

METROPOL JOURNAL

DIE KULTURMETROPOLE

Metropoljournal.com

Gewinnspiel

10 x 1 CD von
Stefan Krznaric zu gewinnen



Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Lösungswort „**WEIHNACHTEN**“ an gewinnen@metropoljournal.com

Unter allen Einsendungen werden die Gewinner ermittelt und per E-Mail benachrichtigt. Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter: <https://www.metropoljournal.com/gewinnspiel-teilnahmebedingungen>

Mannheim



Heidelberg



Speyer



Dezember 2020

Aus der Region.....	02-09
Bauen / Wohnen & Renovieren.....	10-11
Gesundheit & Wellness.....	12-13
Rätsel.....	14
Impressum.....	2

Rund um die Uhr
brandaktuell

Lokales & Regionales
Immer Kostenlos!

Lokal profitieren -
regional informieren

www.metropoljournal.com

Stefan Krznaric begleitet Stefanie Hertel das Ausnahmetalent aus Mannheim

Weihnachtskonzert am 19. Dezember 20:15 Uhr im MDR



anschauen & hören



Foto: Thoman Henne

(rbw) Greift Stefan Krznaric zu Geige und Bogen wird es virtuos. Das Multitalent beherrscht sein Instrument in unfassbarer Schnelligkeit und Gefühl, lässt die Leidenschaft für sein Instrument sichtbar und hörbar werden.

Der charismatische Ausnahmemusiker zeigt die Vielfalt seines musikalischen Könnens von Musik-

richtungen wie Crossover, Electro/House, Pop/Rock, Jazz, Salonmusik und nicht zu vergessen seine eigenen Kreationen. **Zu sehen ist er am 19. Dezember um 20:15 Uhr im MDR in der Großen Show der Weihnachtslieder mit Stefanie Hertel.** Infos zu Stefan Krznaric und sein neues Crossover-Album „Passion“ Internet unter: www.stefankrznaric.de

PFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!



24H-SOFORT-HILFE

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

0 62 03 /
95 44 55

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

V.I.P. Hairstyle
Damen und Herren
Hairstyle & Hairfashion

Lernen Sie uns kennen!

JA!

10 EUR Gutschein
für Ihre Damenfrisur bei
V.I.P. Hairstyle in Speyer

V.I.P. Hairstyle
Wormser Straße 9 • 67346 Speyer
Telefon: 06232 . 684 31 33

Damen und Herren
Hairstyle & Hairfashion

Impressum

Herausgeber:

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

REDAKTION:

Lothar Binder Vi.S.d.P.
L.Binder@metropoljournal.com
Ruth Binder-Wach
R.Wach@metropoljournal.com
Dennis Wach
D.Wach@metropoljournal.com
Gustav Beck
G.Beck@metropoljournal.com
Dieter Augstein
D.Augstein@metropoljournal.com
Wolfgang Lutz (wl)
Roland Karschits (rk)

Fotos:

Lothar 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

Brückengeburtstag²

Zwei bedeutende Mannheimer Brücken feiern runden „Geburtstag“

(red) **Kurpfalzbrücke und Graßmannsteg feiern Jubiläum**

Die Kurpfalzbrücke - Brückenschlag über den Neckar:

Die Geschichte der Kurpfalzbrücke erstreckt sich über zwei Jahrhunderte, der aktuelle Geburtstag bezieht sich auf das heutige Bauwerk.

Die Kurpfalzbrücke ist seit 70 Jahren eine wichtige Verbindung zwischen dem Mannheimer Norden, insbesondere der Neckarstadt und dem nördlichen Eingang zur Quadratestadt. 187m lang, 28m breit und dank der besonderen Bauweise der Kurpfalzbrücke 42 % leichter als die 1926 erbaute Friedrich-Ebert-Brücke. Mit mutigem Ingenieurgeist ist es damals gelungen, ein Bauwerk zu erstellen, das mit seiner Schlankheit und dem geringen Baustoffaufwand in der damaligen Fachwelt größte Beachtung fand.

Eingeweiht wurde die sechsspurige Kurpfalzbrücke am 31. August 1950. Errichtet wurde die Brücke innerhalb von drei Jahren, die Baukosten betrugen 3,8 Mio. Reichsmark.

Vier Spuren für den PKW-Verkehr und zwei Spuren für die Straßenbahnen stehen zur Verfügung. Ihren Namen verdankt die Stahlbrücke unserer Region „Kurpfalz“ und der



Foto: Pixabay

Tradition Mannheims. Die Kurpfalzbrücke ist ein Ersatzbauwerk für die 1945 zerstörte „Friedrichsbrücke“.

Der Graßmannsteg - Rheinauhafen:

Seit 90 Jahren ermöglicht der 132m lange und 3m breite Graßmannsteg im Rheinauhafen eine Überquerungsmöglichkeit für die Bevölkerung.

Die Lage des 1901 erbauten Rheinauhafens hatte zur Folge, dass die Landverkehrswege zu den zwischen den Hafenbecken gelegenen Landungen über das südliche Ende des Hafens erfolgen mussten. Die Lage des Hafens war für die Einführung der Eisenbahnlinsen in das Hafen-

gebiet vom Bahnhof Rheinau aus äußerst vorteilhaft. Für den Personenverkehr wurde nach der Fertigstellung eine Nachenfähre über das östliche Hafenbecken im Zuge der Graßmann- und Zechenstraße eingerichtet. Schon bald wurde dieser Fährbetrieb beanstandet, weil der Verkehr auf den Eisenbahngleisen und der Schiffsverkehrsverkehr den Fährbetrieb stark behinderten. Außerdem musste der Fährbetrieb im Winter wegen Eisbildung eingestellt werden. Die Einstellung des Fährbetriebes hatte zur Folge, dass die meisten Personen einen Umweg von bis zu vier Kilometern machen mussten, um zum Ziel zu gelangen, das sie

sonst über eine Entfernung von rund 400 m erreicht hätten.

Die mit der Benutzung der Fähre verbundenen Schwierigkeiten und Gefahren hatten bereits vor dem 1. Weltkrieg den Wunsch nach einer festen Fußgänger Verbindung aufkommen lassen. Alle Bestrebungen zur Verwirklichung des Fußgängersteges scheiterten trotz der Bereitschaft der ansässigen Unternehmen sich an den Kosten zu beteiligen, an der Unmöglichkeit Zuschüsse von der öffentlichen Verwaltung zu erhalten.

Nachdem die Arbeitsgemeinschaft Industrie- und Hafengebiete und der gemeinnützige Verein Mannheim-Rheinau bereit waren, Zuschüsse in Höhe von 40.000 Reichsmark beizusteuern, konnte das Projekt verwirklicht werden. Im Bürgerrat am 15. November 1929 wurde der Bau des Fußgängersteges mit einem Aufwand von 170.000 Reichsmark beschlossen.

Das Bauwerk wurde als Stahl-Nietkonstruktion ausgeführt. Die einstige Gehwegplatte aus Eisenbeton des Stegs wurde im Jahr 2003 durch Stahlplatten ersetzt, die mit einer verschleißfesten Kunstharzbeschichtung versehen wurde.

Neugestaltung der Planken-Seitenstraßen

von Februar 2021 bis Mitte 2024

(red) Nach dem erfolgreichen Abschluss der Neugestaltung der Planken im Frühjahr 2019, stehen ab dem Frühjahr 2021 bis voraussichtlich Sommer 2024 die Arbeiten zur Neugestaltung der Planken-Seitenstraßen an.

Damit erhält Mannheims wichtigster Einkaufsbereich ganzheitlich ein modernes und ansprechendes Erscheinungsbild. Mit einem Investitionsvolumen von rund 8,25 Millionen Euro wollen Stadt Mannheim und MVV Netze GmbH (Netzgesellschaft des Mannheimer Energieunternehmens MVV) in Anlehnung an die Neuen Planken, durch hochwertig gestaltete Beläge und Ausstattungselemente, auch eine optisch ansprechende Aufwertung der Seitenstraßen erreichen.

Dabei setzen die Bauherren ihre bewährte gute Zusammenarbeit aus dem Planken-Umbau auch bei der Neugestaltung der Seitenstraßen fort: Der Bauzeitenplan wurde zwischen den Vertretern des Handels und der Gastronomie sowie der Stadt Mannheim und MVV Netze intensiv abgestimmt. Damit die Beeinträchtigungen durch die Baumaßnahme für die ansässigen Unternehmen so gering wie möglich bleiben, wird während der ge-

samten dreieinhalbjährigen Bauzeit maximal in bis zu drei Seitenstraßen gleichzeitig gearbeitet. Insbesondere im ersten Bauausführungsjahr 2021 – in dem die Auswirkungen Corona-bedingt für die Gewerbetreibenden nachhaltig spürbar sein werden – beschränken sich die parallel laufenden Bauarbeiten bewusst auf nur zwei Seitenstraßen. Die Baumaßnahme wird insgesamt über dreieinhalb Jahre gestreckt, um die Interessen der Bundesgartenschau zu berücksichtigen, die von April bis Oktober 2023 stattfinden wird. In dieser Zeit werden die Arbeiten ruhen.

„Mit der Umgestaltung der Seitenstraßen begehen wir einen weiteren großen Schritt, der die Attraktivität der Mannheimer Innenstadt als Einkaufsmetropole steigert und gleichzeitig die Aufenthaltsqualität für alle im öffentlichen Raum verbessert“, so Bürgermeisterin Felicitas Kubala. Insgesamt werden in den Seitenstraßen rund 9.000 Quadratmeter Verkehrsfläche bearbeitet. Mit Einbau von „geriffelten“ Rippen- und Noppenpflastersteinen wird das bestehende Blindenleitsystem erweitert.

Ab Februar 2021 beginnt die MVV Netze GmbH mit der Umverlegung der vorhandenen Fernwärmeleitun-

gen in den Seitenstraßen P2/P3 und P3/P4. Im April 2021 eröffnet das Unternehmen dann das Baufeld P1/P2 und P2/P3 und legt zunächst die vorhandenen Stromleitungen um, bevor die Stadt Mannheim im Mai 2021 mit den Arbeiten in den jeweiligen Seitenstraßen beginnt. Die Bauarbeiten werden jeweils einseitig durchgeführt, sodass die Straßen für den Lieferverkehr befahrbar bleiben und die Kund*innen und Anwohner*innen jederzeit die Geschäfte, Gastronomie-Betriebe und Wohngebäude erreichen können. „Wir nutzen die Neugestaltung der Planken-Seitenstraßen, um unsere Netzinfrastruktur fit für die Zukunft zu machen und gleichzeitig die Versorgungssicherheit in Mannheim langfristig weiter zu erhöhen“, sagt Florian Pavel, Technischer Geschäftsführer der MVV Netze GmbH.

Für alle Beteiligten ist der Umbau eine große Herausforderung. Damit die Kommunikation mit den Bürgerinnen und Bürgern, dem Einzelhandel, der Gastronomie und allen Interessierten weiterhin gut verläuft, wird ein Marketing- und Kommunikationskonzept erstellt. Die Entwicklung und Umsetzung des Konzeptes erfolgt unter Federführung des Baustellenmanagements

des Eigenbetriebs Stadtraumservice in enger Kooperation mit dem Fachbereich Wirtschafts- und Strukturförderung sowie den Vertretern des Einzelhandels und der Gastronomie. Ziel des Konzeptes ist die Information und Kommunikation der Bauabläufe und des Terminplanes zur Stabilisierung des Einkaufsstandortes Mannheim während der dreieinhalbjährigen Umbauzeit.

Im Vorfeld zu den jeweiligen elf Bauabschnitten finden individuelle Anrainer-Informationsveranstaltungen statt. In diesem Rahmen werden den Anrainern die Bauabläufe durch die Bauherren umfangreich erläutert und alle aufkommenden Fragen beantwortet.

