

Mannheim



Mehr erfahren auf Seite 02-05

Heidelberg



Mehr erfahren auf Seite 09

Ludwigshafen



Mehr erfahren auf Seite 06

Speyer



Mehr erfahren auf Seite 07

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

In drei Tagen um die Welt reisen



Foto: red

(red) Vom 4. bis 6. Januar 2020 – diesmal von Samstag bis Montag – will der ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz täglich von 10 bis 18 Uhr seine Besucher mit vielfältigen Angeboten für die schönste Zeit im Jahr in Urlaubslaune versetzen. Der Hauch der großen weiten Welt weht dann durch die Mannheimer Mai-

markthalle. Afrika, Nord- und Südamerika, Asien, Australien, Europa und natürlich Deutschland und die Region bieten eine Vielzahl an faszinierenden Zielen: Von exotisch bis gemütlich ist alles dabei.

Kreuzfahrtfans, Radfahrer und Caravan-Liebhaber kommen im

"größten Reisebüro" des Rhein-Neckar-Raums ebenso auf ihre Kosten wie Städtereisende, Abenteurer, Wellness- oder Bus-Urlauber – ob älter oder jünger, allein oder in der Gruppe, individuell oder pauschal, nur für einen Tag oder auch länger.

In der ganzen Maimarkthalle kann man sich an den Ständen, in den Urlaubskinos und bei den Weltbummler-Vorträgen über Destinationen in aller Welt, Neuigkeiten und aktuelle Trends informieren, an der Tombola mit wertvollen (Reise-) Preisen teilnehmen, Messeschnäppchen ergattern und Wunschreisen gleich buchen.

Das Angebot auf dem diesjährigen ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz ist sehr breit aufgestellt, und zwar regional, national und besonders auch international mit sehr guten und vielseitigen Anbietern. Urlaubsziele in Afrika und Ozeanien, Nordamerika und Südamerika, Kanada und Alaska, Neuseeland, Australien, im Orient, ganz Europa und viele aus der Region und in der weiteren Nachbar-Dutzend mitgebrachte Fahrradmarken sowie E-Bikes auf dem rund 500 Quadratmeter großen Testparcours ausprobieren und die neuesten Accessoires kennenlernen. Auch der ADFC Heidelberg präsentiert sich hier vor Ort.

(Fortsetzung auf Seite 4)

Januar 2020

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

Rund um die Uhr
brandaktuell

Lokales & Regionales
Immer Kostenlos!

Lokal profitieren -
regional informieren

www.metropoljournal.com

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

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

EINS ZWEI DREI
1 2 3
MEDIEN

Nichts vergeht schneller als eine schlechte Idee.

Tel.: 0621/ 72739490 • E-Mail: info@123medien.com

ICE-Neubaustrecke

Stadt fordert weiteren Tunnel



Foto Stadtmarketing Mannheim/ Timo Volz

(red) Die Deutsche Bahn hat am Freitag im Rahmen einer Sitzung des Beteiligungsforums in Mannheim ihre Vorzugsvariante für die Neubaustrecke von Frankfurt nach Mannheim vorgestellt.

Die Bahn hat mehrere Trassenvarianten von Lorsch nach Mannheim untersucht. Dabei wurden sowohl die Bündelungsvarianten mit der A5 oder A67 als auch die Variante „Mannheim Direkt“ in Form einer schnellen Tunneldiagonalen geprüft. Unter der Berücksichtigung der Schutzgüter Mensch, Umwelt, Boden / Fläche einerseits und der verkehrlichen, technischen und wirtschaftlichen Belange

andererseits schneidet die schnelle Tunneldiagonale, die südlich von Lorsch den direkten Weg nach Mannheim nimmt, am besten ab.

