit.

SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER
21.3.-20.4.

Wenn es um größere Geldangelegenheiten geht, sollten Sie auf Ihre innere Stimme hören. Behalten Sie einen klaren Kopf.



STIER
21.4.-21.5.

Ihre Hilfsbereitschaft scheint manchmal ein wenig ausgenutzt zu werden. Denken Sie mehr an sich und geben Sie nicht immer gleich nach.



ZWILLINGE
22.5.-21.6.

Gesundheitlich sind momentan keine Probleme zu befürchten. Körperlich und mental befinden Sie sich auf einem Hoch. Bleiben Sie entspannt.



KREBS
22.6.-22.7.

Setzen Sie jetzt wieder vermehrt auf Bewegung, dann können kleine Sünden umgehend kompensiert werden. Sie müssen nur anfangen!



LÖWE
23.7.-23.8.

Ihre derzeitige Unzufriedenheit müssen Sie sich selbst zuschreiben. Nehmen Sie sich mal wieder etwas vor, dann werden Sie auch ausgeglichener.



JUNGFRAU
24.8.-23.9.

Eine aufregende Zeit liegt vor Ihnen, wobei sich der eine oder andere Flirt sicher ergeben wird. Behalten Sie aber Ihre Gefühle unter Kontrolle.



WAAGE
24.9.-23.10.

Was Ihre Urlaubsplanung betrifft, sollten Sie sich nicht zu weit aus dem Fenster lehnen. Ein Wanderurlaub ist nun geeigneter als ein Luxusziel.



SKORPION
24.10.-22.11.

Das Wichtigste in den nächsten Wochen: Lassen Sie die Vergangenheit ruhen, schauen Sie nach vorn. Dadurch gewinnen Sie mehr Distanz.



SCHÜTZE
23.11.-21.12.

Stellen Sie Ihre Ziele ruhig in Frage, manchmal kann das der Schritt in ein neues Leben sein. Lassen Sie sich helfen, wenn es zu viel wird.



STEINBOCK
22.12.-20.1.

Durch ein paar ernste Worte sollten Sie sich nicht in Ihrem Stolz verletzt fühlen. Nehmen Sie es als konstruktive Kritik. Man möchte Ihnen helfen.



WASSERMANN
21.1.-19.2.

Aus Hartnäckigkeit kann leicht Sturheit werden. Unterschätzen Sie die Gefahr nicht, sonst stehen Sie künftig mit Ihrer Meinung alleine da.



FISCHE
20.2.-20.3.

Um Ihren Wirkungskreis zu erweitern, sollten Sie sich eine weitere Strategie überlegen. Etwas, was Ihnen so schnell niemand nachmachen kann.

geringer Farbanteil	3	großer Papagei	spanische Hauptstadt	flüssiges Fett	Tanzfigur der Quadrille	germanische Sagen-gestalt	germanische Gottheit	Kose-wort für Groß-vater	rund ge-wasche-ner Stein	Fern-sehen (Abk.)
Weihnachtsbaum-schmuck			5			ver-dächtig			8	
Binnen-meer in Kasachstan						schöp-ferisch	7			
Jazz-füh-rungs-stimme		ein Last-wagen						kolumbi-anische Währung	theol.: christ-liche Kirche	franzö-sisch: man
Schnee-gleit-brett								japan. Verwal-tungs-bezirk		
Wahr-heits-ge-lübde								Abk.: Kilo-liter		Traum-strand a. Mallor-ca (Es ...)
Warn-einrich-tung am Auto	1	medizi-nisch: Harn-stoff	Kfz.-Z. Ennepe					Land-streit-macht	Lebens-gemein-schaften	9
Haustier der Lappen			2	rote Filz-kappe	ital. Rechts-gelehrter † 1220	Kassen-zettel		eiszeit-licher Höhen-zug	englisches Fürwort: sie	
		gefühls-kalt						starker Schiffs-flaschen-zug		
deutsche Vorsilbe		afrika-nischer ‚Dick-häuter‘						ehem. Währung in Frank-reich		

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

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

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

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

Auflösung November 2019

Auflösung November 2019

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



Fußpflege Rhein-Neckar

Ihre professionelle mobile Fußpflege und Maniküre

Kaufe zwei Gutscheine und spare 50% beim Dritten!*

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



Weihnachts-geschenke nicht vergessen!



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

Am Kapellenberg 41
 68519 Viernheim
 www.fusspflegerheinneckar.de

Rund um die Uhr brandaktuell
Lokales & Regionales Immer Kostenlos!
www.metropoljournal.com

*Angebot gültig bis 23.12.2019



Gesundheit & Wellness

Schnell wieder fit

Mit natürlichen Wirkstoffen gegen Erkältungen

(akz-o) Wenn uns in der dunklen Jahreszeit Kälte und Feuchtigkeit zusetzen, lauert die Erkältungsgefahr. Husten, Schnupfen und Kratzen im Hals ermüden sonst wache Lebensgeister; Energie und Lebensfreude sinken.

Erkältungen sind nie willkommen. Aber gerade in Familien wirft eine Erkrankung schnell den gewohnten Tagesablauf durcheinander. Berufstätige Eltern brauchen vielleicht eine Betreuung für kranke Kinder. Nicht selten steckt man sich schnell gegenseitig an. Wer dann gerade im Job viel um die Ohren hat, möchte nicht lange mit Schal, heißem Getränk und Taschentüchern auf dem Sofa sitzen. Zügig soll es zurück an den Schreibtisch oder zu aktuellen Projekten gehen – selbstverständlich mit vollen geistigen und körperlichen Kräften. Schuld an den Symptomen von Erkältungen sind in der Regel Viren, die über die Schleimhäute eindringen und sich dort vermehren. Antibiotika helfen



Foto: Rawpixel.com/stock.adobe.com/akz-o

in diesen Fällen wenig, da sie nur bei Infektionen durch Bakterien wirken.

Immunabwehr stärken

Um schnell wieder fit zu werden, sollten schon erste Anzeichen ernst genommen und etwas gegen sie un-

ternommen werden. Wenn Erkältungsviren die Bronchien angreifen, packen pflanzliche Wirkstoffe den Infekt schonend an der Wurzel. Die heilenden Wirkstoffe aus der Natur sind seit Jahrhunderten bekannt. Sie stärken das Immunsystem und aktivieren die Abwehrzellen mit

Substanzen beispielsweise von Echinacea, Efeu, Eukalyptus, Fichtennadel, Pfefferminze, Thymian oder Anis. Die ätherischen Öle der Pflanzen hemmen Entzündungen im Körper und lösen Beschwerden wie Halsschmerzen, Husten oder Schnupfen.