Aktuelle und wichtige Informationen zur Neugestaltung der Planken-Seitenstraßen werden ab 2021 über die Homepage www.mannheim-planken.de und einem Newsletter zur Verfügung gestellt. Newsletter-Anmeldung: E-Mail mit Kontaktdaten an 76planken@mannheim.de - Stichwort „Newsletter“.

Bilanz der ersten Tage der Ausgangssperre

Mannheim. Freitagnacht 21 Uhr. Drei Grad Celsius und nasskaltes Dezemberwetter

(gol) Die meisten der Polizisten wären wohl lieber zuhause in der warmen Stube. Doch das Virus und die bedenklich hohen Infektionszahlen in der Quadratestadt machen ihnen einen Strich durch die Wochenendplanung. Über 1800 aktive Corona-Fälle zählt das Gesundheitsamt bis dato, die 7-Tage-Inzidenz der Kommune erreicht 224. Und die Stadtverwaltung zieht die Notbremse. Mannheim wird zur ersten Großstadt mit einer abendlichen Ausgangssperre.

"Langsam werden und nach rechts auf den Kontrollstreifen", sagt der Herr mit der Leuchtkelle und winkt die Autos aus dem rollenden Verkehr. Einige hundert Mal wird er diesen Satz am Einfalltor der nordbadischen Metropole wiederholen. Wer jetzt von der Autobahn kommt, fährt automatisch in das Blaulichtgewitter auf der Augusta-Anlage. "Mit Fingerspitzengefühl und Bedachtsamkeit" sollen seine Beamten den Einsatz durchführen, fordert Polizeipräsident Andreas Steger. Will heißen: es gibt noch keine 100-Euro-Knöllchen für "Ersttäter". Auch wenn sich die Ordnungsmacht bisweilen Ausreden anhören muss, die hahnnebühnen klingen. "Wo heute mehr gelogen wird, hier oder in den sozialen Netzwerken?", sagt ein erfahrener Polizist. Und er muss schmunzeln während ihm der Mundschutz kurz unter die Nase rutscht. Aber allein die Ankündigung des Großeinsatzes vor 32 Stunden zeigt Wirkung. Das Gros der gestoppten Fahrzeuge hat kein "MA"-Kennzeichen.



Foto: gol

Bereits vor 23 Uhr sinken die Verkehrszahlen rapide. Und es wird merklich still auf der Prachtstraße zum Wasserturm. Wenige hundert Meter vom Kontrollpunkt entfernt wirkt die Ruhe fast gespenstisch. Hin und wieder fährt ein Taxi durch die düster-triste Szenerie unter den Laternen. Man erschrickt fast, als plötzlich ein Hund bellt. Gassgehen von Herrchen mit Hund - oder umgekehrt - ist natürlich erlaubt. Ansonsten Stille, nur der Wind rauscht leise. Erinnerungen an die beklemmende Stimmung während einer totalen Sonnenfinsternis werden geweckt. Und wenn jetzt Marsmännchen landen würden, keiner würde es bemerken. Es fehlt nur noch ein offenes Fenster, aus dem Musik schallt. Am passendsten wäre der letzte Hit der Rolling Stones: "Ghost in a Ghosttown".

Auch am Checkpoint Kaiserring zu Füßen des hell erleuchteten Was-

serturm wird kaum noch kontrolliert. "Ein großes Lob an die Mannheimer Bevölkerung", bilanziert der Polizeipräsident vor Ort. Da fallen "Ausreißer" wie ein übermühtiger Poser mit seiner aufgemotzten Protzkare nicht ins Gewicht, der auf Schleichwegen unterwegs ist. "Der gibt bald auf, er hat heute keine Zuschauer", bemerkt Pressesprecher Norbert Schätzle süffisant. Über den Bahnhofsvorplatz wehen Papierreste wie die vertrockneten Graskugeln in Westernfilmen. Eine Handvoll Polizisten wirkt verloren vor dem normalerweise lebhaften Bahnknoten. Auf den Planken, der prächtig illuminierten Flaniermeile, könnten sich heute Fuchs und Hase "Gute Nacht sagen. Selbst die Ratten, die in der Kanalisation hausen, scheinen der Grabesstille nicht zu trauen und bleiben lieber in Deckung. In den Straßenbahnen, die noch unterwegs sind, sitzt meist nur noch der Fahrer. Selbst an Brenn-

punkten wie den G-Quadranten, dem Jungbusch oder der Neckarstadt, wo der Polizei oft Respektlosigkeit entgegenschlägt, herrscht Friede, Freude, Eierkuchen. Die mobilen Streifen sind locker. Und wenn sie dann doch einmal jemanden unerlaubt spät durch die Nacht huschen sehen, reicht schon eine kleine, aber bestimmte Ansprache aus dem Wagenfenster.

Oberbürgermeister Peter Kurz hat zunächst zehn Tage für den Pilotversuch vorgesehen, auf diese Weise die Ausbreitung des Virus zu stoppen. Doch der Plan des SPD-Politikers kommt nicht überall an. "Die Kneipen sind doch sowieso alle zu. Ist Corona zwischen 21 und 5 Uhr schlimmer als bei Tag?", hinterfragt eine Autofahrerin den Sondereinsatz, für den Hunderte Polizeibeamte Nachdienst schieben müssen. Sie bleibt an diesem Abend der Zäsur nicht die einzige, die sich mehr Aufklärung über den Sinn der ersten Ausgangssperre Mannheims seit 75 Jahren wünscht.

Der Einsatz der Polizei in Zahlen
Freitagnacht: An drei stationäre Kontrollstellen in der Augustaanlage, der Neckarauer Straße und im Kaiserring werden binnen zwei Stunden 545 Autofahrer kontrolliert. In 14 Fällen verstoßen Personen gegen die Ausgangsbeschränkung. Neun Personen halten sich nicht an die Regeln der Corona-Verordnung. Sie müssen mit einem Bußgeld rechnen. In den Stadtteilen, in denen ausschließlich mobile Streifen eingesetzt sind, werden 171

Autos angehalten und 292 Personen kontrolliert. 41 Verstöße gegen die Ausgangsbeschränkung werden registriert. Acht Verstöße gegen die Corona-Verordnung führen zu vier Anzeigen. Über 160 Ordnungshüter sind zusätzlich zur Normalbesetzung im Einsatz.

Samstagnacht:

Rund 100 Beamtinnen und Beamte kommen diesmal zusätzlich zum Einsatz. Insgesamt werden 294 Fahrzeuge und 407 Personen kontrolliert. Obwohl in der Nacht zum Sonntag, im Vergleich zur vorangegangenen Nacht, wesentlich weniger Fahrzeuge und Personen in der Innenstadt und in den Stadtteilen unterwegs sind, werden 189 Verstöße gegen die Ausgangsbeschränkung festgestellt.

Dies betrifft allerdings nur zu einem geringen Teil die Mannheimer Bevölkerung, die ihrerseits zum weitaus größten Teil triftige Gründe ins Feld führten. Dazu zählen der Weg zur Arbeit bei rund 80 Prozent aller kontrollierten Personen heraus, die übrigen 20 Prozent geben familiäre Gründe an. Die überwiegende Mehrheit zeigt sich laut Polizeibericht einsichtig. Es bleibt vorerst bei aufklärenden Gesprächen. Gegen fünf Personen werden allerdings Bußgeldverfahren eingeleitet. Sie hatten sich absolut uneinsichtig gezeigt und wollten die Beschränkungen nicht einhalten. Darüber hinaus schlagen zehn Verstöße gegen die Corona-Verordnung zu Buche, die ebenfalls zur Anzeige kommen werden.



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*



BASF-Weihnachtsspende

148.000 € für bedürftige Menschen in der Ludwigshafener Region

(red) Die BASF SE spendet zu Weihnachten 148.000 € an hilfsbedürftige Menschen und soziale Projekte in Ludwigshafen und in der Metropolregion Rhein-Neckar. „Als Sonderprojekt unterstützen wir in diesem Jahr alle zwölf Frauenhäuser in der Region mit einem Betrag von jeweils 4.000 €. Wir tragen damit der speziellen Situation in Zeiten von Corona Rechnung“, so Werksleiter Dr. Uwe Liebelt. Frauenhäuser sind Zufluchts- und Schutzzräume für Frauen und deren Kinder, die von Gewalt bedroht sind. Sie helfen Frauen außerdem beim Einstieg in ein selbstbestimmtes Leben.

„Die aktuelle Finanzierung der Frauenhäuser ist unzureichend und unsicher“, so Karin Faber, die das Netzwerk der Frauenhäuser in Rheinland-Pfalz koordiniert. „Wegen der unsicheren Finanzierung müssen sich die Mitarbeiterinnen in den Frauenhäusern, neben ihrer eigentlichen Arbeit, um weitere notwendige Mittel zur Absicherung des Angebots bemühen. Dadurch gehen Ressourcen zur Unterstützung von Frauen und Kindern verloren“, so Faber. Darüber hinaus fehle es an ausreichend Plätzen für in Not geratene Frauen und deren Kinder.



Foto: BASF

Neben der Zuwendung an die Frauenhäuser unterstützt BASF soziale Projekte der Stadt Ludwigshafen mit einer Weihnachtsspende in Höhe von 20.000 €. Weitere jeweils 5.000 € gehen an den protestantischen Kirchenbezirk Ludwigshafen und an das katholische Stadtdekanat Ludwigshafen sowie 10.000 € an den Rhein-Pfalz-Kreis. Rund 50.000 € kommen anderen kirchlichen, karitativen und gemeinnützigen Einrichtungen in Ludwigshafen zugute.

Neben Geldspenden des Unternehmens engagieren sich auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Vorweihnachtszeit für soziale Projekte und helfen bei der Essensausgabe in der Suppenküche der Apostelkirche im Hemshof. Die Mahlzeiten dazu stellt die BASF-Gastronomie bereit. Die Weihnachtsspende der BASF hat eine lange Tradition: Bereits seit 1948 spendet das Unternehmen jährlich zur Weihnachtszeit für hilfsbedürftige Bürger der Stadt und der Region.

Nikolausspende der Sparkasse

brachte 42.000 Euro für Vereine

(red) Die Sparkasse Vorderpfalz hat zum Nikolaustag am 6. Dezember 21 Gemeinden im Rhein-Pfalz-Kreis eine Spende von jeweils 2.000 Euro zur Verfügung gestellt. Damit sollen gemeinnützige Vereine und Organisationen im ehemaligen Geschäftsgebiet der Kreissparkasse Rhein-Pfalz gefördert werden. Wer das Geld bekommt, entscheiden die jeweiligen Orts- und Verbandsbürgermeister.

„Die Vorweihnachtszeit ist uns auch in diesem Jahr ein willkommener Anlass, ein großes ‚Dankeschön‘ an die gemeinnützigen Vereine und Initiativen im Rhein-Pfalz-Kreis zu sagen. Gerne unterstützen wir deren Arbeit über unser ganzjähriges Spendenengagement hinaus mit unserer traditionellen Nikolausspende in Höhe von jeweils 2.000 Euro. Damit unsere Spende genau da ankommt, wo sie



Foto: Fotolia.com

gebraucht wird, können die Orts- und Verbandsbürgermeister in bewährter Weise entscheiden, welcher Verein oder welche Organisation 'vor Ort' eine Spende erhalten soll“ informiert Thomas Traue, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Vorderpfalz.

Traue betont: „Ich bin froh, dass wir im Rhein-Pfalz-Kreis viele engagierte Menschen haben, die sich - insbesondere auch in Zeiten der Corona-Krise - für das Gemeinwohl einsetzen und die wir mit unserer Nikolausspende fördern können.“



Gemeinsam stark gegen Corona!

Es ist wie es ist.

Wir sind trotzdem weiterhin für Sie da. Bitte tragen Sie eine **Mund- und Nasenbedeckung** und bleiben Sie gesund!

Wir wünschen unseren Lesern eine schöne Weihnachtszeit & einen guten Start ins neue Jahr 2021

www.metropoljournal.com

Der Siedlergesangsverein
Freundschaft e. V. 1934



wünscht allen Mitgliedern und Freunden des Vereins frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr!