„Wir begrüßen sehr, dass die Bahn nördlich von Mannheim die Strecke in Tieflage plant. Dies eröffnet die Möglichkeit, die Verkehre durch Mannheim ebenfalls in einem Tunnel laufen zu lassen. Die Variante sichert den Anschluss Mannheims an die Neubaustrecke und die volle Anschlussfähigkeit des Mannheimer Hauptbahnhofes. Mit einem weiteren Tunnel unter dem Stadtgebiet Mannheims könnte ein optimaler Lärmschutz für unsere Bürgerinnen und Bürger erreicht werden“, bewertet

Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz, Vorsitzender des Regionalforums Rhein-Neckar, die Ergebnisse des Beteiligungsforums der Bahn. „Wir fordern, dass die Weiterführung dieses Tunnels im Stadtgebiet Mannheim mitgeprüft wird.“

„Die von der DB vorgestellte Vorzugsvariante eines Tunnels bis in den Norden Mannheims bietet aus unserer Sicht erhebliche Vorteile“, kommentiert der Erste Bürgermeister Christian Specht das Ergebnis. „Die schnelle Tunneldiagonale wäre im Hinblick auf den Lärmschutz in allen Stadtteilen Mannheims am besten. Zudem lässt sich mit dieser Variante der Verlust von landwirtschaftlichen Flächen, die Zerschneidung der Landschaft und die Beeinträchtigung von europäischen Schutzgebieten mit prioritären Arten vermeiden.“

Der Auftrag der Bahn zur Planung einer Neubaustrecke zwischen Frankfurt und Mannheim ergibt sich aus dem Bundesverkehrswegeplan. Der Streckenabschnitt ist einer der höchstbelasteten Trassen bundesweit und hat seine Kapazitätsgrenzen überschritten. Die Stadt Mannheim hatte nach der Veröffentlichung des Bundesverkehrswegeplans Forderungen für die Durchleitung der Verkehre durch das Stadtgebiet vorgestellt.

Neben der Gewährleistung der Anbindung des Hauptbahnhofes und des Rangierbahnhofes soll insbesondere ein optimaler Lärmschutz für die Bevölkerung umgesetzt werden.

Der Beteiligungsprozess der Bahn zu diesem Projekt startete im Herbst 2016. Im Rahmen der sogenannten Beteiligungsforumssitzungen haben Vertreter von Kommunen, Gebietskörperschaften, Handelskammern und Bürgerinitiativen die Vorplanungen der Bahn begleitet.

Parallel zu den Planungen der Neubaustrecke werden auch die Ausbaupläne für den Knoten Mannheim sowie der Abschnitt zwischen Mannheim und Karlsruhe vorbereitet. Die sogenannte Knotenstudie wurde im Frühjahr 2019 vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur in einem ersten Entwurf vorgestellt. Sie wird derzeit von den Gutachtern des Bundes optimiert. Sowohl der Ausbau des Knotens Mannheim als auch die Planungen der Strecke von Mannheim nach Karlsruhe werden in einem separaten Projekt bearbeitet. Die Bahn hat jedoch zugesagt, dass die Vorzugsvariante für die Neubaustrecke und die weiteren Trassenverläufe aufeinander abgestimmt geplant werden.

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

Restaurant Zum Pavlos

Kleines Lokal köstlich Speisen



Fotos: LB

(rbw) Viele kennen Paos Tsompanidis als Besitzer vom Restaurant Pili-on in J1,9 Mannheim.

Im November 2018 wechselte der Familienbetrieb nach Mannheim Neckarau, und betreibt fortan das Restaurant Zum Pavlos, der Treffpunkt für kulinarische Highlights in netter Gesellschaft. Eine der vielen Spezialitäten ist zweifelsohne die Vorspeisenplatte mit großer Auswahl aus warmen und kalten Köstlichkeiten. Es fällt schwer, bestimmte Gerichte als Extraklasse herauszuheben, denn alles wird ab-

solut frisch und köstlich zubereitet. Dennoch, die Paidakia (Lammkoteletts) saftig und butterzart oder das Kotelett für besonders Hungrige sind dann doch im Besonderen zu erwähnen. Auch bei den Desserts mangelt es nicht an Auswahl. Dazu gibt es noch Pancakes, Crêpes und knusprige Waffeln.

Restaurant Zum Pavlos ist ein Familienbetrieb, bei dem jedes einzelne Familienmitglied mit Lust und Freude mitarbeitet. Das Ehepaar Tsompanidis ist für die Küche zuständig, die Töchter sind präsent vor



und hinter dem Tresen. Trotz der vielen Arbeit ist man immer gerne bereit, mit den Gästen einen kleinen Plausch zu halten. Jeder einzelne Gast fühlt sich hier gleich herzlich willkommen.