Erreger abwehren

Ein bewährtes pflanzliches Mittel ist Umckaloabo. Der Hauptwirkstoff von Tropfen, Saft und Tabletten stammt aus der Wurzel einer südafrikanischen Geranienart, die Kapland-Pelargonie.

Das pflanzliche Anti-Infektivum ist schon für Kinder ab einem Jahr geeignet. Das Arzneimittel wirkt gleich dreifach: Es hemmt die Vermehrung der Viren und steigert die Aktivität der Flimmerhärchen in den Bronchien, sodass zäher Schleim schneller abtransportiert wird. Außerdem schützt es die Schleimhaut vor dem Eindringen von Infektionserregern

Eine Erkältung braucht neben heilenden Wirkstoffen auch Ruhe zum Auskurieren. Dann genießen bald alle zusammen wieder gemeinsame Zeit im Kreis einer gesunden Familie.

Feel-good-Tipps

für einen ausgeglicheneren Alltag

(akz-o) Sie gehen früh ins Bett und fühlen sich dennoch tagsüber erschöpft? Neben ausreichend Schlaf gibt es noch viele weitere Faktoren, die einen ausgewogenen Lebensstil ausmachen und zu unserem täglichen Wohlbefinden beitragen.

Stress ist häufig ein Grund für anhaltende Müdigkeit. Eine Umfrage der Krankenkasse hat ergeben, dass neun von zehn Deutschen von ihrer Arbeit gestresst sind. Um Stress abzubauen, ist es wichtig, sich Auszeiten zu nehmen! Von Ihrem Handy, Computer und dem selbst auferlegten Perfektionismus. Vor allem Bewegung hilft gegen die innere Anspannung.



Foto: BWT/akz-o

Regelmäßige Flüssigkeitszufuhr ist für viele Körperfunktionen wie Stoffwechsel, Bluttransport oder Aufrechterhaltung der Körpertemperatur wichtig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, 2 – 3 Liter Flüssigkeit täglich zu sich zu nehmen. Ideale Getränke sind Wasser und ungesüßte Tees. Stellen Sie sich einen Tischwasserfilter von Bwt immer griffbereit und aufgefüllt in den Kühlschrank und ein Glas bestes gefiltertes Wasser auf den Schreibtisch, so vergessen Sie auch im Alltag nicht zu trinken.

Einem übersäuerten Körper mangelt es häufig an Energie und Konzentrationsfähigkeit. Gerät der innere pH-Wert aus dem Gleichgewicht, wirkt

sich das negativ auf unseren Nährstoffhaushalt und unsere Laune aus. Um den Säure-Basen-Haushalt des Körpers im Einklang zu halten, achten Sie auf eine ausgewogene, leichte Ernährung mit vielen basischen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse. Meiden Sie dagegen saure Lebensmittel wie Alkohol, Zucker, Fleisch und andere tierische Produkte. Das Abbauen von Säuren kann durch Flüssigkeitszufuhr unterstützt werden. Trinken Sie am besten viel basisches Wasser (pH-Wert ungefähr 8 bis 9), auch alkalisches Wasser genannt, und Kräutertees. Der Tischwasserfilter mit der neu-

en Filterkartusche für Balanced Alkalized Water kann dank innovativer Technologie zu einem ausgeglicheneren Alltag beitragen und das Wohlfühl steigern. Durch die spezielle Filtrationstechnologie wird aus herkömmlichem Leitungswasser alkalisches Wasser. Der höhere pH-Wert dieses Wassers trägt dazu bei, Säuren auszugleichen, und unterstützt Sie beim Schutz vor Übersäuerung. Die Filterkartuschen gibt es im Onlineshop unter: www.bwt.com/shop

Starkes Immunsystem

Gesunde Ernährung, wenig Stress und ausreichend Schlaf

(spp-o) Wintermonate laden zum gemütlichen Zusammensein bei heißen Getränken und leckeren Knabereien ein. Das macht am meisten Freude, wenn sich alle fit und gesund fühlen. Dabei lauert gerade in dieser Zeit die Infektionsgefahr, wenn am Arbeitsplatz, in Schulen oder öffentlichen Verkehrsmitteln überall geschneift und gehustet wird.

Ob wir krank werden, hängt von der Menge der Erreger und von unserem Immunsystem ab. Chronisch Kranke, Kinder oder auch Menschen in Berufsgruppen mit besonders vielen Kontakten tragen ein höheres Erkältungsrisiko. Die Symptome von Erkältungen werden meist von Viren ausgelöst. Deshalb helfen Antibiotika nicht,

die aufkrank machende Bakterien abzielen. Linderung schaffen dagegen schonende Wirkstoffe aus der Natur.

Das pflanzliche Anti-Infektivum Umckaloabo setzt auf den Wirkstoff aus der Wurzel der südafrikanischen Geranienart namens Kapland-Pelargonie. Das Arzneimittel stärkt das Immunsystem, sorgt für eine verbesserte Schleimlösung und verhindert, dass Krankheitserreger in die Schleimhäute eindringen können und sich dort stark vermehren. Das körpereigene Abwehrsystem wird dann schneller mit ihnen fertig und Erkrankte sind rascher wieder gesund. Umckaloabo gibt es als Tropfen, Saft und Tabletten – für Erwachsene und Kinder ab einem Jahr.

PFLEGE profis

Ambulante Pflege

Grundpflege

Wundversorgung

Betreuungsleistungen

Mannheim / Ludwigshafen
Fon: 0621 - 7001 8980

**2020 finden Sie uns auch
in der Franklin-Klinik.**

www.pflege-profis.info

Alles neu bei Pfitzenmeier in Mannheim – freuen Sie sich auf:

mehr Wellness, mehr Fitness, mehr Gesundheit

(red) Im Pfitzenmeier Premium Resort Mannheim City Airport läuft der Countdown. Die Fertigstellung, einer der schönsten Anlagen Deutschlands, die im Januar eröffnet ist in den letzten Zügen.

Aus ehemals 3.500 qm Nutzfläche werden nun fast 8.000 qm! Neben den großzügigen, topmodern ausgestatteten Fitnessbereichen bietet die klimatisierte Anlage unter anderem eine traumhafte Wellnesslandschaft, das größte Schwimmbad der Unternehmensgruppe, sowie zwei riesige Dachterrassen. Natürlich gibt es ein grandioses Kursangebot, eine Topbetreuung und das berühmte Wohlfühlambiente der Pfitzenmeier Premium Resorts – hier erleben Sie was gut tut.