Restaurant Drei Eichen
Familie Georgiadis

Das Restaurant „Drei Eichen“ bietet ab sofort Liefer- und Abholservice an.*

Abholung: Mo–Sa: 12-14 Uhr & 16-20 Uhr. Sonn und Feiertage durchgehend bei Abholung: ab 30€ Bestellwert 1 Portion Tsatsiki kostenlos

Lieferservice: Mo–Sa: 17 bis 20 Uhr. Sonn und Feiertage durchgehend.

Bestellungen bis 20 Minuten vor Ende der Öffnungszeiten

Liefergebiete: MA – Gartenstadt, Waldhof, Luzenberg, Käfertal, Schönau und Sandhofen

Rottannenweg 1 • 68305 Mannheim

Telefon: 0621 / 74 49 69

www.drei-eichen-mannheim.de

*Mindestbestellwert 25€ - Kartenzahlungen möglich

**Anrufen, Bestellen
Liefern lassen!**



• **ELLIN** •
ORIGINAL GREEK

Abholung: Mo–Sa: 12-14 Uhr & 16-20 Uhr. Sonn und Feiertage durchgehend bei Abholung: ab 30€ Bestellwert 1 Portion Tsatsiki kostenlos

Lieferservice: Mo–Sa: 17 bis 20 Uhr. Sonn und Feiertage durchgehend.

Bestellungen bis 20 Minuten vor Ende der Öffnungszeiten

E3, I • 68159 Mannheim 0621 - 862 510 94
info@ellin-mannheim.de www.ellin-mannheim.de

Liefergebiete: Quadrate, Luisenring, Friedrichsring, Parkring, Kaiserring, Oststadt und Jungbusch

„Wir schauen selbstbewusst auf die vor uns liegenden Aufgaben“

Vereinigte VR Bank Kur- und Rheinpfalz blickt auf ein gutes Geschäftsjahr 2019 zurück - positive Entwicklung im Jahr 2020

(red)Aufgrund der Corona-Pandemie später als üblich und statt einer Präsenz-Veranstaltung erstmals in virtueller Form: An diesem Montag berichtete die Vereinigte VR Bank Kur- und Rheinpfalz auf ihrer Vertreterversammlung den knapp 200 teilnehmenden Vertreterinnen und Vertretern sowie rund 60 Gästen über das zurückliegende Geschäftsjahr, aktuelle Projekte und die geschäftliche Entwicklung im Corona-Jahr 2020.

Die Vereinigte VR Bank Kur- und Rheinpfalz könne auf ein gutes Geschäftsjahr 2019 zurückblicken, das von der technischen und personellen Zusammenführung im Zuge der Fusion von Volksbank Kur- und Rheinpfalz und RV Bank Rhein-Haardt geprägt gewesen sei, erklärte der Aufsichtsratsvorsitzende Jürgen Kappenstein in seiner Begrüßung. Auch Vorstandssprecher Rudolf Müller zog eine positive Bilanz des zurückliegenden Geschäftsjahres: „Die Kredite und Kundeneinlagen sind gewachsen, das Geschäftsergebnis ist stabil, die Vermögens- und Ertragslage ist geordnet - die Vereinigte VR Bank Kur- und Rheinpfalz ist kerngesund.“

Die Bilanzsumme legte im Vergleich zum Vorjahr um 5 % auf 5,1 Mrd. Euro zu, die Einlagen von Mitgliedern und Kunden stiegen um 7 % auf 3,9 Milliarden Euro. Von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Vertrieb und Back-Office wurden knapp 4.000 Kredite mit einem Neuvolumen von einer Mrd. Euro bearbeitet. Das Waren- und Dienstleistungsgeschäft konnte an die guten Ergebnisse der Vorjahre anknüpfen und das Immobiliengeschäft der Bank erzielte mit vermittelten Objekten im Wert von 101 Mio. Euro einen neuen Rekordwert. Im zurückliegenden Geschäftsjahr erzielte die Vereinigte VR Bank Kur- und Rheinpfalz ein Ergebnis aus normaler Geschäftstätigkeit von rund 54 Mio. Euro, der Jahresüberschuss sank leicht auf 9,4 Mio. Euro bei einer weiterhin sehr guten Kostenstruktur. Trotz des guten Kreditwachstums stieg der Zinsüberschuss der Bank 2019 nur leicht auf 96 Mio. Euro, weil die Zinsspanne erneut auf nunmehr 1,81 % schrumpfte. Durch die Pandemie sei die Zinswende in weite Ferne gerückt, weshalb der Druck auf die Zinsspanne in den nächsten Jahren weiter zunehmen werde, so Müller. Diese Entwicklung sei für alle Genossenschaftsbanken und Sparkassen die derzeit größte Herausforderung.

Fusions- und Kooperationsgespräche mit benachbarten Instituten aufgenommen

Der Vorstand der Bank berichtete den

Vertreterinnen und Vertretern auch über eine geplante Intensivierung der Zusammenarbeit mit zwei genossenschaftlichen Nachbarinstituten.

Im Oktober hat die Vereinigte VR Bank Kur- und Rheinpfalz mit dem Vorstand und Aufsichtsrat der Raiffeisenbank Freinsheim eine Vereinbarung zur Verschmelzung beider Häuser im ersten Halbjahr 2021 abgeschlossen, über die auf der nächsten Vertreterversammlung entschieden werden soll. Die Raiffeisenbank Freinsheim verfügt über eine Bilanzsumme von 135 Mio. Euro und unterhält drei Geschäftsstellen in Grünstadt, Freinsheim und Friedelsheim. In wenigen Tagen wird die Vereinigte VR Bank Kur- und Rheinpfalz zudem eine Kooperationsvereinbarung mit der in Bad Dürkheim ansässigen RV Bank Mittelhaardt unterzeichnen. Die Zusammenarbeit mit dem Institut (Bilanzsumme 581 Mio. Euro) wird u. a. die Bereiche Aus- und Weiterbildung sowie das Kreditgeschäft und die IT umfassen.

Dividende in Höhe von 4,5 %, Dividendenkürzung angekündigt

Der Vorstand wurde von der Vertreterversammlung mit 99,5 % der Stimmen, der Aufsichtsrat einstimmig entlastet. Die Aufsichtsräte Peter Christ (Böhl-Iggelheim), Thomas Grebner (stellvertretender Vorsitzender, Römerberg), Theo Herrmann (Otterstadt), Dieter Hopf (Reilingen), Jürgen Kappenstein (Vorsitzender, Ketsch), Sonja Merkel (stellvertretende Vorsitzende, Kleinniedesheim) und Jürgen Steiner (Frankenthal), die turnusgemäß aus dem Gremium ausschieden, wurden in einer En-bloc-Abstimmung mit 97,5 % der Stimmen wiedergewählt. Einstimmig angenommen wurde von der Vertreterversammlung der Vorschlag über die Verwendung des Jahresüberschusses. Die an die Mitglieder der Vereinigten VR Bank ausgeschüttete Dividende liegt auch in diesem Jahr wieder bei 4,5 % - im Vergleich mit zehnjährigen Bundesanleihen beträgt der Zinsunterschied damit aktuell rund 5 %. Vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie, der Empfehlungen der Bankenaufsicht und der notwendigen Stärkung des Eigenkapitals werde es im nächsten Jahr jedoch eine Dividendenkürzung geben müssen, wie Dirk Borgartz, stellvertretender Vorstandssprecher der Vereinigten VR Bank Kur- und Rheinpfalz, ausführte.

Positive Geschäftsentwicklung im Corona-Jahr 2020

Trotz der außergewöhnlichen Umstände im Corona-Jahr 2020 erwartet die Vereinigte VR Bank Kur- und Rheinpfalz

für das laufende Geschäftsjahr ein unverändert gutes Ergebnis, zudem sorgen Synergien der vollzogenen Fusion für Entlastungen auf der Kostenseite. Bis zum 30. November wurde knapp eine Milliarde Euro an Neukrediten vergeben, der Gesamtkreditbestand liegt aktuell bei rund 4,1 Mrd. Euro. „Auch wenn es derzeit noch keinen akuten Anstieg an Kreditrisiken gibt, blicken wir mit großer Aufmerksamkeit auf die Entwicklung der Risikolage in unserem Kreditbuch, da 2021 mit einer Zunahme der Insolvenzen zu rechnen ist“, so Vorstandssprecher Müller. „Dennoch schauen wir selbstbewusst, wenn auch mit dem angemessenen und notwendigen Respekt, auf die vor uns liegenden Aufgaben.“



SENCI®
NähCenter
Speyer
Nähmaschinen | Kurzwaren | Stoffe

**20%
auf ALLES!!!**

Näh-/Stickmaschinen,
Overlocker,
Stoffe,
Kurzwaren ...

Wormser Straße 48 in 67346 Speyer
Telef.: 06232.6798990
E-Mail: speyer@senci.eu

*gültig bis 31.01.2021 - ab einem Einkauf von 50,00€



vvrbank-krp.de

**Das Rezept
für ein perfektes Fest:
Zusammenhalt.**

**Morgen
kann kommen.**
Wir machen den Weg frei.

Weihnachtszeit

Zeit zum Reden, zum Zuhören, Zeit zusammen

Ein ganz besonderes Jahr liegt hinter uns.
Ein Jahr voller Herausforderungen.

Umso mehr wünschen wir Ihnen ein besinnliches
Weihnachtsfest und ein gutes und gesundes Jahr 2021.

Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG

Energieagentur Bergstraße informiert über neue Förderung

„Sanieren, sparen, Klima schonen“

(red) Übernahme von bis zu 50 Prozent der Kosten für Wärmedämmung, neue Fenster, Heizung oder Lüftungsanlage

„Der überwiegende Teil der Energie in Privathaushalten wird für das Heizen und Warmwasser verbraucht“, weiß Philipp Meister, Projektleiter der Energieagentur Bergstraße, ein Fachbereich der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB). Mit dem „Sonderprogramm für Eigenheime – sanieren, sparen, Klima schonen“ will das Land Hessen die Sanierung von Wohngebäuden schneller voranbringen. Das neue Programm wurde für Häuser aufgelegt, die rundum saniert werden sollen. An-



Foto: Pixabay

gesprochen werden sollen damit und 70er Jahren. Sie erhalten bis zu 50 Prozent der Modernisierungskosten, zum Beispiel für Wärme-

dämmung, neue Fenster, Heizung oder Lüftungsanlage, als Zuschuss. Im Maximalfall bis zu 60.000 Euro. Hessen stockt im neuen Programm Förderprogramme der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) mit eigenen Mitteln auf. Hat die KfW eine Förderzusage zur Sanierung eines Gebäudes zum Effizienzhaus 55, 70 oder 85 erteilt, erfolgt die Beantragung des Hessen-Zuschusses zusätzlich. Das ist sowohl bei der Kredit- als auch der Zuschussvariante des „Energieeffizient Sanieren“-Programmes möglich. Anträge gibt es in Kürze bei der WIBank, der Förderbank des Landes Hessen.

Info: Mehr zum neuen Sonderprogramm für Eigenheime finden Sie

unter www.hessen-macht-50-50.de. Über die neue Landesförderung informiert zudem das Team der Energieagentur Bergstraße, die darüber hinaus auch weitere Fragen zu den Themen Energie, erneuerbare Energien sowie Energieeffizienz beantwortet und einen Überblick über alle aktuellen Fördermöglichkeiten gibt. Vom passenden Heizsystem für Gebäude über Solarenergie bis zur Wärmedämmung erhalten Bürgerinnen und Bürger fachkundige Informationen – kostenlos und neutral. Zur telefonischen Terminvereinbarung ist die Energieagentur von Montag bis Donnerstag von 9:00 bis 13:00 Uhr unter der Rufnummer 06252/ 68929-88 zu erreichen.