Und wer nicht im Restaurant essen mag, aber dennoch nicht auf die Köstlichkeiten verzichten möchte, anrufen, bestellen und abholen ist genauso möglich.

Das griechische Restaurant ist geöffnet von Montag bis Samstag von 17.30 bis 23.00 Uhr und Sonn- und Feiertage von 11.30 bis 14.30 und 17.30 bis 22.30 Uhr. Ruhetag ist Dienstag Zum Pavlos, Rottfeldstr. 55, 68199 Mannheim Neckarau
Tel. 0621 – 81 71 08
www.zum-pavlos.de

Tour der Nachhaltigkeit

startet in Mannheim

(red) Im Jahr 2015 haben die Vereinten Nationen die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung verabschiedet. Diese 17 Entwicklungsziele, auch Agenda 2030 genannt, sind ein Vertrag, der aufzeigt, wie die großen Herausforderungen der Welt – etwa Armut, Hunger, Energie, nachhaltiger Konsum und Klimawandel – gelöst werden können. Genau damit beschäftigt sich auch die Tour der Nachhaltigkeit des Bundesministeriums für Entwicklung und wirtschaftliche Zusammenarbeit (BMZ), die in Mannheim gestartet wurde. Entwicklungsstaatssekretär Martin Jäger erklärt: „Jeder kann etwas tun. Die deutsche Bundesregierung hat ein Klimapakete geschnürt, wir als Entwicklungsministerium unterstützen Entwicklungs- und Schwellenländer bei der Anpassung an den Klimawandel. Städte haben eine Schlüsselrolle, weil die globalen Probleme in den Städten aufschlagen und dort auch mitgelöst werden können. Mannheim geht hier mit gutem Beispiel voran.“

Mannheim engagiert sich bereits auf vielfältige Weise im Bereich Nachhaltigkeit. In einem breit angelegten Beteiligungsprozess hat die Stadt gemeinsam mit über 2.500 Mannheimerinnen und Mannheimern, mit Unternehmen, Institutionen, Initiativen und Vereinen, Hochschulen, Selbsthilfegruppen und anderen eine Vielzahl von Vorschlägen und Anregungen für das Leitbild „Mannheim 2030“ erarbeitet.



Fotos: Stadt Mannheim

Dabei waren die zentralen Fragen, wie die 17 globalen Nachhaltigkeitsziele auf lokaler Ebene umgesetzt werden können und wie das Leben im Jahr 2030 in Mannheim konkret aussehen soll. Das Ergebnis ist das Leitbild „Mannheim 2030“. „Indem wir die Agenda 2030 in Mannheim umsetzen, leisten wir unseren Beitrag für eine nachhaltigere Welt und nehmen zugleich eine internationale Vorreiterrolle ein. Mit dem Leitbild haben wir eine schlüssige nachhaltige Stadtstrategie“, erläutert Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz.

Beim Klimagipfel in New York hat OB Dr. Kurz den Mannheimer ‚Voluntary Local Review‘, einen Bericht über die Umsetzung der Nachhaltigkeitsziele in Mannheim vorgestellt. „In New York wurde deutlich, dass

Mannheim große Anerkennung für diesen Bericht erhält. Als erste deutsche Stadt überhaupt stellen wir detailliert und auf Kennzahlen bezogen dar, welche Fortschritte wir bei der Erreichung der Nachhaltigkeitsziele gemacht haben und wo noch Handlungsbedarf besteht. Die Stadt Mannheim wird diesen Bericht künftig regelmäßig aktualisieren. Dies ist ein wichtiger Beitrag zur Transparenz und stützt auf Fakten und mögliche Ergebnisse beruhende politische Entscheidungen auf lokaler Ebene“, so der Oberbürgermeister.

Kooperationsvertrag für ein Entwicklungsprojekt mit der türkischen Stadt Kilis. Im Rahmen der Tour der Nachhaltigkeit stellte die Stadt Mannheim ein Projekt aus dem Bereich der internationalen Zusammenarbeit vor,

die Entwicklungspartnerschaft mit der türkischen Stadt Kilis. Ziel dieser Projektpartnerschaft ist die Förderung der beruflichen Bildung von geflüchteten syrischen Frauen in Kilis durch die nachhaltige Verbesserung der dortigen Ausbildungsmöglichkeiten. Gefördert wird das Projekt von Engagement Global mit ihrer Servicestelle Kommunen in der Einen Welt mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ). Die Stadt Mannheim konnte für die Umsetzung des Projekts erfolgreich Fördermittel in Höhe von rund 385.000 Euro einwerben. Über die Mittel werden sowohl der Bau als auch die Weiterbildungsmaßnahmen finanziert werden. Das Projekt ist damit das bislang größte entwicklungspolitische Vorhaben der Stadt Mannheim.