Workout Area – Modernes Equipment für optimales Training

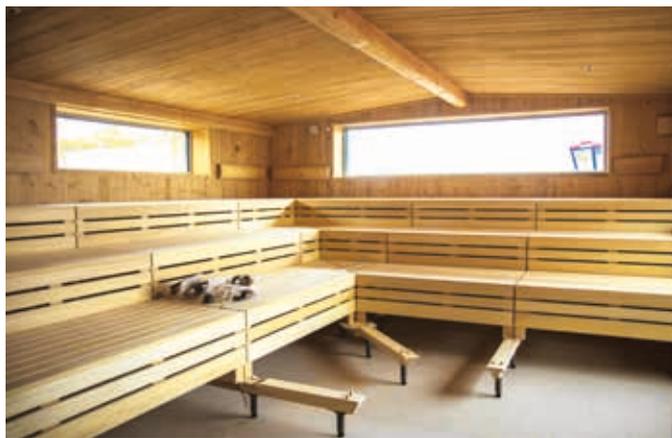
Ob Sie gezielt Muskulatur aufbauen, Ihr Training sinnvoll ergänzen oder einfach nur in Form bleiben möchten – unsere Trainingsfläche bietet Ihnen alles. Auf den Muscle Workout Flächen finden Sie modernste Trainingsgeräte sowie optimale Kurz- und Freihantelbereiche. Im Cardiobereich stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, steigern Ihre Ausdauer oder verbrennen Kalorien. Mehrmals am Tag können Sie auch an einer Vielzahl von Express-Workouts teilnehmen, wie dem Faszien Workout, Bauch Spezial oder TRX®.

Group Fitness – Vielfalt erleben, die begeistert

Ein besonderes Highlight bei Pfitzenmeier ist der abwechslungsreiche Kursbereich. Intensive Workouts, mitreißende Choreographien oder ruhigere Entspannungsformate – bei dieser vielseitigen Auswahl ist für jeden das Richtige dabei. Qualität hat hier oberste Priorität! Ein besonderes Highlight sind unsere Aqua-Kurse im bisher größten Pfitzenmeier AquaDome: Von AquaPower über AquaJogging bis hin zu AquaRücken und Aqua60+. Gemeinsam fördern wir Ihre Gesundheit – und zwar nachhaltig.

Wellness – Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Die exklusive Spa-Oase und die großzügige Wellnesslandschaft im neu-



Fotos: Pfitzenmeier

en Premium Plus Resort sind eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Sprudelnde Fußbäder und ein Wellnesspool mit Massagedüsen, mehrere Dachterrassen und Ruheräume, die Vielzahl an Saunaaufgüssen und die verschiedenen Duftessenzen in den Dampfbädern – Ihr Aufenthalt ist wie ein Kurzurlaub und stärkt die Lebensgeister. Egal, welche Spa-Wohltat Sie bevorzugen: In den

verschiedenen Saunen und Dampfbädern finden Sie genau das Richtige. Selbstverständlich gibt es auch einen großen separaten Damenbereich.

Machen Sie sich selbst ein Bild davon und lassen Sie sich von der Anlage begeistern.

Der Vorverkauf läuft – jetzt Einstiegs-vorteile sichern! Infos unter: www.pfitzenmeier.de/MA

ERLEBE **MA**XIMALE FITNESS

Freue dich auf eines der schönsten Studios Deutschlands

ERÖFFNUNG JANUAR 2020
PFITZENMEIER MA-NEUOSTHEIM CITY AIRPORT



DER VORVERKAUF LÄUFT
Jetzt Einstiegsvorteile sichern

Infos unter: www.pfitzenmeier.de/MA



Wellness und Fitness auf höchstem Niveau.

PFITZENMEIER
Fitness since 1978

PFITZENMEIER Premium Resort
Mannheim Neuostheim / City Airport
Seckenheimer Landstr. 166 | Tel. 06 21 - 3 24 94 30

Wir verbinden regionales & lokales
www.metropoljournal.com

Bauen · Wohnen · Renovieren

Sicherheit geht vor

Einbruchschutz in der dunklen Jahreszeit

(akz-o) Im Dunkeln gehen, im Dunkeln kommen – viele Berufstätige haben im Winter das Gefühl, ihr Zuhause nur noch bei Nacht zu sehen. Einbrecher dagegen freuen sich über das kürzere Tageslicht, sie nämlich macht die Dunkelheit beinahe unsichtbar. Damit das eigene Heim dennoch rund um die Uhr gut gesichert ist, bieten sich einige einfache und doch praktische Maßnahmen an.

Tür abgeschlossen? Fenster zu?

Fenster, Balkon- und Terrassentüren sollten auch bei kurzer Abwesenheit verschlossen werden. Wenn der eigene Schlüssel einmal verloren geht, sollte der Schließzylinder ausgewechselt werden. Das sind die absoluten Basics, wenn es um den Einbruchschutz geht. Doch leider schreckt eine einfache Haustür oder ein geschlossenes Fenster heute kaum noch



Foto: Abus/Gothaer AG/akz-o

einen Einbrecher ab. Aufrüstung ist gefragt, wenn es um den Schutz des Eigentums geht, und schon wenige zusätzliche Produkte steigern die

Sicherheit maßgeblich. „Es soll gar nicht erst zum Einbruch kommen, deshalb haben mechanische Lösungen oberste Priorität“, weiß Gothaer

Sicherheitsexperte Guido Paland. „Da gibt es zunächst die Außenbeleuchtung – mit Zeitschaltuhr oder einem Bewegungsmelder –, deren Licht möglichst alle Türen und Fenster abdeckt.“ Zusätzlich sollten die Eingänge selbst gesichert werden. „Sogenannte Pilzkopfverriegelungen in den Fenstern, Panzerriegel oder Zusatzschlösser sind effektive Schutzmaßnahmen. Wer noch weitergehen möchte, setzt auf eine gut sichtbare Alarmanlage.“

360-Grad-Kameras für den Innen- und Außenbereich sowie eine intelligente Steuerung von Licht zur Anwesenheitssimulation bedienen den Sicherheitsaspekt von Smart-Home-Technologie. Die bequeme Steuerung von Elektrogeräten, Heizung oder Rollläden via App oder Sprachcomputer Alexa sorgt für Komfort.

Das gestiegene Bewusstsein wirkt 20.000 Einbrüche weniger als im Vorjahr, das verzeichnet der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V. Die Zahlen zeigen, dass immer mehr Menschen den Schutz ihres Eigentums optimieren. Doch mit weiterhin 110.000 Wohnungseinbrüchen in 2018 ist da noch Luft nach oben.