Lorscher Freilichtlabor startet Anbau alter Getreidesorten

Emmer und Urroggen für mehr Vielfalt auf den heimischen Äckern

(red) Das zur UNESCO Welterbestätte Kloster Lorsch gehörende Experimentalarchäologische Freilichtlabor Lauresham hat einen großangelegten Anbauversuch mit alten Getreidesorten in der Lorscher Gemarkung gestartet.

Mit Unterstützung der Landwirte Matthias und Simon Helmling wurde auf einer Fläche von einem Hektar sowohl Emmer ausgesät als auch Waldstaudenroggen, der auch „Urroggen“ genannt wird. Beide Sorten werden in ganz Deutschland kaum noch angebaut.



Foto: sg

Der Leiter des Freilichtlabors, Claus Kropf, teilte am Freitag, den 4. Dezember 2020, mit, dass sein Team damit nicht nur die Kultivierung

alter, robuster Sorten fördern wolle, sondern mit den zu gewinnenden Produkten bereits weiterführende Pläne habe. So soll der Roggen nicht nur für leckeres Laureshambrot sorgen. Sein langes Stroh werde auch zum Decken eines neuen Hauses im frühmittelalterlichen Modelldorf des Freilichtlabors verwendet. Auch der Emmer, eine Weizenart, würde später in dieser Weise weiterverarbeitet. Das Freilichtlabor strebe Kooperationen mit dem regionalen Bäckereihandwerk an. Für das neu entstandene Getreidefeld kann das Freilichtlabor

die Fläche im Ehlried nutzen, auf der ursprünglich der Neubau der Schön Klinik Lorsch geplant war. „Wir danken der Schön Klinik für diese wichtige Unterstützung unserer wissenschaftlichen Arbeit und zugleich der Vielfalt von Kulturpflanzen“, so Kropf. Bis zum Sommer 2021 wird die Ackerfläche nun ökologisch bewirtschaftet. Es ist vorgesehen, bei der Ernte die Zugochsen des Freilichtlabors einzusetzen. Informationstafeln entlang des Radweges sollen in den kommenden Wochen über das neue Projekt informieren.

Mobile Aluminium-Schutzwand gegen Hochwasser

in Nähe der Alten Brücke erweitert

(red) Tritt der Neckar über seine Ufer, hält der neue Hochwasserschutz der Stadt Heidelberg das Flusswasser künftig davon ab, in die Innenstadt zu fließen. Am Donnerstag, 10. Dezember 2020, probt das Team des Abwasserzweckverbands Heidelberg den Aufbau der Aluminiumwand, um im Ernstfall vorbereitet zu sein. Dabei handelt es sich um eine Erweiterung einer bereits bestehenden mobilen Schutzwand. Das neue Teilstück reicht von der Alten Brücke bis zur Lauerstraße auf Höhe der Hausnummer 11, der ehemaligen Tankstelle Seppich. Das ergibt eine Länge von 87 Metern. Aufgrund der Arbeiten kann es zu geringfügigen und kurzzeitigen Verkehrsbeeinträchtigungen kommen.

Aluminiumwand ist besonders langlebig und standfest

Seit den 90er Jahren ist Heidelberg beinahe jährlich in unterschiedlichem Ausmaß von Hochwasser betroffen, sodass eine Schutzwand notwendig ist. Die Wand ist 1,50



Foto: Stadt Heidelberg

Meter hoch und wird auf einer Länge von 87 Metern von 29 Stützen gehalten. Die Stützen werden auf Fundamenten errichtet, die dauerhaft fest in der Erde verankert sind. Die Fundamente reichen 1,20 Meter in die Tiefe und sind 60 auf 60 Zentimeter breit. Dadurch ist die Wand besonders stabil und standfest. Weitere Vorteile sind, dass die Aluminiumschutzwand deutlich schneller aufgebaut werden kann und langlebiger als Holz ist. Zuletzt kam die Aluminiumschutzwand 2013 zum Einsatz

und hatte sich hervorragend bewährt.

Die Gesamtkosten belaufen sich auf etwa 200.000 Euro. Seit 2004 wurde das gleiche System bereits am Neckarmünzplatz, in der Mönchgasse, Fischergasse, Große Mantelgasse und in der Marstallstraße realisiert. 2021 beginnen die Planungen für das letzte Teilstück bis zum Krähnenplatz.

Zuvor kam eine Schlammfangwand aus Holz, Plastikplanen und Sandsäcken zum Einsatz. Zwar konnte

die Holzwand den Schlamm aus dem Neckar abfangen, aber nicht das Wasser aufhalten. Mit der neuen Aluminiumwand kann das Wasser nahezu gänzlich abgehalten werden, sodass es nicht mehr zu Überflutungen im Altstadtbereich kommen kann.

Abwasserzweckverband Heidelberg stellt die Schutzwände auf

Die Nähe zum Neckar birgt für Heidelberg besonders zwischen November und April die Gefahr für Hochwasser. Schneeschmelze oder heftige Regengüsse erhöhen den Wasserpegel, sodass Überschwemmungen und volllaufende Keller drohen können. Insbesondere die Altstadt ist von jährlichen Überflutungen betroffen. Der Pegelstand wird regelmäßig kontrolliert. Normalerweise liegt der Flusspegel bei zwei Metern. Steigt der Neckar auf 3,55 Meter, wird die B 37 unter der Alten Brücke überflutet. Die Schutzwand wird in Abhängigkeit vom jeweils zu erwartenden Ne-

skarpegel und der Höhenlage an der zu schützenden Örtlichkeit aufgebaut. Ab einem zu erwartenden Stand von fünf Metern, das entspricht drei Meter über dem Normalpegel, stellt der Abwasserzweckverband Heidelberg die Schutzwand auf.

Mit der Aluminium-Schutzwand können Pegel bis zu einer Höhe von 4,50 Metern über dem Normalstand die Wassermassen von der Altstadt abhalten. Steigt der Wasserstand höher, bieten die Wände nicht mehr ausreichenden Schutz. Dann tritt der Katastrophenfall ein. Das ist jedoch sehr selten und geschah zuletzt beim Jahrhunderthochwasser 1993.

Der Abwasserzweckverband Heidelberg wurde 1977 gegründet. Die Städte Heidelberg, Neckargemünd und Eppelheim sowie die Gemeinde Dossenheim schlossen sich dafür zusammen. Seit 2015 ist die Stadt Neckarsteinach weiteres Verbandsmitglied.

Modernisieren mit Rabatt

Wer nicht rechtzeitig saniert, verschenkt wirtschaftliches Potenzial

(red) Wer Immobilien rechtzeitig saniert und an heutige Standards anpasst, kann ihren Wert nicht nur erhalten, sondern sogar deutlich steigern: Modernisierungsmaßnahmen erhöhen den Wohnkomfort, ermöglichen die Nutzung im Alter und reduzieren den Energieverbrauch drastisch, sodass sich Investitionen in jedem Fall auszahlen. Ganz besonders gilt das in Rheinland-Pfalz, wo das Land entsprechende Vorhaben fördert. Modernisieren mit Rabatt – ob es sich nun um Maßnahmen zur Einsparung von Energie und Wasser, den barrierefreien Ausbau oder sonstige bauliche Veränderungen handelt, die die allgemeinen Wohnverhältnisse verbessern, den Gebrauchswert der Immobilie erhöhen oder den Einsatz regenerativer Energien ermöglichen.

Denn die Investitions- und Strukturbank Rheinland-Pfalz (ISB) vergibt an Modernisierungswillige zinsgünstige Nachrangdarlehen, die dank großzügiger Tilgungszuschüsse nicht komplett zurückgezahlt werden müssen – unabhängig davon, ob die Immobilie selbst bewohnt oder vermietet wird. Jedoch unterscheiden sich die Fördervoraussetzungen und -details: • Bei Eigentümerinnen und Eigentümern von Mietwohnungen spielt das eigene Ein-

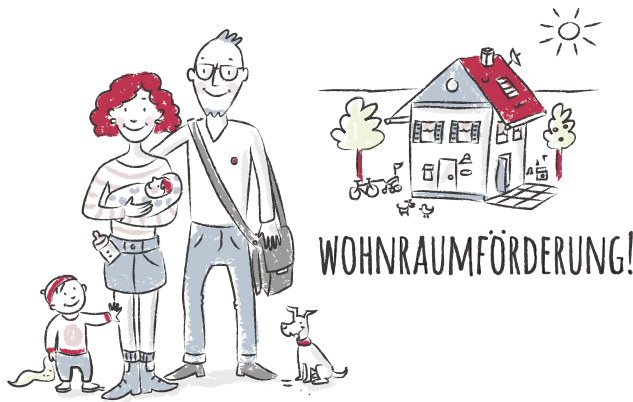


Foto: ISB

kommen keine Rolle: Sie können ein zinsgünstiges ISB-Darlehen in Höhe von bis zu 100.000 Euro zu einem Zinssatz von 0,5 Prozent p.a. mit einer Zinsfestschreibung von 15 Jahren pro Wohnung erhalten, hinzu kommt ein nicht rückzahlbarer Tilgungszuschuss von 20 Prozent. Daraufhin sind bei Neuvermietungen 15 Jahre lang Belegungs- und Mietbindungen einzuhalten, welche so ausgestaltet sind, dass an Bezieherinnen und Bezieher mittlerer Einkommen vermietet werden kann. • Wer die zu modernisierende Immobilie selbst bewohnt, kann ein ISB-Darlehen erhalten, sofern das jährliche Gesamteinkommen seines Haushaltes innerhalb der im

Landeswohnraumförderungsgesetz definierten Einkommensgrenzen liegt – beispielsweise ist ein Ehepaar mit zwei Kindern bis zu einem Jahresbruttoeinkommen von rund 82.000 Euro förderfähig. Die Höhe des Darlehens hängt von der im Haushalt lebenden Personenzahl ab und beträgt im Fall der oben genannten Familie maximal 60.000 Euro, die Zinsen liegen bei einer Zinsfestschreibung von 10 Jahren bei 0,1 Prozent p.a. Je nach Jahreseinkommen ergänzt ein Tilgungszuschuss in Höhe von bis zu 15 Prozent die Förderung. Die Antragstellung erfolgt direkt bei der ISB. Modernisierungswillige erhalten Informationen unter www.modernisieren-mit-rabatt.de.

**Wir suchen
für unser Premium-Produkt
Premium-Verkäufer/innen**

*Sie kommunizieren gerne mit Menschen,
haben Spaß an der Arbeit
in einem aufgeschlossenen Team
und Sie verkaufen gerne ein Spitzenprodukt
in der Medienlandschaft der
Metropolregion Rhein-Neckar?*

*Dann heißen wir Sie herzlich willkommen,
wir bieten TOP-Konditionen mit
erfolgsorientierter Vergütung.
Bewerben Sie sich jetzt unter
l.binder@metropoljournal.com*

www.topmetropoljournal.de

regionales & lokales
www.metropoljournal.com

MODERNISIEREN MIT RABATT



Wer Wohnungen modernisiert, kann bei der ISB ein günstiges Darlehen bekommen, und bei der Rückzahlung bis zu 20 Prozent sparen!

Infomieren Sie sich noch heute unter
www.modernisieren-mit-rabatt.de.



Investitions- und Strukturbank
Rheinland-Pfalz (ISB)
Holzhofstraße 4
55116 Mainz
Tel. 06131 6172-1991

Stadtteil Franklin geplant oder verplant?

Das Bebauungsgebiet soll ein Zuhause für rund 10.000 Menschen werden

(red) Derzeit leben bereits mehr als 2.400 Menschen auf Franklin, dazu hat die Franklin - Klinik, ein Zentrum mit verschiedenen Ärzten, Praxen und Geschäften ebenfalls eröffnet.