Die Stadt Kilis ist aufgrund ihrer Grenzlage im besonderen Maße von der Zuwanderung syrischer Flüchtlinge betroffen. Die Stadt Mannheim unterstützt Kilis bei der Bewältigung dieser Herausforderungen und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Bekämpfung von Fluchtursachen. Vereinbartes Ziel beider Städte ist der Bau eines modernen beruflichen Bildungszentrums in Kilis. Nach Fertigstellung des Baus sollen rund 700 syrische aber auch türkische Frauen die Möglichkeit erhalten, in dem Lern- und Bildungs-

zentrum einen Beruf und die türkische Sprache zu erlernen und sich weiterzubilden. Das Zentrum soll zu einer Modellschule für berufliche Bildung und lebenslanges Lernen in Kilis werden. Die Stadt Mannheim bringt dabei ihre Fachexpertise in didaktischer, integrations- und wirtschaftspolitischer sowie in baulicher Hinsicht ein und vermittelt vor allem auch das nötige Verwaltungswissen, damit das Projekt nach einer „Anschubphase“ mit Unterstützung durch die Stadt Mannheim dann in Kilis mit entsprechend geschulten Mitarbeitern problemlos weitergeführt werden kann. Beide Städte unterzeichnen im Rahmen der Tour der Nachhaltigkeit einen entsprechenden Kooperationsvertrag.

Tour der Nachhaltigkeit drei Tage in Mannheim

Sie hat mit dem Festival der Taten am 5.12.2019 begonnen. Über die Ergebnisse des Festivals, diskutierten Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz und Martin Jäger, Staatssekretär im Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung, zusammen mit Akteuren aus Sport, Wirtschaft und Zivilgesellschaft im Rahmen der „Politikbühne“ am heutigen 6.12.2019. Am Samstag, den 7.12. 2019 rundet ein Mitmach-Tag des Naturschutzbundes Deutschland (NABU) die Tour der Nachhaltigkeit ab. Alle Infos zur Tour sind unter www.17ziele.de zusammengefasst.

AWO Weihnachtsfeier 2019

Der Advent ist eine besinnliche Zeit und die Gelegenheit, die Ereignisse des Jahres zu reflektieren und auf das kommende Weihnachtsfest einzustimmen

(rbw) Die Weihnachtsfeier des AWO Kreisverband Mannheim e.V. OV Käfertal und im Rott ist ein weiterer Höhepunkt des ausklingenden Jahres. So hat die 1. Vorsitzende, Ursula Bieler, zu einer stimmungsvollen Weihnachtsfeier in den Gemeindesaal von St. Franziskus eingeladen. Viele sind der Einladung zu Kaffee und Kuchen gerne gefolgt.

Royale Gäste

Wie wichtig die Arbeit der AWO ist, zeigt die Präsenz der geladenen Gäste. Ihre Majestät Céphas Bansah König von Hohoe, gemeinsam mit seiner Gattin Königin Gabi, nahmen sehr gerne die Einladung an. In seiner Begleitung, Mitglied der Royal Society, Volkmar Uebelhör, Consul of the Kingdom of Hohoe mit Gattin Ulrike. Aber auch viele Gäste aus Wirtschaft und Politik konnte die 1. Vorsitzende begrüßen. Unter anderem Dr. Melanie Seidenglanz, Vorsitzende der SPD Mannheim Käfertal, und in Vertretung von Doris Barnett der Bundestagsabgeordneten von Ludwigshafen war Gabi Blum mit Ehemann gekommen, Gemeinderat Chris Rihm, Inhaber des Reisebüros