Die Gothaer kooperiert mit Bosch und ABUS und bietet vergünstigte Smart-Home-Produkte an (www.gothaer.de). Dies ermöglicht es interessierten Immobilienbesitzern, ein speziell zusammengestelltes Starterpaket mit einem Bewegungsmelder mit thermischer Erkennung, einem Rauchmelder, einem Smart Plug zur Anwesenheitsvortäuschung sowie zwei Tür-Fenster-Kontakten zu erwerben.

Gesund wohnen mit Holzfaser-Dämmstoffen

Schon mit kleinen Investitionen erhöhen Sie die Lebensdauer Ihrer Heizung und verbessern Ihren Wohnkomfort

(akz-o) Menschen empfinden Holz meist als angenehm, die Erfahrung in mit Holzfaser gedämmten Häusern beschreiben die meisten von uns als wohlrig und warm. Zudem bietet die Naturfaser, die aus unbehandeltem Nadelholz aus nachhaltiger Forstwirtschaft hergestellt wird, bauphysikalisch viele Vorteile und trägt zur Wohngesundheit bei.

Das Forschungsprojekt HOMERA (Holz, Mensch, Raum) fasst unterschiedliche Studien zusammen, die den Einfluss von Holz auf das Raumklima und damit auf das Wohlbefinden des Menschen untersuchen. Die Ergebnisse sind durchweg positiv: Unter anderem sorgen Holz und holzbasierte Produkte demnach für eine gute Raumluftqualität. Dies lässt sich auch auf Holzfaser-Dämmstoffe übertragen. Wie ihr Rohstoff Holz geben sie keine schädlichen Emissionen ab, da bei der Produktion auf bedenkliche Zusatzstoffe verzichtet wird. Die Diffusionsoffenheit macht Holzfaser-Dämmstoffe zudem zu natürlichen Feuchtigkeitsregulatoren. Sie halten die Konstruktion des Hauses trocken und schützen vor Schimmelbildung. Damit tragen sie maßgeblich zu einem gesunden Wohnklima bei.

Nachhaltig gesund

Dämmstoffe aus nachwachsenden Rohstoffen punkten im Hinblick auf das Klima – und zwar in der gesamten Wertschöpfungskette, von



Foto: vdnr/akz-o

Entstehung über Fertigung und Dämmleistung bis hin zur Entsorgung. Nachhaltige Forstwirtschaft achtet darauf, dem Wald nicht mehr Holz zu entnehmen als nachwächst. Für Holzfaser-Dämmstoffe kommt in erster Linie sogenanntes „Durchforstungsholz“ zum Einsatz, das auf diese Weise ökologisch sinnvoll verwendet wird. Denn der im Holz gespeicherte Kohlenstoff bleibt, einmal im Dämmstoff verarbeitet und verbaut, auf Lebenszeit in der Dämmung gebunden. Bei der Fassade eines typischen Einfamilienhauses von 180 Quadratmetern sind das bei einer zehn Zentimeter dicken Holzfaser-Dämmung über 5.700 Kilogramm. Das entspricht etwa der Menge, die ein Kleinwagen auf einer Strecke von rund 52.000 Kilometern ausstößt.

Dank ihrer hervorragenden Dämmleistung sorgt eine Fassadendämmung aus Holzfasern im Winter für warme Wände und schafft so ein gemütliches Zuhause. Gleichzeitig können die Bewohner eine Menge Energie und damit Heizkosten einsparen. Ein wichtiger Aspekt, nicht nur, damit jeder Einzelne seine persönliche CO₂-Bilanz verbessern kann, sondern auch hinsichtlich der Klimaschutzziele der Bundesregierung.

Weitere Informationen finden Sie auf www.vdnr.net.



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

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



Schimmelfuchs

einfach schlaue saniert

Unser Leistungsspektrum:

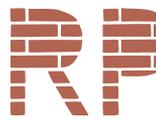
- Kellerabdichtung
- Fassadenimprägnierung
- Wärmedämmung
- Schimmelbeseitigung



Kostenlose Hotline

0800-6 28 73 76

schimmelfuchs.de
handwerkerimhaus.de

ROLAND PALZ
Maurermeister

Regionales & Lokales unter:
www.metropoljournal.com

Bauen · Wohnen · Renovieren

Absicherung schützt vor Schadensansprüchen

Das sichere Garagentor

(akz-o) Im Alltag ist es schnell passiert: Man passt einen Moment nicht auf, ein anderer kommt zu Schaden. In der Regel mindern entsprechende Haftpflichtversicherungen das Risiko. Doch wie verhält es sich zum Beispiel bei Garagentoren, die mit einem elektrischen Antrieb versehen sind, aber nicht mehr einwandfrei funktionieren? Was passiert, wenn zum Beispiel das Tor aus dem Haus heraus geschlossen wird, ohne darauf zu achten, ob jemand vor der Garage steht und der Antrieb nicht mit einer modernen Lichtschranke versehen ist? Der Industrieverband Tore Türen Zargen weist darauf hin, dass jeder Betreiber rechtlich verpflichtet ist, die Toranlage – ob im privaten oder gewerblichen Bereich – in einem verkehrssicheren Zustand zu halten. Im Schadensfall



Foto: Novoferm/akz-o

muss er mit zivilrechtlichen Folgen rechnen. Eine regelmäßige Wartung dagegen garantiert den sicheren Betrieb. Wartungspflichten für

Garagentore Grundsätzlich ist der Betreiber, also in der Regel der Hausbesitzer, verantwortlich dafür, dass die Anlage in einem mängelfreien

Zustand ist. Dies gilt auch für ältere Tore, es gibt keinen Bestandsschutz, der den Immobilienbesitzer aus der Haftung entlässt. Moderne Torantriebe, zum Beispiel von Novoferm, verbinden dabei das Angenehme mit dem Nützlichen: Öffnen und Schließen auf Knopfdruck, bei Regen oder Kälte nicht aussteigen, um das Tor von Hand zu bedienen, die Torbeleuchtung mit dem Handsender einschalten und das alles mit geprüfter Sicherheit. Hausbesitzer erledigen mit der regelmäßigen Wartung und Modernisierung des Garagentors übrigens gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Diese bringt Sicherheit vor Haftungsfragen, aber auch Einbruchschutz durch die Aufschubsicherung moderner Antriebe. „Im gewerblichen Bereich sind die

regelmäßige Wartung und Prüfung einmal im Jahr Pflicht. In Abwesenheit einer konkreten Prüfpflicht für privat genutzte Garagentore kann man davon ausgehen, dass im Schadensfall gesetzliche Regelungen aus dem gewerblichen Bereich angewendet werden können“, weiß auch André Weyer, Produktmanager bei Novoferm. Seiner Meinung nach fehlt es hier noch an Rechtssicherheit. „Man sollte bedenken, dass ein Garagentor mit Antrieb als Maschine betrachtet wird. Im Zweifelsfall riskiert der Betreiber, dass Versicherungen die Haftung eben nicht übernehmen und der Garagenbesitzer auf seinen Kosten sitzen bleibt.“ Einen schnellen Überblick über aktuelle Torantriebe und die Möglichkeiten, ein Tor zu modernisieren, gibt es im Internet unter www.novoferm.de