Obwohl erst rund ein Viertel des Wohnbauprojektes bewohnt ist, gibt es schon jetzt massive Beschwerden z.B. über fehlenden Parkraum. Ein Grund, um bei den zuständigen Planungsstellen zu folgenden Themen nachzufragen:

- a. Durchfahrtsmöglichkeit Robert Funari Straße
- b. Planung der brachliegenden, Franklin Klinik angrenzender Grundstücke Robert Funari Straße
- c. Bedeutung Spurensuche
- d. Einbuchtungen Funari Straße
- e. Fehlende Briefkästen / Post
- f. Parkmöglichkeiten / Parkhäuser
- g. Keine Nutzungsmöglichkeiten vorhandener Parkfläche
- h. Beschwerden der Anwohner Käfertal Wasserwerkstr., Poststr., Dornheimer Ring, dass die hier schon wenigen Parkmöglichkeiten, Grund der fehlenden Parkmöglichkeiten auf Franklin, von Beschäftigten, Patienten und Kunden der Franklin Klinik belegt werden.
- i. Geplante Sperrung der Friedhof Parkplätze (Schränke und Parkgebühren)
- j. Einmündung Bensheimer- in Wasserwerkstraße, zu Stoßzeiten starkes Verkehrsaufkommen.

rund 10.000 Menschen. Die Ansiedlung ist in vollem Gange: Mehr als 2.400 Menschen leben bereits auf FRANKLIN (Stand: November 2020).



rund 10.000 Menschen. Die Ansiedlung ist in vollem Gange: Mehr als 2.400 Menschen leben bereits auf FRANKLIN (Stand: November 2020).

Freiraum:

Der Freiraum FRANKLINS beträgt mit 50 ha 35% der Gesamtfläche. Im Frühjahr 2021 werden die Spielplätze „American Landscape“ und der Spielplatz an der Wasserwerkstraße fertiggestellt und eröffnet. Auch das Woods Memorial Stadium mit neuer Kunststoffbahn und der erste Abschnitt des Loop werden im kommenden Frühjahr eröffnet.

Mit seiner Gesamtlänge von zwei Meilen, dies entspricht 3,21 km, verbindet der Loop die einzelnen Areale FRANKLINS miteinander und schafft Anschlüsse an übergeordnete Wegeverbindungen. Die unterschiedliche Beschaffenheit des Loop in Form eines „langsamen“ Streifens zum Schlendern und Erleben der vielfältigen Natur im Park und eines „schnellen“ Streifens aus Asphalt adressiert das Konzept der Vielfalt des Stadtteils.

Mobilitätskonzept:

Bei der Stadtteilentwicklung FRANKLINS haben wir uns bewusst für ein Mobilitätskonzept entschieden, welches Alternativen zum privaten PKW bietet. Dieses beruht auf drei Säulen: Eine städtebauliche Struktur mit einem Erschließungs- und Wegenetz, das die verschiedenen Mobilitätsangebote gleich behandelt und den Menschen in den Mittelpunkt rückt. Der öffentliche Raum ist weitgehend barrierefrei gestaltet und sieht im Kernbereich des Quartiers eine Verkehrsberuhigung vor, die allen Nutzern gerecht wird.

Ein emissions- und barrierearmes, gut ausgebauten ÖPNV-Angebot. Die E-Buslinie 16 steht den Bewohnern seit 2018 zur Verfügung. Ergänzung des ÖPNV durch innovative, emissionsarme Mobilitätsangebote der Sharing-Ökonomie (Leihfahrrad- und Leihautosystem) und attraktive Mobilitätsdienstleistungen (z.B. Mobilitätszentrale), um einen niedrigschwelligen Einstieg in eine multimodale Art der Fortbewegung zu ermöglichen.

Die Mobilitätsmanagementgesellschaft FRANKLIN mobil setzt dieses Angebot z.B. durch Fahrzeug- oder Fahrrad-sharing um. Sie hat Anfang 2020 in der Nachbarschaftsoase einen sichtbaren Standort bezogen.

Parken:

Das Thema Parken beschäftigt uns jeden Tag. Es gibt leider noch die weit verbreitete Meinung, eine Stadt müsse für die Autos von Bewohnern Parkplätze im öffentlichen Raum bauen. Das ist aber nicht so.

Das Abstellen von Autos kostet Geld. Wir wollen mit unserem Mobilitätskonzept den Menschen Alternativen bieten, auf andere Mobilitätsarten umzusteigen und eine Art sanfte Wende bei der Mobilität erreichen. Dennoch wird es auch auf FRANKLIN eine gewisse Anzahl an öffentlichen Parkplätzen geben, die kostenpflichtig bewirtschaftet werden. Darüber hinaus gibt es für jedes Bauvorhaben eine baurechtlich notwendige Anzahl an Stellplätzen, welche vom Bauherrn zu realisieren sind.

Für das konkret angesprochene Bauvorhaben der FRANKLIN Klinik wurden mehr oberirdische Stellplätze genehmigt als bei anderen Projekten FRANKLINS.

Aus dem rechtskräftigen Bebauungsplan heraus besteht zusätzlich die Möglichkeit, auf den verbleibenden Grundstücksflächen eine erhebliche Anzahl an Stellplätzen anzulegen. Dem Bauherrn stand es zudem frei, eine wesentlich größere Tiefgarage zu planen und zu bauen.

Die Parkflächen gegenüber der FRANKLIN Klinik obliegen u.a. der Zwischennutzung des Nationaltheaters in der Turnhalle der ehemaligen Elementary School und sind somit kein öffentlicher Parkplatz.

Erschließung:

Die Fertigstellung der Erschließung (Endausbauqualität der Straßen inkl. finaler Straßenbeleuchtung) für den Teilbereich Funari ist für 2023 geplant. Bis dahin befinden sich die Straßen im Zwischenausbau und sind noch nicht öffentlich.

Damit die Bewohner ihre Häuser und Wohnungen erreichen und Bautätigkeiten durchgeführt werden können, wurden einige Straßen bereits im Zwischenausbau geöffnet.

Die Presseabteilung (MWSPMannheim²) hat wie folgt Stellung genommen.

Stadtteil FRANKLIN:

Im Zuge der Harmonisierung der Mannheimer Stadtteil-Gliederung wurde FRANKLIN offiziell ein eigener Stadtteil innerhalb des Stadtbezirks Käfertal. Der Stadtteil FRANKLIN umfasst weit mehr als das heutige Konversionsgebiet. Zu FRANKLIN gehören nun auch bereits bestehende Siedlungen in der Nachbarschaft, Wälder und Felder, wie auch der angrenzende Friedhof Käfertal. FRANKLIN, die derzeit größte Konversionsfläche Mannheims, wird das Zuhause von





Die Straßen auf FRANKLIN erlauben zum Schutz aller Verkehrsbeteiligten eine maximal zulässige Höchstgeschwindigkeit von 20 km/h.

Durch den derzeitigen Status des Zwischenausbaus kann der Bus die Robert-Funari-Straße passieren und bietet somit eine schnelle Anbindung des Quartiers an andere Haltestellen des ÖPNV.

Für PKW ist die Straße aus Gründen der Verkehrssicherheit nicht geöffnet. Eine Straßenöffnung geht mit einer neuen Verkehrsführung im Bereich Bensheimer Straße / Birkenauer Straße einher – entsprechend wird die Robert-Funari-Straße mehr Verkehrslast tragen als eine reine Durchfahrtsstraße durch FRANKLIN. Mit Blick auf die Sicherheit für alle Verkehrsteilnehmer, kann die Öffnung erst nach offizieller Übernahme durch die Stadt Mannheim erfolgen.

SPURENSUCHE:

Die SPURENSUCHE ist eine Outdoor Fotoausstellung – mit Bildern von Horst Hamann – die sich über alle vier Konversionsflächen verteilt. Der renommierte Fotograf streifte nach dem Abzug der amerikanischen Armee über das „Niemandland“ der ehemaligen US-Barracks.



Fotos: R.Binder

Postbriefkasten FRANKLIN:

Auf einem Privatgelände welches noch nicht an die Stadt Mannheim übergeben ist und das sich derzeit noch mitten in der Realisierung befindet, gibt es noch nicht die Möglichkeit, Briefkästen zu verorten. Diese werden in der Freiraumplanung und Planung des öffentlichen Raums durch die Planungsteams für die Zukunft berücksichtigt. Es wurde bereits eine Anfrage bei der Post gestellt, weitere Postmöglichkeiten in der unmittelbaren Nähe zu FRANKLIN zu verorten.

Parken in der Poststraße:

Als städtische Entwicklungsgesellschaft können wir über das Parken auf unseren Arealen, nicht jedoch auf das Parken im Stadtgebiet Aussagen treffen. Im Rahmen unserer Baulogistik werden die auf FRANKLIN tätigen Firmen jedoch kontinuierlich über sämtliche Verkehrsregelungen informiert und Verstöße entsprechend geahndet. Bei individuellen Beschwerden zum Parkverhalten Dritter bitten wir Sie sich an die entsprechenden Ansprechpartner zu wenden.

Anmerkung der Redaktion

Es wurde explizit nach fehlendem Parkraum auf Franklin gefragt bzw. daß Grund dessen die o.g. Straßen Post- und Wasserwerkstr. und Dornheimer Ring zugedockt werden und somit keine Parkmöglichkeiten für die Anwohner bleiben. Es wurde nicht nach Parkverstößen gefragt. Sicherlich ist es ein schöner Gedanke wie oben unter Punkt "Parken" angeführt, "autoarmes Wohnen" anzubieten,



–Menschen Alternativen zu bieten, auf andere Mobilitätsarten umzusteigen und eine Art sanfte Wende bei der Mobilität erreichen".

De facto zeigt sich doch schon jetzt, daß diese Planung vollkommen an der Realität vorbei geht. Die Parksituation ist, wo erst ein Viertel des Areals bevölkert ist, chaotisch.

Bei dem Bauprojekt Franklin Klinik wurden mehr oberirdische Stellplätze genehmigt als bei anderen Projekten Franklins. Aus dem rechtskräftigen Bebauungsplan heraus besteht zusätzlich

die Möglichkeit, auf den verbleibenden Grundstücksflächen eine erhebliche Anzahl an Stellplätzen anzulegen. Zudem stand es dem Bauherr frei, eine wesentlich größere Tiefgarage zu planen und zu bauen. Dies ist nicht geschehen. Auch Bauherren haben Verantwortung.

Träumen ist erlaubt, aber nicht jeder Traum ist realisierbar - deshalb aufwachen bevor es zu spät ist - Nachbessern ist immer teurer, sinnvolle Planung wäre effizienter.

Gastroenterologie in der Franklin-Klinik

Internist und Gastroenterologe Dr. med. Eberhard Will seit 01.07.2020 umgezogen



für eine dynamische und leistungsstarke Basis aus Professionalität, Erfahrung, Technologie, zudem für eine individuelle medizinische Versorgung auf höchstem Niveau.

Auf Wunsch können die Untersuchungen auch in Kurznarkose durchgeführt werden. Eine kontinuierliche Weiterbildung des Praxisteam garantiert eine Humanmedizin auf neuestem Stand.

Durch hochauflösende Videoendoskope ist eine schnelle und sichere Diagnostik im gesamten Magen-Darm-Trakt möglich. Dadurch können Veränderungen, wie beispielsweise beginnende Tumore, meist unmittelbar behandelt werden.