Foto: LB

Sonnenklar, Auf dem Sand und Ehrenvorsitzende der FLB Christa Krieger konnten begrüßt werden. Polizeiliche Präsenz zeigten KHK Martin Boll vom Polizei-Präsidium Mannheim, er ist seit einiger Zeit in der Abteilung Prävention und Christine Fleck, Sekretärin des neuen Polizei-Präsidenten Andreas Stenger (ehemals Revier Käfertal). Aus dem Polizeirevier Käfertal die PK Steffen Preßler und Manja Deckert, die beiden haben sehr engagiert auch aktiv am Programm teilgenommen

Gemütliches Zusammensein

Das gemütliche Zusammensein bei Kaffee und Kuchen eröffnete der RNV-Chor gemeinsam mit dem Männerchor SGV Freundschaft aus Mannheim Käfertal unter der Leitung von Volker Schneider. Festliche Weihnachtslieder stimmten auf die kommende besinnliche Zeit ein. Unangefochtene Stars auf der Bühne waren die Kinder. Schon lange Tradition hat der Kinderchor aus dem Kinderhaus „Rosa Grünbaum“ unter der Leitung von Silvia Aschen-

brenner. Als die Kleinen „Schneeflöckchen, Weißbröckchen“ anstimmten, ging sogar die Polizei vor ihnen auf die Knie, um die Mikrofone zu halten. Kurzweilig erzählte König Bansah, wie er in seinem Land zum König gekrönt wurde. Sehr weise hat ihn sein Großvater und seine Eltern in die Schule und danach nach Deutschland geschickt, damit er eine ordentliche Ausbildung erhalten konnte. Als der amtierende König, sein Großvater, starb, musste er die königliche Nachfolge antreten, da sowohl sein Vater als auch sein Bruder Linkshänder sind, und laut Brauch und Glaube des Landes keine Linkshänder gekrönt werden durften. Bevor er sein Amt antreten konnte, musste er allerdings eine lange, harte und schmerzhaft Prüfung überstehen, „Ein König muss schließlich ein richtiger Mann sein, um ein Volk regieren zu können“, so Ihre Majestät. Zahlreiche Narben auf seinem Körper zeugen der schrecklichen Tortur. Heute regiert er sein Volk von seiner „zweiten Heimat“ Ludwigshafen aus. Moderne technische Geräte machen es möglich. Zahlreiche überlebenswichtige Projekte konnte

er somit schon für sein Volk realisieren, wie dringend benötigte Brunnen, Schulen, Krankenhäuser oder technische Ausrüstungen für die Feuerwehr. In seinem zweiten Buch „Zwischen Krone und Schraubenschlüssel – Ein König zwischen zwei Welten“ schildert der bestens ausgebildete Landmaschinen- und KFZ Meister den schwierigen Grat zwischen Werkstatt und Krone.

Gedenken an die Verstorbenen und Ehrungen der Mitglieder

Im Gedenken an die 12 verstorbenen Mitglieder wurde eine Schweigeminute eingelegt. Die Ehrung der langjährigen Mitglieder fiel etwas kürzer aus, da der Grippevirus zugeschlagen hatte und einige Jubilare deshalb nicht anwesend sein konnten. Stellvertretend wurde Susanne Stumpf für ihre 10-jährige aktive Mitarbeit ausgezeichnet. Bevor zum Abschluss Kartoffelsalat und Fleischkäse fertig waren, konnten die Gäste Lose für den Lostopf kaufen. Die wertvolle Tombola war überreichlich gefüllt mit Spenden von Mannheimer Bürgern. Selbst vergoldete Uhren und eine Reise fanden neue Besitzer.

ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz

In drei Tagen um die Welt reisen

(Fortsetzung von Seite 1) Neu ist diesmal das Thema Caravan, das sich wachsender Beliebtheit erfreut. Auf über 500 Quadratmetern sind drei Aussteller mit einer Vielzahl an hochwertigen Modellen bis zur Premiumklasse am Start.

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 Aaron Moser, die wieder viel unterwegs waren: von Afrikas Wüsten über Thailand, Schottland und Kanada zum weltgrößten Indianerfest in Montana.

Kinderbetreuung mit Spiel, Spaß und Sport: Natürlich ist der ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz wie immer familienfreundlich. Die Kinderbetreuung wird liebevoll gestaltet durch den Freizeit- und Ferienreiterhof Odenwald aus Hardheim-Dornberg. Es darf gespielt, gebastelt, gemalt und getanzt werden. Die Kleinen freuen sich über fantasievolle Schminke, und die etwas Größeren ab 8 Jahre können lernen, wie Football Freestyle funktioniert.