Geld sparen & wohlfühlen

4 Tipps für richtiges Heizen

(akz-o) Wenn die Temperaturen draußen fallen, werden innen die Thermostate hochgedreht. Damit es bei der nächsten Heizkostenabrechnung kein böses Erwachen gibt, lohnt es sich, das eigene Heizverhalten unter die Lupe zu nehmen.

1. Regenerative Energien nutzen: Viele Haushalte heizen mit Öl oder Gas. Doch die Kosten für fossile Brennstoffe steigen. Langfristig lohnt sich deshalb der Umstieg auf regenerative Energiequellen, die kostenlos zur Verfügung stehen: „Wärmepumpen entziehen der Umgebung Energie und wandeln sie in Heizungswärme um. Orientierung in puncto Effizienz bieten der COP-Wert und die Jahresarbeitszahl (JAZ).

Die Wärmepumpen der x-change dynamic-Familie sind beispielsweise besonders effizient“, berichtet Andreas Jahrstorfer, Experte für Wärmepumpen & Smart Home beim Raumklima-Spezialisten Kermi. 2. Smart heizen nach Bedarf: Auch das richtige Heizverhalten spart Geld. Jedes Grad weniger bei der Raumtemperatur reduziert die Energiekosten um ca. sechs Prozent. Dennoch soll natürlich niemand frieren. Im System x-optimiert lassen sich deshalb über den Energie- und Komfortmanager auf den Tagesablauf abgestimmte Heizzeiten programmieren, die per Funk an Heizkörper oder Fußbo-



Foto: Kermi GmbH/akz-o

denheizungen kommuniziert werden. Über x-center base lassen sich zudem auch andere Haustechnik-Komponenten einbinden – so wird das Zuhause zum Smart Home. 3. Nicht zu viel Wärme produzieren: Doch nicht nur Heizkörper und Fußbodenheizung lassen sich intelligent steuern. „Entscheidend für Effizienz und Komfort ist es, dass sich der Wärmeerzeuger genau an den tatsächlichen Bedarf anpasst und dass das Zusammenspiel aller Heizkomponenten optimiert ist“, erklärt der Experte. Dafür sind im System alle Komponenten genau aufeinander abgestimmt und lassen sich vernetzt regeln. Die Wärmepumpen haben eine modulierende Betriebsweise, d.h. sie erzeugen nur so viel Wärme, wie tatsächlich benötigt wird.

4. Richtig lüften: Heizkosten einzusparen klappt nur dann richtig gut, wenn keine Energie „verheizt“ wird. Für ein gesundes Raumklima und um Schimmel vorzubeugen ist es aber ein Muss, mehrmals am Tag stoßzulüften.

Für alle, die nicht zum Fenster hinausheizen möchten, empfiehlt sich eine kontrollierte Wohnraumlüftung: Die x-well Lüftungsgeräte tauschen die Luft automatisch bedarfsgerecht aus – inklusive Wärmerückgewinnung. So bleibt die Wärme im Raum und das Geld in der Kasse.

Weitere Informationen finden Bauherren und Modernisierer auch unter blog.kermi.de.

Rund um die Uhr brandaktuell
www.metropoljournal.com

UNSERE LEISTUNGEN

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

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



KAROSSERIEARBEITEN

LACKIERARBEITEN

OLDTIMER-RESTAURATION

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

MOHR
AUTOSPENGLEREI
AUTOLACKIEREREI

Grünwald 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

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

capitol



Let The Sunshine In - Premiere
10 Jahre Flower Power im Capitol
29.12.2019 | 19:00 Uhr

www.capitol-mannheim.de

Regionales & Lokales

www.metropoljournal.com

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

Sonntag 01. 12

17:00 Uhr Magie der Travestie
Mannheim Capitol

14:00 Uhr DEL: Adler Mannheim vs.
Düsseldorfer EG Mannheim SAP Arena

18 Uhr
Oststadt Theater



Das (perfekte)Desaster
01.12.2019

Montag 02. 12

20:00 Uhr Casino Royale - Friedrich
& Friends, Mannheim Casino

Dienstag 03. 12

20:00 Uhr Bastian Bielendorfer
Mannheim Capitol

Mittwoch 04.12

20:00 Uhr DHB-Pokal-Viertelfinale:
Rhein-Neckar Löwen vs. TSV Hannover-
Burgdorf, Mannheim SAP Arena

Donnerstag 05.12

19:00 Uhr Albrecht & Monika
Mannheim Casino

20:00 Uhr Thorsten Bär
Mannheim Capitol

19:00 Uhr Bonez MC & RAF Camora
Mannheim SAP Arena

Freitag 06. 12

20:00 Uhr Achim Sam
Mannheim Casino

20:00 Uhr Extrabreit
Mannheim Capitol

20 Uhr
Oststadt Theater



Der Neurosenkavalier
06.12.2019

19:30 Uhr DEL: Adler Mannheim
vs. ERC Ingolstadt
Mannheim SAP Arena

Samstag 07. 12

19:00 Uhr Albrecht & Monika
Mannheim Casino

20:00 Uhr Musikpoeten
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Carolin Kebekus
Mannheim SAP Arena