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag von 8.00 bis 12.00 und 13.00 bis 17.00 Uhr
Mittwoch von 8.00 bis 13.00 Uhr
Freitag von 8.00 bis 14.00 Uhr
Robert-Funari-Str. 2, 68309 Mannheim
Tel. 0621 72 48 222

(rbw) Franklin – Klinik bedeutet „Alles in einem Haus – eine individuelle moderne Praxis – Klinik“ Nach vielen Jahren in den Räumen „Auf dem Sand“ in Mannheim wurde die Praxis im Baugebiet „Franklin“ in der neu erbauten Franklin – Klinik in Mannheim Käfertal bezogen. Das Studium der Humanmedizin und danach seine Facharztausbildung absolvierte Dr. med. Will in Göttingen und an der Medizinischen Universitätsklinik Heidelberg. Die Gastroenterologie ist ein Teilgebiet der Inneren Medizin. Abgedeckt wird in den neuen Räumen das gesamte Spektrum der Gastroenterologie: Früherkennung, Diagnostik und

Behandlung aller Erkrankungen von Magen (z.B. Helicobacter-Gastritis, Magengeschwür, Magenkrebs), Darm (entzündliche Darmerkrankungen, Infektionen, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Divertikel, Darmpolypen, Darmkrebs), Leber (Hepatitis, Fettleber), Galle, Bauchspeicheldrüse, dazu Magenspiegelung, (Vorsorge-) Darmspiegelung mit Polypenentfernung, auf Wunsch auch in Kurznarkose, Ultraschall des gesamten Bauchraumes, Labordiagnostik von Leber- und Bauchspeicheldrüsen-Erkrankungen. Seit 1999 ist Dr. med. Eberhard Will, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, in Mannheim niedergelassen. Seither ist die Praxis bekannt



Dr. med. Eberhard Will

Facharzt für Innere Medizin
Gastroenterologie

Spezialist für Erkrankungen von Magen, Darm, Leber und Bauchspeicheldrüse

FRANKLIN KLINIK
Robert-Funari-Str. 2-6 | 68309 Mannheim
Tel. 0621-7248222 | Fax 0621-7248223

www.dr-will-gastroenterologie.de
dr.med.eberhardwill@t-online.de



Umweltfreundliche Wärme mit Zuschuss

Wärmepumpen für Neubau und Renovierung werden staatlich gefördert

(djd-k). Sie nutzen die Wärme der Umwelt, etwa aus der Umgebungsluft, um Heizenergie für das Zuhause zu gewinnen. Aufgrund ihrer geringen Emissionen gelten Wärmepumpen seit jeher als besonders umweltfreundlich.

Jetzt wird die Technologie sowohl für Bauherren als auch für Altbau- besitzer nochmals attraktiver: Dank umfassender staatlicher Förderungen ist die Wärmepumpe finanziell so lohnend wie kaum zuvor. Im Neubau zahlt das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) bei der Installation 35 Prozent der Gesamtkosten. Im Altbau werden beim Austausch einer Gas- heizung bis zu 35 Prozent und beim Austausch einer Ölheizung mit Wärmepumpe bis zu 45 Prozent erstattet. Das umfasst auch sogenannte Umfeldmaßnahmen wie die Entsorgung des alten Öltanks oder die Nachrüstung einer Fußboden- heizung.



Foto: djd-k/www.daikin-heiztechnik.de

Passende Wärmepumpen für Neu- und Altbau finden

Im Neubau ist die Wärmepumpe bereits Standard: Über die Hälfte aller neugebauten Ein- und Zwei- familienhäuser heizen mit der kli-

mafreundlichen Technologie. Aber auch im Altbau rechnet sich der Umstieg, erst recht angesichts der staatlichen Zuschüsse. Wer sich für die umweltfreundliche Wärmetechnik interessiert, sollte unbedingt auf

die Förderfähigkeit des jeweiligen Modells achten. Hersteller wie Daikin bieten sowohl für den Neubau als auch für die Altbau modernisierung Geräte an, die für die volle Förderung zugelassen sind.

Dabei handelt es sich um die Niedertemperatur-Wärmepumpe Daikin Altherma 3 R 07 für den Neubau und Niedrigenergiehäuser sowie die Hochtemperaturwärmepumpe Daikin Altherma 3 H HT für die Renovierung. Beide weisen eine hohe Effizienz auf und arbeiten mit dem klimaschonenden Kältemittel R-32. Für die Außengeräte stehen jeweils drei verschiedene Innenmodelle zur Auswahl. Das macht sie besonders flexibel im Einsatz.

Der Förderservice kümmert sich um alle Schritte. Wichtig für Bau-

herren und Modernisierer ist eines: Der Förderantrag für die BAFA-Zuschüsse muss gestellt werden, bevor der Auftrag erteilt wird oder die Arbeiten begonnen wurden. Dazu bietet der Hersteller einen eigenen Förderservice an, der sich um alle notwendigen Schritte kümmert. Für ausgewählte Wärmepumpen ist dies kostenlos.

Installateur und Hausbesitzer müssen sich um fast nichts kümmern: Der Service prüft das Fachhandwerkerangebot und ermittelt den Fördersatz. Er berät bei der Antragsvorbereitung, stellt den Antrag bei der BAFA und kümmert sich um die Nachweisführung. Unter www.daikin-heiztechnik.de gibt es weitere Details und die Möglichkeit, Fachbetriebe aus der eigenen Region zu finden.

Klimaschonend tanken

„Grünes Heizöl“ im Einsatz

(trd/akz-o) Auch Gebäude mit einer modernen Öl-Brennwertheizung können langfristig die Klimaziele erreichen. Dazu soll zukünftig ein innovativer Brennstoff beitragen: Er wird zunehmend aus erneuerbaren Komponenten bestehen, die fossiles Heizöl nach und nach ersetzen.

Um im praktischen Einsatz zu zeigen, wie eine klimaschonende Wärmeversorgung mit moderner Heizungstechnik und alternativen Brennstoffen möglich ist, sucht das Institut für Wärme und Mobilität (IWO) gemeinsam mit führenden Heizgeräteherstellern ab sofort nach Haushalten, die eine Modernisierung mit

Öl-Brennwerttechnik planen oder gerade umsetzen – und treibhausgasreduzierten Brennstoff einsetzen möchten. Diese Haushalte können sich um die Teilnahme an der Pilotinitiative bewerben. Der Vorteil für Hauseigentümerinnen und -eigentümer: Sie sparen nicht nur CO₂-Emissionen ein, sondern auch bares Geld. Denn mit „future:fuels@work“ gibt es als erste Tankfüllung (maximal 2.000 Liter) nach der Modernisierung eine klimaschonende Mischung aus einer nahezu CO₂-neutralen Brennstoffkomponente (Anteil: 33 Prozent) und Premium-Heizöl (Anteil: 67 Prozent) zum Vorzugspreis. Berechnet wird der bundesweite Niedrigstpreis

von Premium-Heizöl der vergangenen zwölf Monate ab Bestellzeitpunkt gemäß dem Onlineportal tecson.de. Den Mehrpreis für den neuen innovativen Brennstoff trägt die Initiative.

Wer im Zuge der energetischen Modernisierung noch über die Heizungssanierung hinausgeht und es schafft, am Ende die bisherigen CO₂-Emissionen um mehr als 80 Prozent zu reduzieren, hat damit bereits nicht nur künftige Klimaziele erreicht. Diese „Top-Sanierer“ haben zudem die Chance auf eine Klima-Prämie in Höhe von 5.000 Euro. Mehr Informationen stehen auch auf www.zukunftsheizen.de bereit.

Bestens informiert.
www.metropoljournal.com

Natursteine
Grabsteine
Nachbeschriftungen
Bildhauerarbeiten
Steinmetzarbeiten

Schimmelfuchs
einfach schlaun saniert

Unser Leistungsspektrum:
Kellerabdichtung
Fassadenimprägnierung
Wärmedämmung
Schimmelbeseitigung

Kostenlose Hotline
0800-6 28 73 76
schimmelfuchs.de
handwerkerimhaus.de

ROLAND PALZ
Maurermeister

Hier könnte ihre
Anzeigen stehen!
Tel: 0621-72739490

Bauen · Wohnen · Renovieren

Tapeten gegen Fernweh

Urlaubsgefühle ganzjährig nach Hause holen

(djd-k). Die Menschen in Deutschland müssen weiterhin mit Einschränkungen leben, die ihren Alltag und ihre gewohnte Lebensweise beeinflussen. Die Angst vor Ansteckung hält viele Bundesbürger beispielsweise vom Urlaub in fernen Ländern ab, für einige Regionen gelten ohnehin noch Reisewarnungen. Mit Tapeten lassen sich Urlaubsgefühle ganzjährig nach Hause holen, sie können die Sehnsucht nach Strand, Meer, Bergen und Exotik stillen. Die dadurch inspirierten Gefühle wirken sich positiv auf Stimmung und Zufriedenheit aus. Aktuelle Trends und Anregungen findet man unter www.deutschland-tapeziert.de. Aber welches ist das persönliche Lieblingsreiseziel? Entsprechend kann die Auswahl der Tapete sein.

Strand und Meer

Das Meer wird als Ort der Ruhe und Entspannung und zugleich als Energiequelle wahrgenommen. Es bietet den Menschen eine Projektionsfläche für ihre Emotionen und Wünsche. Mit einer Fototapete vom Meer



Foto: djd-k/Deutsches Tapeten-Institut/Komar

und Strand holt man sich das Gefühl von Entschleunigung und Freiheit in die eigenen vier Wände.

Viva la Mexico

Mexikanisches Lebensgefühl bedeutet Lebensfreude, Leichtigkeit, ein gespanntes Miteinander, leben und leben lassen. Das mittelamerikanische Land steht für eine üppige Vegetation,

für weiße Strände, Palmen und türkisfarbenes Meer. Der entsprechende Einrichtungsstil lebt von einer Detailverliebtheit und dem Mut zu kontrastreichen Farbstellungen, die aber ein harmonisches Gesamtbild erzeugen.

Jungle/Wald/Grün

Der Urban Jungle Trend hält seit Jahren an, zu ihm zählen auch Tapeten

mit großen Blattmotiven. Inzwischen sind aber auch Tiere wie Papageien, Affen, Tiger und Leoparden in den Jungle-Motiven zu entdecken. Ein Mix aus Grüntönen überanstrengt das Auge nicht, daher kann man hier auch Tapeten mit verschiedenen Motiven oder Mustern wählen.

Asia Feeling

Der asiatische Einrichtungsstil steht für Schlichtheit und Natürlichkeit, wer sich asiatisch einrichtet, mag es puristisch und aufgeräumt. Tapeten in hellen, natürlichen oder pastelligen Farben und mit fernöstlichen Ornamenten oder filigranen Blüten und Blättern holen diesen Stil in die eigenen vier Wände.

Mediterran

Erd- und Ockertöne, Terrakotta-Rose und das Violett der Lavendelfelder der Provence gehören ebenso zum mediterranen Einrichtungsstil wie kräftige Blautöne, die an Griechenland und das Mittelmeer erinnern. Mit dem mediterranen Tapetenlook holt man sich Entspannung und Gelassenheit ins Haus, das frische Blau trägt zur guten Laune bei.

Scandi

Der skandinavische Wohnstil ist modern, minimalistisch und flexibel. So entsteht der Eindruck von Ungezwungenheit und Freiheit. Die Farbigkeit ist reduziert, geometrische, grafische und klare Muster zieren Stoffe und Tapeten.

Nachhaltigkeit und Optik

Terrassendielen müssen viele Aspekte erfüllen

(djd-k). Wer eine Terrasse neu anlegen oder sanieren möchte, sollte auf hochwertige Dielen achten. Denn die Beläge im Freien sind dauerhaft einer hohen Belastung ausgesetzt. Im Sommer werden sie durch die alltägliche Nutzung strapaziert und oft von direkter Sonneneinstrahlung getroffen. Im Winter trotzen sie Regen und Schnee. Gleichzeitig gibt es einen Trend zum umweltverträglichen und nachhaltigen Bauen. Welche Dielen decken alle Aspekte ab? Ein kleiner Leitfaden für die Planung.

Langlebiges Material

Mindestanforderungen an gute Terrassendielen sollten sein, dass sie splitterfrei, pflegeleicht und rutschfest sind. Gerade rund um den Swimmingpool oder Schwimmteich muss auf eine hohe Rutschhemmkategorie wie R11, R12 oder R13 geachtet werden. Ziemlich robust sind im Allgemeinen Terrassendielen aus Holzverbundwerkstoff, bekannt als WPC. Dabei wird der natürliche Werkstoff Holz durch Zugabe eines Polymers so veredelt, dass eine wasserabweisende Oberfläche entsteht.