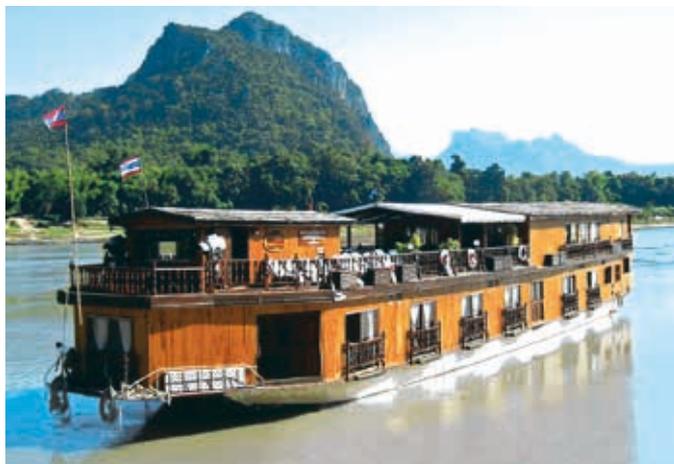


Foto: MOCEAN Laos Nepal-Mekong Sun



Foto: Rollis on Tour Nepal-Sahdi



Foto: Oasenstadt Chiwa in Usbekistan (c) Kulturreisen Gordio



Foto: MOCEAN Regatta Alaska



Foto: Alberta Jasper

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. InhaberInnen der MorgenCard zahlen für ihren Eintritt den ermäßigten Preis von 6 Euro und für die Familienkarte 15 Euro. ADFC-Mitglieder zahlen ebenfalls den ermäßigten Preis von 6 Euro.

www.metropoljournal.com



EBERLE Reisen
www.eberle-reisen.de

28.12. – 04.01.	8 Tage	Zauberhafte Silvestertage im Fichtelgebirge/Bad Alexandersbad	HP	€ 915,-
05.01. – 09.01.	5 Tage	Herrliche Urlaubstage in Kössen/**** Hotel Waidachhof	HP	€ 370,-
11.01. – 15.01.	5 Tage	Einmalige Winter-Erlebnisreise nach Imst mit Pferdeschlittenfahrt	HP	€ 440,-
12.01. – 17.01.	6 Tage	Neue Winter-Gourmetreise nach Saas-Almagell/Zurbriggen	HP	€ 695,-
17.01. – 21.01.	8 Tage	Auf den Spuren des Glacier-Express/ Winterzauber Schweiz	HP	€ 470,-
18.01. – 25.01.	8 Tage	Ein neues Urlaubsziel/Mauterdorf im Salzburger Land	HP	€ 736,-
25.01. – 01.02.	8 Tage	Herrlicher Urlaub im Langlaufparadies Ramsau am Dachstein	HP	€ 816,-
26.01. – 02.02.	8 Tage	Winterfreizeit im beliebten Hotel Dilger im Bayrischen Wald	HP	€ 584,-
31.01. – 02.02.	3 Tage	Wochenende in Königswinter/Drahenburg u. Schlossbeleuchtung	HP	€ 265,-
02.02. – 08.02.	7 Tage	Wintervergnügen in Reith i.A./**** Superiorhotel Kirchenwirt	HP	€ 795,-
03.02. – 10.02.	8 Tage	Zur Kur nach Marienbad/ Auswahl von 3 ****Vertragshotels	HP	ab € 747,-
07.02. – 11.02.	5 Tage	Einmalige Winter-Erlebnisreise nach Imst mit Schemenlaufen	HP	€ 460,-
16.02. – 23.02.	8 Tage	Erholung und Entspannung in Bad Füssing/ Schweizer Hof	HP	€ 790,-
20.02. – 23.02.	4 Tage	Interessante Fahrt nach Prag mit Moldaufahrt/ First-Cass-Hotel	HP	€ 349,-

Abholung auch in Mannheim oder Ludwigshafen am Busbahnhof

Ihre Reisemesse 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 Vorfreude 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.

Gerne senden wir Ihnen kostenlos unseren aktuellen Reisekatalog!