Sonntag 08. 12

11:00 Uhr Pettersson & Findus
Mannheim Casablanca

16:00 Uhr SCROOGE –
Eine Weihnachtsgeschichte
Mannheim Capitol

16:00 Uhr HBL: Rhein-Neckar Löwen
vs. Frisch Auf! Göppingen
Mannheim SAP Arena

20 Uhr
Oststadt Theater



Ein Käfig voller Narren
08.12.2019

19:00 Uhr Yvonne Betz & Michael
Herberger, Mannheim Casino

Montag 09. 12

20:00 Uhr Heaven 17, Mannheim Capitol

19:30 Uhr The Voice of Germany – live
in Concert, Mannheim SAP Arena

Dienstag 10. 12

19:00 Uhr Albrecht & Monika
Mannheim Casino

20:00 Uhr Albert Hammond
Mannheim Capitol

Mittwoch 11.12

20:00 Uhr Sascha Krebs & Gäste
Mannheim Casino

20:00 Uhr Xavier Naidoo
Mannheim SAP Arena

Donnerstag 12.12

20:00 Uhr HAIR
Mannheim Capitol

Freitag 13. 12

20 Uhr
Oststadt Theater



Leichen tratschen nicht
13.12.2019

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

Samstag 14. 12

20 Uhr
Oststadt Theater



Achtung Deutsch!
14.12.2019

**SV WALDHOF
MANNHEIM 07**



X



EINTRACHT BRAUNSCHWEIG
SO. 08.12.2019 13:00 UHR



CHEMNITZER FC
SA. 21.12.2019 14:00 UHR

DIE NÄCHSTEN HEIMSPIELE
IM CARL-BENZ-STADION MANNHEIM

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com



Sonntag 15. 12

11:00 Uhr Budenzauber
Mannheim Casablanca

15:00 Uhr Das Mannheimer Dschun-
gelbuch Mannheim Capitol

18 Uhr Oststadt Theater



Vier linke Hände
15.12.2019

19:00 Uhr Passun
Mannheim Casino

Montag 16. 12

20:00 Uhr Sascha im Quadrat
Mannheim Capitol

Dienstag 17. 12

17.12.2019 - 18.12.2019
20:00 Uhr E.O.F.T. European Outdoor
Film Tour 2019/20
Mannheim Capitol

Mittwoch 18. 12

20:00 Uhr Aber bitte mit Schlagel!
Mannheim Capitol

Donnerstag 19. 12

20:00 Uhr Evita
Mannheim Capitol

19:00 Uhr HBL: Rhein-Neckar Löwen
vs. HSG Nordhorn-Lingen
Mannheim SAP Arena

Freitag 20. 12

20 Uhr Oststadt Theater



Doppelt lieben
20.12.2019

Samstag 21. 12

20:00 Uhr Stephan Ullmann & Band
Mannheim Capitol

20 Uhr Oststadt Theater



Tratsch im Treppenhaus
20.12.2019

Sonntag 22. 12

18:00 Uhr Sing mit uns
Mannheim Capitol

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

20 Uhr Oststadt Theater



Leichen tratschen nicht
22.12.2019

Erleben sie „Besser WISSEN“ das Original, live.



Kommen sie zum nächsten Sport-Talkshow
diesmal im Spiegelschlüssel, Spiegelfabrik 314, 68305 Mannheim
03. Dezember um 19:45 Uhr

Gäste:

Martin Willig, Buchautor, Waldhof-Historiker, Sepp-Herberger-Kenner, Mit-Autor des Buches
„111 Gründe den SV Waldhof zu lieben“

Fritz Hoffmann, Wirt der Waldhof-Kultkneipe „Spiegelschlüssel“, früherer Waldhof-Spieler und
Sohn des Waldhöffers, der für den ersten Spielabbruch in der Geschichte des Vereins verant-
wortlich war.

Hans-Jürgen Pohl, 62 Jahre Mitglied beim SV Waldhof, Jugendspieler, später für die Sicherheit,
verantwortlich, war Schiedsrichter und ist heute noch Schiedsrichter-Ombudsmann.

Karla Spagerer, Frau von Walter Spagerer und große Kennerin der Waldhof-Geschichte.
Sie kennt nicht nur viele Geschichten aus dem Buch „111 Gründe den SV Waldhof zu lieben“,
sondern war bei vielen Ereignissen selbst dabei.

Eintritt frei



Montag 23. 12

11:00 / 13:00 Uhr Budenzauber
Mannheim Casablanca

Mittwoch 25. 12

25.12.2019 - 29.12.2019
Cirque du Soleil - Corteo
Mannheim SAP Arena

Donnerstag 26. 12

26.12.2019 - 27.12.2019
20:00 Uhr Christian CHAKO
Habekost, Mannheim Capitol

Freitag 27. 12

20 Uhr Oststadt Theater



Ein Käfig voller Narren
27.12.2019

Samstag 28. 12

20:00 Uhr Phil Bates & Band (ex-E.L.O. II)
Mannheim Capitol

20 Uhr Oststadt Theater



Das (perfekte)Desaster
28.12.2019

Sonntag 29. 12

19:00 Uhr Let The Sunshine In
Mannheim Capitol

Montag 30. 12

15:30 / 20:00 Uhr Ehrlich Brothers
Mannheim SAP Arena

Dienstag 31. 12

21:00 Uhr Silvesterparty
Mannheim Capitol

www.metropoljournal.com

PATE oder PATIN gesucht!

Das **KULTURHAUS** braucht neue Stühle.
Werden Sie PATE oder PATIN für das **KULTURHAUS**.
→ **Ab 30 EUR** sind Sie dabei!
Ein Angebot, das Sie nicht ablehnen können.

* Mehr Informationen unter www.facebook.com/kulturhaus.mannheim oder unter [www.kulturhaus.mannheim.de](mailto:info@kulturhaus.mannheim.de)

KULTURHAUS II → Wasserwerkstraße 70

Younity Sa | 14.12.
KONZERT

→ Release **YOUNITY Album 3**

• Mit der Younity Family
• den Teilnehmer*innen von **Rocky**
• und weiteren Gästen

kulturcafé

So | 15.12. | 17 Uhr
[Caféöffnung 15 Uhr]

LEICHT · ENGELBERTH · STABENOW

Jazz-Standards in kammermusikalischem Gewand.

Silber Leicht · Klarinette
Volker Engelberth · Piano
Thomas Stabenow · Bass

12. Dezember 2019

KULTURHAUS KAPFERTAL
Das städtische Kulturhaus im Kapfertal

SILVESTERPARTY
im Kulturhaus
31.12.2019 | 20 Uhr

Partymusik von den 70er Jahren bis heute
mit DJ Sebastian, DJ Stefan H.
und Liveauftritt von Stefan und Gie mit internationalen Hits

Bier 2,50 EUR
Essen 3,50 EUR

Kartenservice:
kulturhaus.kapfertal@rheinhessen.de, Tel. 06 21 17 73 80 41



**Mitmachen
& Gewinnen**

GEWINNEN SIE EXKLUSIVE PREISE

2 x 2 Tickets für die „EHRlich BROTHERS“ am 30.12.2019 15:30 Uhr in der SAP Arena in Mannheim zu gewinnen!