Weil das Wasser gar nicht erst in das Material eindringt, finden Flechten, Moose und Pilze keine Siedlungsgrundlage. Zudem muss das Material nach dem Einbau weder lasiert



Foto: djd-k/NATURinform

noch geölt werden. Das kommt der Umwelt zugute. Dielen etwa von Naturinform tragen weiterhin zum nachhaltigen Bauen bei, da sie das verarbeitete Holz ausschließlich von PEFC-zertifizierten heimischen Betrieben beziehen und zudem klimaneutral produziert werden.

Der Look des Bodens

Ausschlaggebend für die Kaufentscheidung ist für die meisten Hausbesitzer zum Schluss jedoch die Optik des Bodenbelags. Die Oberflächen von Dielen aus Holzverbundwerkstoff können sehr vielseitig gestaltet werden. Ob mit natürlicher Holzmaserung oder in

edler Steinoptik, im Trend liegen derzeit Grau- und Naturtöne. Auch Terrassendielen in Sonderfarben oder -längen sind möglich. Oberflächen können glatt oder strukturiert gestaltet werden.

Eine Entscheidungshilfe bietet zum Beispiel der kostenlose Terrassenplaner unter www.naturinform.de/terrassendielen. Dort können Hausbesitzer ihre Terrassen- und Dielenverlegung mit Farbe und Struktur vorplanen, die Ergebnisse ausdrucken und anschließend online beim Fachhändler in der Nähe direkt und unverbindlich ein Angebot einholen.

Umweltfreundliche Holzproduktion

Der Dielenhersteller Naturinform besitzt das Prüfzeichen "Klimaneutrales Unternehmen" des TÜV Nord. "Bei Gesprächen mit Kunden haben wir festgestellt, dass klimaneutrale Produkte im Zentrum der Überlegungen einer neuen zukunftsfähigen Bauweise stehen," so der geschäfts-

führende Gesellschafter Horst Walther. Das Unternehmen verwendet ausschließlich 100 Prozent PEFC-zertifiziertes Holz aus heimischen Wäldern. Auch die Produktion findet ausschließlich in Deutschland statt.

Grünewald GmbH
DACHDECKEREI • MEISTERBETRIEB
Fachbetrieb für Dach, Wand und Abdichtungstechnik
Welfenweg 7 • 68307 Mannheim
Tel.: 06 21 / 78 70 61 • Fax: 06 21 / 7 48 23 41
E-Mail: info@dachdeckerei-gruenewald.de
www.dachdeckerei-gruenewald.de

UNSERE LEISTUNGEN

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

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



KAROSSERIEARBEITEN

LACKIERARBEITEN

OLDTIMER-RESTAURATION

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



Gesundheit & Wellness

Volle Power durch die kalte Jahreszeit

So trotzen Sie der Erkältungswelle

(akz-o) Wer in diesem Jahr die typischen Symptome Husten, Schnupfen, Fieber aufweist, den erwartet ein nervenaufreibender Krimi bis zur Diagnose: Corona oder nicht. Das macht unser Leben teilweise echt kompliziert – vor allem, wenn die Kinder nicht mehr zur Kita oder in die Schule dürfen. Wir müssen uns besser denn je wappnen, um gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Julia Clavel hat hierzu wertvolle Tipps, um richtig gewappnet zu sein.

Bewegung an der frischen Luft

„Wichtig ist, unser Immunsystem bestmöglich zu unterstützen. Dazu zählen zum Beispiel Bewegung an der frischen Luft, um die Atemwege zu befeuchten und eine Austrock-



Foto: pikselstock/panthermedia.net/Lintia/akz-o

nung der Schleimhäute zu verhindern, und, was man immer wieder gerne sagt: um Vitamin D zu tanken. Auch ausreichender Schlaf ist wichtig für unsere Erholung sowie eine ausgewogene Ernährung, die uns

mit allem versorgt, was wir benötigen“, so Dr. Clavel. Die wenigsten von uns können aber wirklich immer alles umsetzen. Aber auf welche Nährstoffe sollten wir gerade jetzt auf keinen Fall verzichten?

Geheimtipp: Zink und Vitamin C

Vitamin C und Zink können eine gute Kombination sein, um unser Immunsystem zu unterstützen und gut gewappnet gegen Bakterien und Viren zu sein. Die wenigsten wissen, dass Vitamin C ein echter Geheimtipp zur Verringerung der Müdigkeit ist, die uns gerade in den kalten Monaten öfter mal heimsucht. Außerdem schützt es unsere Zellen vor oxidativem Stress, der durch Umweltfaktoren, körperlichen und psychischen Stress hervorgerufen wird. Zink unterstützt unseren Stoffwechsel

auf verschiedenen Ebenen, zum Beispiel beim Erhalt unserer Haut, Nägel und Haare – aber auch unsere grauen Zellen werden so richtig auf Trab gehalten. Für viele dürfte es recht schwierig sein, ausreichend Zink über die Nahrung zu sich zu nehmen – Innereien und zum Beispiel Austern gehören jetzt nicht unbedingt zu den Standard-Lebensmitteln.

Hier können Nahrungsergänzungsmittel (www.lintia.com) durchaus hilfreich sein, ersetzen jedoch nicht dauerhaft einen ausgewogenen Speiseplan. „Gerade aber in der Erkältungszeit darf man zwischendurch dem Immunsystem auf die Sprünge helfen. Das ist auch für Vegetarier und Veganer wichtig, die unterversorgt sein können“, sagt Frau Dr. Clavel.

Wenn der Darm träge wird

Aufräumprogramm für den Bauch

(akz-o) Kaum jemand mag offen darüber sprechen. Dennoch ist das Thema umso präsenter: Weltweit leiden 20 Prozent der Menschen unter Verstopfung – gelegentlich oder chronisch. Die Ursache ist häufig eine falsche Ernährung. Schon kleine Veränderungen, wie die Umstellung auf ballaststoffreiche Kost, können Betroffenen langfristig helfen.

Ballaststoffe sind unverdauliche Pflanzenbestandteile, die im Gegensatz zu anderen Nährstoffen im Darm nicht aufgenommen werden. Dort dienen sie den Bakterien als Nahrung. Auf ihrem Weg durch den Darm nehmen Ballaststoffe viel Wasser auf, vergrößern das Stuhlvolumen und regen die Darmbewegung an. Flohsamen zum Beispiel haben aufgrund ihrer hohen Wasserbindungsfähigkeit eine positive Wirkung bei Verstopfung. Auch Haferkleie hat sich in Studien als Helfer gegen Darmträgheit bewährt. Wichtig: Viel trinken (mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßter Tee am Tag), sonst können Ballaststoffe Verstopfung sogar begünstigen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Aufnahme von 30 Gramm Ballaststoffen pro Tag. Bei Verstopfung kann auf 40 bis 50 Gramm erhöht werden.



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

Allerdings sollte die Umstellung auf eine ballaststoffreiche Kost nicht von heute auf morgen erfolgen. Es dauert einige Zeit, bis sich der Körper darauf eingestellt hat. Erfolgt die Ernährungsumstellung zu abrupt, kommt es zu einer vermehrten Gasbildung im Darm. In der Folge können Bauchschmerzen, Blähungen und Bauchkrämpfe auftreten.

Um die Umstellung auf eine Ernährung mit mehr Ballaststoffen zu erleichtern, kann es sinnvoll sein, diese mit Probiotika zu kombinieren. Der Begriff Probiotika bezeichnet nützliche Mikroorganismen (zum Beispiel Laktobazillen und Bifidobakterien).

Sie reichern sich im Darm an und verdrängen bestimmte gasbildende Bakterien. Das sorgt für ein gesundes Gleichgewicht. Natürliche Probiotika sind zum Beispiel Joghurt oder Sauerkraut. Allerdings sind in Lebensmitteln oft nicht genügend probiotische Bakterien vorhanden, um ausreichend im Darm zu wirken. Die Einnahme kann deshalb in Form von Präparaten erfolgen. Mehr Infos unter: www.vitamindocor.com/Verstopfung. Auch ein Verdauungsspaziergang nach dem Essen kann bei Beschwerden helfen. Bewegung wirkt stimulierend und kann eine träge Verdauung wieder in Schwung bringen.

In der kalten Monaten besonders wichtig:

Verantwortung für Gesundheit

(akz-o) Auf die eigene Gesundheit achten, sich schützen und frühzeitig auf Symptome reagieren – nie war Vorsorge so wichtig wie heute in Corona-Zeiten. Je stärker die Immunabwehr, desto schwerer haben es Krankheitserreger wie die Viren, egal ob sie Erkältungen oder eine COVID-19-Erkrankung auslösen. In den kalt-feuchten Monaten ist unser Immunsystem anfälliger für Erkrankungen. Viele Menschen plagen lästige grippale Infekte mit Symptomen wie Kratzen im Hals, Kopf- und Gliederschmerzen oder Fieber. In der aktuellen Krise sind Betroffene besonders verunsichert, weil keiner weiß, welche Art von Infekt vorliegt. Unser Körper dankt es uns, wenn wir nicht zur chemischen Keule greifen, sondern ihn mit natürlichen Wirkstoffen so früh wie möglich unterstützen. Viren sind schuld an den Symptomen von Erkältungen. Sie dringen über die Schleimhäute ein und vermehren sich dort. Antibiotika helfen gegen Viren gar nicht, da sie nur bei Infektionen durch Bakterien wirken. Pflanzliche Wirkstoffe packen einen Infekt wirksam und gut verträglich an der Wurzel, wenn Erkältungsviren die Bronchien angreifen. Mutter Natur meint es gut mit uns und hält eine Vielzahl von positiv wirkenden Substanzen bereit. Seit Jahrhunderten haben sich Wirkstoffe unter anderem von Anis

oder Eukalyptus bewährt. Ihre ätherischen Öle hemmen Entzündungen im Körper und helfen bei Beschwerden wie Halsschmerzen, Husten oder Schnupfen. Die natürlichen Wirkstoffe der Kapland-Pelargonie bewähren sich seit Jahren als pflanzliches Antinfektivum im Arzneimittel Umckaloabo. Der Auszug aus der Wurzel der südafrikanischen Geranienart hemmt Viren auf dreifache Art. Er verringert gezielt die Vermehrung von Viren und steigert die Aktivität der Flimmerhärchen in den Bronchien, sodass zäher Schleim schneller abtransportiert wird. Außerdem schützt er die Schleimhaut vor dem Eindringen von Infektionserregern. Umckaloabo ist in Form von Tropfen, Tabletten und Saft für Kinder in Apotheken erhältlich und schon für Kinder ab einem Jahr geeignet. Rechtzeitig vorbeugen ist eine gute Devise. Gesunde Ernährung ist ein zentraler Schlüssel zu Wohlbefinden und Gesundheit. Frische Nahrungsmittel wie etwa Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch oder Fenchel mit lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen halten uns bei Laune und machen den Körper stark im Kampf gegen Infektionen. Ausreichend Schlaf, wenig Stress und regelmäßige körperliche Aktivität an frischer Luft – wir können viel für unsere Fitness und Widerstandskraft tun.

Gesundheit & Wellness

Neues Medikament?

Das verrät der Beipackzettel

(akz-o) Eine Vielzahl von Informationen in kleiner Schrift, dazu eine Menge medizinischer Fachbegriffe – das Lesen der Beipackzettel von Medikamenten kann mühsam sein und Patienten in einigen Fällen verunsichern. Ein paar Tipps können helfen, die wichtigsten Informationen für eine sichere Anwendung zu finden. Worauf Patienten vor der Einnahme eines neuen Medikaments achten sollten, erklärt Dr. Johannes Schenkel, ärztlicher Leiter der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD).

Bei Fragen rund um die Einnahme eines Medikaments sollten Patienten ihren Arzt oder Apotheker um Rat fragen. Darüber hinaus kann oft der Beipackzettel weiterhelfen. „Welche der Angaben für Patienten von besonderer Bedeutung sind, hängt von individuellen Faktoren ab“, sagt Dr. Schenkel. Generell sollten Pati-



Foto: Thomas_EyeDesign/gettyimages.com/akz-o

enten vor der Einnahme eines neuen Medikaments jedoch über folgende Punkte Bescheid wissen.