EBERLE Reisen · 67126 Hochdorf-Assenheim · Tel.: 06231 / 79 34 oder 8 98



Die Weihnachtszeit genießen.

Besinnliche Feiertage wünscht
Ihnen Ihre Sparkasse.



Sparkasse
Rhein Neckar Nord

„Wasser Marsch“ – für zwei Trinkwasserbrunnen

in einem Dorf nahe Hohoe/Ghana, gestiftet von der Deutschen Botschaft in Accra

(red) König Bansah hat in den letzten Monaten zwei Brunnen in einem Dorf nahe bei Hohoe/Ghana gebaut. Dieses Dorf hatte bisher keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser. Ungefähr 600 Menschen dieses Dorfes mussten ihr Wasser aus einer Wasserstelle unter einem Baum schöpfen, und dafür auch noch mehrere Kilometer laufen. Das Wasser ist mehr eine dreckige Brühe, mit Würmern, Larven und Bakterien verseucht. So litt jeder, Männer, Frauen aber vor allem die Kinder unter Wurmerkrankungen im ganzen Körper und Infektionen.



Foto: red

Über diese verseuchte Wasserstelle habe ich noch in unserem Buch König Bansah - zwischen Krone und Schraubenschlüssel - Ein König zwischen zwei Welten geschrieben – hier ein Auszug: Vor einigen Monaten bat mich der Bewohner eines kleinen abgelegenen Dorfes um Hilfe. In seinem Ort gibt es keinen Brunnen und der River Dayi ist auch zu weit weg. So müssen die Bewohner das täglich benötigte Wasser aus einem Erdloch entnehmen, schmutzig, mit Bakterien, Parasiten, Würmern, Larven und Froschlaich verunreinigt. In Folge dessen leiden die Menschen dort unter Wurmerkrankungen, Durchfallerkrankungen Typhoid Fieber, oder Cholera – da es auch keine Toiletten oder ein geeignetes Abwassersystem gibt.

Täglich laufen Kinder und Eltern mit Eimern, Schüsseln und Kanistern zu diesem Erdloch und schöpfen das unreinigte Wasser. Der Heimweg mit den schweren Behältern ist weit. Wenn ich solche Fotos betrachte, denke ich, die Zeit ist stehen geblieben. Solange ich denken kann habe ich solche Wasserstellen gesehen.

Auch wenn bereits in vielen Gebieten einfache Ziehbrunnen und Brunnen mit Schwengelpumpen das Wasser aus der Tiefe fördern, oder Wasserleitungen installiert wurden: Es gibt noch immer abgelegene und vergessene Dörfer, ohne eigene Wasserversorgung.

Finanziert wurde das Brunnenbauprojekt durch das Auswärtige Amt,

die Bundestagsabgeordnete aus Ludwigshafen, Frau Doris Barnett stellte den Kontakt her, und so konnte mit der finanziellen Hilfe der Deutschen Botschaft in Accra/Ghana zwei Trinkwasserbrunnen in dem Dorf installiert werden.

Die Entwurmungskuren für die Bewohner laufen nun auch, durch Medikamente finanziert durch Frau Dr. med. Birgit Barth aus dem Kreis Biberach, die zusammen mit König Bansah und einem Filmteam die Region in Ghana besucht hatte, und mit großem Entsetzen Würmer in den Augen der Kinder sah. Die Regisseurin aus Mannheim, Agnes Lisa Wegner, die einen 90 minütigen Dokumentationsfilm über König Bansah

und seine Tochter Katharina dreht, konnte die Grundsteinlegung der Brunnen dokumentieren, die jetzt, nach dem Ende der Regenzeit fertig gestellt sind und aus denen endlich sauberes Trinkwasser fließt, und das noch in der Nähe der Häuser der Dorfbewohner .

Ohne die Förderung durch die Bundesregierung Deutschland und von einzelnen interessierten Bürgern, wäre diese Trinkwasserversorgung in diesem Dorf nicht möglich gewesen. König Bansah bedankt sich für diese sinnvolle Entwicklungshilfe auch aus der Metropolregion.