Lösungswort:
Ehrlich Brothers
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:

Gewinnen@metropoljournal.com

3 x 2 Tickets für „Günther Sigl“ 23.01.2020 - 20:00 Uhr in der alten Druckerei in Weinheim zu gewinnen!



Lösungswort: **Günther Sigl**
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:

Gewinnen@metropoljournal.com

3 x 2 Tickets für „Jörg Knöram“ 23.01.2020 - 20:00 Uhr in der alten Druckerei in Weinheim zu gewinnen!



Lösungswort:
Jörg Knöram
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:

Gewinnen@metropoljournal.com

3 x 2 Tickets für „Stephan Schulz“ 23.01.2020 - 20:00 Uhr in der alten Druckerei in Weinheim zu gewinnen!



Lösungswort:
Stephan Schulz
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:

Gewinnen@metropoljournal.com

3 x 2 Tickets für „Bademeister Schaluppe“ 23.01.2020 20 Uhr in der alten Druckerei in Weinheim zu gewinnen!



Lösungswort:
Bademeister Schaluppe
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:

Gewinnen@metropoljournal.com

3 x 2 Tickets für „Lizzy Aumeier“ 16.02.2020 - 19 Uhr in der alten Druckerei in Weinheim zu gewinnen!



Lösungswort:
Lizzy Aumeier
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:

Gewinnen@metropoljournal.com

3 x 2 Tickets für „MARTIN RÜTTER“ am 17.01.2020 - 20:00 Uhr in der SAP Arena in Mannheim zu gewinnen!



Lösungswort: **Martin Rütter**
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:

Gewinnen@metropoljournal.com

2 x 2 Tickets für die „ALL YOU NEED IS LOVE“ am 22.01.2020 - 20:00 Uhr im Rosengarten in Mannheim zu gewinnen!



Lösungswort:
All you need is love
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:

Gewinnen@metropoljournal.com

2 x 2 Tickets für die „ALEXANDER HERRMANN“ am 04.02.2020 - 19:00 Uhr im Rosengarten



Lösungswort:
Alexander Herrmann
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.

„Das (perfekte) Desaster Dinner“ Komödie von Marc Camoletti, bearbeitet von Michael Niavarani

Premiere am 01. Dezember 2019 um 18 Uhr im Oststadt Theater, Stadthaus N1, 1. OG 68161 Mannheim

die Liebe ist ein großes Abenteuer ... ! Davon können Sie sich in unserer neuen Komödie „Das (perfekte) Desaster Dinner“ überzeugen. Stefan liebt seine Frau Jacqueline sehr, dennoch ist er froh, dass diese das Wochenende bei ihrer Mutter verbringt. Er ist nämlich einem wahrhaftigen Engel begegnet und freut sich auf ein Tête-à-Tête mit diesem!

Auch als Jacqueline plötzlich aus unerklärlichen Gründen zu Hause bleibt, sieht er sich nicht in der Zwickmühle, denn er hat ja Robert seinen Freund aus Kindheitstagen. Stefan ist sich sicher, er hat ein Alibi und kann sich ganz entspannt zu-



Foto: Oststadt Theater

rücklehnen. Er sprüht geradezu vor genschweren Verwechslung nimmt Einfallsreichtum um die Situation das Desaster seinen Lauf und lang- zu retten. Dank einer Thai-Köchin, sam gerät auch Stefan in heiße Erklä- einer Geburtstagstorte und einer fol- rungsnot. Lügen über Lügen !

Zwei Stunden lang unter Strom und ständig in Alarmbereitschaft ! Geht das gut ?! Seien Sie Zeuge eines Dinners, das Sie sicher nicht so schnell vergessen werden !

Die Spieltermine von „Das (perfekte) Desaster Dinner“

- So. 01. Dezember 2019
18.00 Uhr Premiere
 - Sa. 28. Dezember 2019
20.00 Uhr
 - Di. 31. Dezember 2019
16.00 Uhr / 19.15 Uhr / 22.30 Uhr
 - Sa. 11. Januar 2020, 20.00 Uhr
 - So. 26. Januar 2020, 18.00 Uhr
 - Sa. 15. Februar 2020, 20.00 Uhr
 - Sa. 28. März 2020, 20.00 Uhr
 - Fr. 17. April 2020, 20.00 Uhr
 - Sa. 02. Mai 2020, 20.00 Uhr
- Weitere Infos und Termine finden Sie unter: www.oststadt-theater.de

**Hier
ist Platz
für Ihre
Anzeige!
Rufen Sie
an unter
Tel: 0621-
72739490**

HEIDELBERG BIENENSTOCK

EROS CENTER 30 Girls warten auf Dich!

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

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE



Mit dem Pedelec auf Reisen

Sechs wichtige Tipps für die Urlaubstour auf zwei Rädern

(djd-k). Bewegung und Erholung kombinieren - so sieht für viele Menschen ein gelungener Urlaub aus. Besonders Reisen mit dem E-Bike werden immer beliebter. Mit dem eingebauten Rückenwind können Radler auch längere Tagesetappen meistern und dabei entspannt neue Regionen erkunden. Für ein rundum gelungenes Reiseerlebnis mit dem E-Bike ist eine gute Vorbereitung wichtig. Hier folgen sechs Tipps für einen sicheren und erholsamen Urlaub im Pedelec-Sattel.

Ein hochwertiger Helm sollte bei Fahrten mit dem Rad selbstverständlich sein. Guten Schutz bieten etwa sogenannte In-Mold-Helme. Radfahrer sollten beim Kauf auf ein Prüfsiegel entsprechend der Norm DIN EN 1078 (CE) achten. Für unterwegs gibt es handliche Ladegeräte wie den Bosch Compact Charger. Das Ladegerät ist etwa 600 Gramm leicht und passt per-

fekt in die Satteltasche oder den Rucksack. Mit zwei Ampere Ladestrom sorgt das Ladegerät auch bei längeren Touren für volle Akkus. Ein effektiver Diebstahlschutz sollte sein - in der Stadt ebenso wie bei größeren Urlaubstouren über Land: Bügelschlösser gehören zu den Klassikern und zählen laut Tests zu den sichersten Schlössern. Damit ist das wertvolle E-Bike vor Langfingern geschützt. Für einen Radurlaub sollte man sich eine Regenjacke und -hose oder ein großes Cape zulegen. Bei leichtem Regen ist man so gut geschützt und kann problemlos weiterradeln. Für begeisterte Outdoor-Sportler empfiehlt sich zum Transport des E-Bikes ein Heckträgersystem. Die Akkus allerdings sollten stets im Auto transportiert und sicher verstaut werden. Wichtig bei größeren Reisen: Akkus von E-Bikes gelten als Gefahrgut und dürfen nicht mit ins Flugzeug.