Beipackzettel sind immer gleich aufgebaut – das erleichtert die Ori-

entierung. Punkt zwei führt Situationen auf, bei denen die Anwendung des Medikaments nur unter besonderen Vorsichtsmaßnahmen oder gar nicht zu empfehlen ist. „Dieser

Punkt ist insbesondere für Patienten wichtig, die unter Vorerkrankungen leiden oder andere Medikamente einnehmen. Sie können sich hier vor der Anwendung noch einmal vergewissern, ob das Arzneimittel für sie geeignet ist.“

Für den Erfolg der Therapie ist die richtige Einnahme des Medikaments ausschlaggebend. „Wann, wie oft und wie lange es eingenommen werden soll, ist unter Punkt drei beschrieben.“ Sie haben Fragen zu den Informationen auf dem Beipackzettel eines Medikaments? Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) berät kostenfrei und neutral unter 0800/011 77 22 sowie auf www.patientenberatung.de.

Nebenwirkungen beachten

Unter Punkt vier müssen alle Nebenwirkungen aufgeführt werden, die im Zusammenhang mit einem Medikament beobachtet wurden. „Für Patienten ist es häufig nicht so einfach, harmlose von schwerwiegenden Nebenwirkungen zu unterscheiden“, sagt Dr. Schenkel. „Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, woran Sie schwere Nebenwirkungen erkennen und wie Sie sich dann verhalten sollen.“ Wie das Arzneimittel gelagert werden soll, ist unter Punkt fünf des Beipackzettels beschrieben. „Denn nur wenn Medikamente richtig aufbewahrt werden, ist sichergestellt, dass sie ihre volle Wirkung entfalten können und sicher in der Anwendung sind.“

brandaktuell & kostenlos
www.metropoljournal.com

Abwehr stärken in Corona-Zeiten

5 wertvolle Tipps

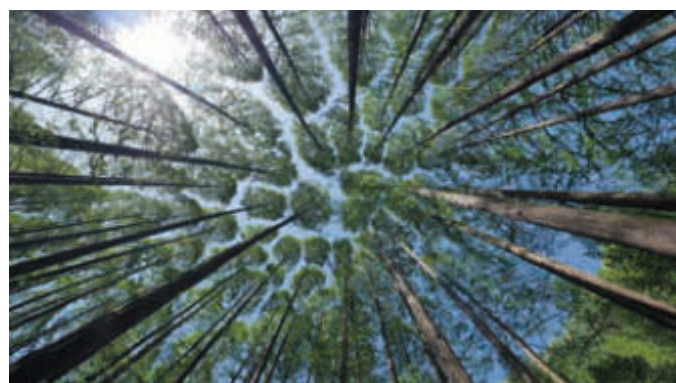


Foto: pixabay.com/akz-o

(akz-o) Die kühle Jahreszeit steht bevor und fordert die Immunabwehr des Körpers heraus. Und in diesem Jahr ist es besonders wichtig, seine Abwehrkräfte zu stärken. Hier kommen fünf wertvolle Tipps zur Unterstützung:

1. Regelmäßig schwitzen: Eine Bewegungseinheit von ca. 30 Minuten alle paar Tage reicht, um das Immunsystem anzukurbeln. Wem Joggen zu sehr auf die Gelenke geht, der findet vielleicht Freude am Schwimmen oder Radfahren. Auch regelmäßige flotte Spaziergänge tun gut. Direkt nach dem Sport sollte man sich aber vor Kälte und Zugluft schützen. Nach dem Schwitzen: ausreichend trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

2. Sich „abhärten“: Neben dem Schwitzen sind auch Kälteanwendungen eine gute Möglichkeit, um den Körper zu trainieren. Denn so lernt

er, leichter mit schwankenden Umgebungskonditionen umzugehen. Regelmäßig in kaltem Wasser zu kneipen fördert die Durchblutung im ganzen Körper und beugt neben Erkältungen auch Kopfschmerzen oder Kreislaufbeschwerden vor. Wenn man sich schon etwas angeschlagen fühlt, sollte man solche intensiven Kältereize besser meiden.

3. Gesund ernähren: Was banal klingt, ist es auch – wenn da nur nicht die Gewohnheiten wären! Denn eigentlich ist gesunde Ernährung gar nicht schwer: wenig Zucker, vor allem gesunde Fette, ganz wenig Alkohol und viel Obst und Gemüse. Leicht zu integrieren sind auch heimische Superfoods wie etwa alle intensiv roten Beeren: Himbeeren, Brombeeren, Weintrauben und Co. enthalten viele Polyphenole, die auch wichtig für die Immunabwehr sind.

4. Immunkur machen: Viele Menschen wünschen sich eine Medizin, die ihre Selbstheilungskräfte auf natürliche Weise stärkt. Ein beliebtes Therapiesystem sind Schüßler-Salze. Sie wirken sanft und sind gut mit anderen Medikamenten kombinierbar. Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, kann die Schüßler-Salze-„Immunkur“ anwenden: Sie besteht aus den Salzen Ferum phosphoricum (Nr. 3), Kalium sulfuricum (Nr. 6) und Magnesium phosphoricum (Nr. 7). Während der 4- bis 6-wöchigen Kur lässt man jeweils 2 Tabletten – morgens Nr. 3, mittags Nr. 6, abends Nr. 7 – im Mund zergehen. Die Schüßler-Immunkur (z. B. von DHU) ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

5. Entspannen und genug schlafen: Der Körper regeneriert sich im Schlaf – ebenso die Immunzellen, die Viren und Bakterien bekämpfen können. Gut erholt, reagieren wir nicht so empfindlich auf Stress. Dauerstress hingegen belastet das Immunsystem. Neben Schlaf ist auch aktive Entspannung hilfreich, etwa Yoga, Meditation oder autogenes Training. Eine der wirksamsten Methoden, um das Immunsystem schnell zu boosten, ist übrigens Lachen. Denn das signalisiert dem ganzen Organismus, dass gerade keine Gefahr droht und man sich entspannen kann. Also: Jede Gelegenheit nutzen!



Fußpflege Rhein-Neckar
Ihre professionelle **mobile** Fußpflege und Maniküre

Denken Sie schon jetzt an Weihnachten!

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

3€ Rabatt auf alle Pediküren (nur Gutscheine) *bis 23.12.20

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

Am Kapellenberg 41
 68519 Viernheim
www.fusspflegerheinneckar.de

P F L E G E **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

Das perfekte Weihnachtsmenü

Tipps für einen unvergesslichen Abend

(red) Gemeinsam Essen macht glücklich – vor allem an Weihnachten. Man besucht die Familie, genießt die gemeinsame Zeit und verbringt tolle Stunden zusammen.

Da braucht man natürlich ein besonderes Weihnachtsmenü, das allen schmeckt. Schon im Vorfeld macht man sich deswegen tagelang Gedanken. Hier sind einige Tipps, wie Weihnachten dieses Jahr besonders gelingt:

Vorspeise aus dem Bayerischen Wald

Für ein Bayerisches Weihnachtsmenü empfiehlt der Küchenchef des ****Wellness- und Wohlfühlhotel Waldeck im Bayerischen Wald als Vorspeise einen typisch bayerischen Weißkrautsalat.

Abgerundet mit frischem Kren gibt die bayerische Meerrettichwurzel



Foto: J. Brauner

dem Gericht einen besonderen Geschmack. Für das einfache Rezept eines bayerischen Weißkrautsalat werden nur wenige Zutaten benötigt. Das Weißkraut mit Wasser, Salz und Kümmelsaat übergießen und ziehen lassen, etwas Speck an-

braten, Öl mit Weißweinessig und frischem Meerrettich verrühren. Alles mit dem Kraut vermischen und mit frischer Kresse möglichst lauwarm servieren. Für die vegetarische Variante wird einfach der Speck weggelassen.

Der Ochsenbraten als Hauptgericht

Der Gasthof Keindl in Oberaudorf ist eines der ältesten Anwesen und besitzt zudem eine eigene Metzgerei. Eine Spezialität des Hauses ist das Innentaler Ochsenfleisch aus der eigenen Landwirtschaft und Schlachtung. Die Landwirtschaft wird bereits in der sechsten Generation von der Familie Waller betrieben und die Aufzucht findet im Einklang mit der Natur statt. Das macht das Fleisch besonders zart. Ganz nach alter Familientradition kümmert sich Metzgermeister und Juniorchef Magnus Waller um die Metzgerei, legt großen Wert auf die Qualität seiner Produkte und berät Kunden gerne.

Für Weihnachten wird der Ochsenbraten am besten mit Spätzle und Blaukraut serviert.

Zum Abschluss eine Virtuelle Weinverkostung

Um das Weihnachtsmenü abzurunden hat sich Andrea Vestri von der European Wine Education passend zur aktuellen Situation was ganz Besonderes einfallen lassen. Unter dem Motto „Wein kennen, Wein kosten, über Wein kommunizieren“ ist der online Schnupperkurs für Weinliebhaber entstanden.

Neben der Verkostung bekommt man zusätzlich ein allgemeines Wissen über die große Welt des Weines. Begleitet von italienischem Charme, ausgewählten edlen Tropfen und Süßigkeiten aus Siena führt Andrea Vestri durch die Verkostung und verspricht einen unterhaltsamen Abend. Oder man nutzt es als Wei(h)nachtsgeschenk für die Liebsten.

Der Große Restaurant & Hotel Guide 2021 erscheint

Verlag gibt die diesjährigen Preisträger bekannt

(red) Am 18. Dezember erscheint der Große Restaurant & Hotel Guide 2021. Als kompaktes und anschaulich illustriertes Nachschlagewerk für Restaurants und Hotels bietet er in seiner 24. Auflage auf knapp 900 Seiten Wissenswertes und Inspirationen rund um die gehobene Gastronomie und Hotellerie. Bereits vor dem offiziellen Erscheinungstermin der Printausgabe gibt die verlegende HDT Medien GmbH die diesjährigen Auszeichnungen bekannt.

Der Große Guide zeichnet Persönlichkeiten und Teams sowie Restaurants und Hotels in verschiedenen Kategorien aus, deren hervorragende Leistungen innerhalb der Guide-Jury als besonders hervorhebenswert gelten. Die Bewertungsskala reicht bei Restaurants von einer bis zu fünf Hauben 'plus' und bei Hotels



Foto: hdt Medien

von drei bis fünf Sternen 'superior'. Mehr als 2.000 Häuser aus Deutschland, Österreich und Südtirol sind in dem Kompendium gelistet. Zum deutschen Koch des Jahres wurde Jan Hartwig, Chefkoch des

Restaurants Atelier im Bayerischen Hof in München gekürt. Hotel des Jahres in Deutschland ist das Landromantik Hotel Oswald in Kaikenried. In Österreich sind es Koch Matthias Schütz vom Restaurant

Griggeler Stuba in Lech am Arlberg und das Hotel Alpenhof in Tux. Südtiroler Hotels und Restaurants wurden in einer eigenen Runde bewertet; hier holten Koch Gregor Eschgfäller vom Restaurant ASTRA in Steinegg und das Parkhotel Holzner in Oberbozen die begehrten Auszeichnungen.

Der Große Restaurant & Hotel Guide 2021 ist ab Erscheinung im Buchhandel erhältlich.

Alle darin gelisteten sowie weitere Auszeichnungen sind online unter www.der-grosse-guide.de/auszeichnungen abrufbar.

▪ Herausgeber: HDT Medien GmbH Stühmanns Höhe 7 28816 Stuhr



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

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

KOMM IN DEN
WALDHOF FANSHOP
 IN Q7 IM 1.OG



Online-Banking. Einfach & sicher von zu Hause.



Erledigen Sie Ihre
Finanzgeschäfte im eigenen
Wohnzimmer. Ganz bequem
mit dem übersichtlichen
Online-Banking der Sparkasse.