Alternativ bietet sich ein Vorabversand per Schiff- oder Luftfracht an. Noch einfacher ist es, ein E-Bike am Urlaubsort auszuleihen. Unnötige Irrfahrten können die Laune verderben. Deshalb ist es empfehlenswert, einen elektronischen Reiseführer mit auf die Tour zu nehmen. Mit Bordcomputern wie dem Modell Nyon von Bosch lassen sich Routen vorab komfortabel am Computer planen. Unterwegs navigiert das Gerät nicht nur, sondern erfasst auch die eigenen Fitnessdaten. Flickzeug, Luftpumpe, Ersatzschlauch, ein Lappen und ein Minitool mit dem passenden Werkzeug dürfen auf keiner Tour fehlen. Pflichtausrüstung für jeden Radfahrer: Pflaster, Bandagen, Desinfektionsmittel und Einmalhandschuhe, die auch praktisch für Reparaturen sind. Je nach Gegend und Jahreszeit: Sonnencreme, Mückenschutz sowie ein kühlendes Gel.

Frauen mögen Riester

Bei dieser Form der Altersvorsorge ist der weibliche Anteil hoch

(djd-k). Die Geburt eines Kindes ändert das Leben beider Eltern signifikant. Noch immer sind es jedoch die Frauen, die größtenteils danach auf Einkommen verzichten, um mehr Zeit für den Nachwuchs zu haben. Später dann sind es ebenfalls vor allem Frauen, die sich um pflegebedürftige Angehörige kümmern. Frauen arbeiten aus all diesen Gründen überdurchschnittlich oft in Teilzeit oder in Mini-Jobs. Ganz unabhängig davon sind viele

Frauen in Berufen mit einem geringeren Durchschnittseinkommen tätig. Die existenzielle Folge im Alter: Das Renteneinkommen von Frauen über alle Vorsorgeformen hinweg - gesetzlich, betrieblich und privat - beträgt Studien zufolge weniger als 50 Prozent von dem der Männer. Zusätzliche private Altersvorsorge ist daher für Frauen besonders wichtig, um finanzielle Lücken im Alter zu schließen.

Die Frauen, die sich um ihre Alters-

vorsorge kümmern, setzen laut Allianz überdurchschnittlich häufig auf die Riester-Rente als wichtigen Baustein. Viele Paare gleichen bewusst Einkommensunterschiede aus, indem derjenige, der weniger verdient, den vollen Kinderzuschlag erhält. Beim Angebot der Allianz etwa liegt der Anteil der Frauen bei knapp 57 Prozent. Und Geringverdienerinnen müssen nur fünf Euro im Monat investieren, um die jährliche Grundzulage von 175 Euro und die Zulage von bis zu 300 Euro pro Kind zu erhalten. Die 300 Euro gelten für Kinder, die ab 2008 geboren sind. Das Geld, das durch die Riester-Rente zusätzlich im Alter zur Verfügung steht, kann einen wichtigen Unterschied im Lebensstandard ausmachen. Ein sogenannter Riester-Rechner, man findet ihn beispielsweise unter www.allianz.de, zeigt mit wenigen Klicks, wie hoch die Riester-Zulagen und gegebenenfalls die entsprechenden Steuervorteile ausfallen. Neben der individuellen

Unvergängliche Erinnerung

Einzigartige Wünsche erfordern eine besondere Vorsorge



Foto: djd-k/Algordanza Erinnerungsdiamanten

(djd-k). Die Bestattungskultur in Deutschland ist vielfältig geworden. Bei einzigartigen Wünschen für die eigene Bestattung können auf die Angehörigen allerdings oft hohe Kosten zukommen. Wer sich zu Lebzeiten für eine Vorsorge im Falle eines Sterbefalls entscheidet, entlastet seine Hinterbliebenen somit doppelt: Sie müssen weder die Kosten der Bestattung tragen, noch müssen sie über die Form und den Ablauf entscheiden. Die Vorsorge ist umso wichtiger,

wenn man sich zu Lebzeiten für einen Erinnerungsdiamanten entscheidet. Unter www.algordanza.de gibt es dazu alle weiteren Infos. Der Schweizer Anbieter hat das Verfahren zur Umwandlung der Kremationsasche in einen Diamanten vor 15 Jahren entwickelt, heute bietet er über ein rechtlich selbstständiges Unternehmen umfassende Vorsorgelösungen an. Der Anbieter arbeitet mit mehr als 4.000 deutschen Bestattern zusammen.

Riester-Förderung lässt sich dort auch die Höhe der lebenslangen monatlichen Riester-Rente ermitteln und das passende Vorsorgekonzept auswählen. Die eingegebenen Daten werden anonym und vertraulich behandelt.

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



BESTATTUNGSHAUS
ZELLER

Erledigung aller Formalitäten und Amtswege.

Tag und Nacht dienstbereit auf allen Mannheimer Friedhöfen.

Auf Wunsch Hausbesuche
Erd- oder Feuerbestattung
ab 890,- € zzgl. amtliche- + Friedhofsgebühren
Bestattungs vorsorge · Sterbegeldversicherung
bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim 06 21/7 48 23 26



Foto: djd-k/Allianz Deutschland AG/sementsova321 - stock.adobe.com

Umleitungen und Sperrungen rnv-Bahnlinien Ludwigshafen / Mannheim Gültig ab Mittwoch, 27. November 2019, etwa 4.30 Uhr



- Keine Bedienung **H** Berliner Platz durch rnv-Bahn- und Busverkehr
- Umleitungen und Ersatzverkehre im rnv-Bahnverkehr auf den Linien **4** **4A** **6** **6A** **7** **8** und **9** Express. Umleitung rnv-Bahnverkehr von/nach Mannheim über LU Rathaus und Kurt-Schumacher-Brücke
- Alternativ für rnv-Bahnverkehr bitte **H** Kaiser-Wilhelm-Straße nutzen
- Alternativ für rnv-Busverkehr bitte Ersatzhaltestelle in der Ludwigstraße (auf Höhe Wredestraße) nutzen
- **S** In Richtung Mannheim Hauptbahnhof zusätzliche Fahrtmöglichkeiten ab LU Mitte mit S-Bahn RheinNeckar **S1** – **S4** und **S6**
- Aktuelle Information auch unter www.rnv-online.de sowie in der rnv-Smartphone-App „Start.Info“