Die neue Themenwelt

„Amazonas – Entdecke die Geheimnisse des Regenwaldstroms“ im SEA LIFE Speyer ist jetzt eröffnet

(red) Die neue Themenwelt „Amazonas – Entdecke die Geheimnisse des Regenwaldstroms“ ist nun im SEA LIFE Speyer eröffnet. In dem neuen Bereich gibt es ab sofort einiges zu entdecken. Neben neuen, spannenden Meeresbewohnern und einem interaktiven „Living Floor“ wird das Sea Life Speyer noch lebendiger. Die Kinder des „Diakonissen Haus für Kinder“ hatten sichtlich viel Spaß beim Erkunden des „Amazonas“.



Foto: Sea Life Speyer

Oberbürgermeisterin Frau Seiler eröffnete mit Durchtrennen des roten Bandes am 05.12 um 09:30 Uhr, die Welt des Amazonas im SEA LIFE Speyer. Neben Marty und dem deutschlandweit größten Korallen-

riff sind ganz neu bissig, verschränkt und farbenfrohe Bewohner in das SEA LIFE Speyer eingezogen. Piranhas, Saugwelse, Feuerschwänze und bunte Discusfische, die norma-

lerweise im Amazonasstrom zu finden sind, fühlen sich in ihrem neuen Zuhause im Sea Life Speyer sichtlich wohl. In der neuen Themenwelt beschäftigt sich das Sea Life Speyer

nicht nur mit der Tier- und Pflanzenwelt des Amazonasregenwaldes, sondern lüftet auch ein Geheimnis über eine Jahrtausend alte Verbindung. Doch was genau hat der Stamm der Mayas mit dem Amazonas zu tun?

Leingang sagt stolz über ihre Mitarbeiter: „Durch die Eigeninitiative und das Engagement bei der Umgestaltung konnte die Themenwelt mit neuem Leben gefüllt werden.“

Das haben die Kinder des „Diakonissen Haus für Kinder“, welche den neuen Ausstellungsbereich als erstes erkunden durften, direkt herausgefunden. Denn sie haben in den Becken der Flussbewohner versunkene Maya-Kalender entdeckt, was Rückschlüsse darauf liefern soll, dass sich die Mayakultur bis in das Regenwaldgebiet des Amazonas verbreitet hat. Ein Fakt mit dem wohl keiner der Besucher gerechnet hätte. Auch General Managerin Christine

Neben der bereits etablierten virtuellen Erlebniswand können große und kleine Besucher nun noch aktiver werden. Beim Spiel auf dem „Living Floor“, eine Bodenprojektion, erwecken die Entdecker durch Betreten das Unterwasserbild. Was die Kinder der Ameisengruppe des „Diakonissen Haus für Kinder“ auch mit vollem Elan taten.

Die Ausstellung wird ab sofort bis ein Jahr in den Räumlichkeiten des SEA LIFE Speyer zu sehen sein.

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

SEA LIFE

Speyer

www.sealife.de

Im Hafenbecken 5
67346 Speyer

Entdecke das tropische Korallenriff

NEU
Amazonas

Superfood – Quacksalberei in modernen Zeiten?

Familien-Samstag am 25. Januar 2020 im Historischen Museum Speyer

(red) Den Wundermitteln der heutigen Zeit, wie Matcha, Moringa, Aroonia und Co. widmet sich die AOK Rheinland-Pfalz am Samstag, 25. Januar 2020, begleitend zur Medicus-Ausstellung. Auf unterhaltsame Art vermitteln Gesundheitsexperten an Test- und Mitmachstationen Kindern und Eltern Wissenswertes zur Familiengesundheit und zum Trendthema Ernährung. Die Veranstalter, das Historische Museum in Speyer und die AOK, wollen am Familien-Samstag Eltern mit ihren Kindern zum gemeinsamen Museumsbesuch animieren.

Beschwörung, Magie, Glaube und Wunder spielten in der Geschichte der Heilkunst stets eine zentrale Rolle, wie die Medicus-Ausstellung anschaulich vermittelt. Tatsächlich gibt es in der Medizin Placebo- und Nocebo-Effekte, die nicht nur die Fachwelt staunen lassen. So plädiert der TV-bekanntere Arzt und Berater des Museums, Dr. Eckart von Hirschhausen, unbedingt für mehr Magie und Einfühlungsvermögen in der ärztlichen Heilkunst, insbesondere im Umgang mit Kindern.

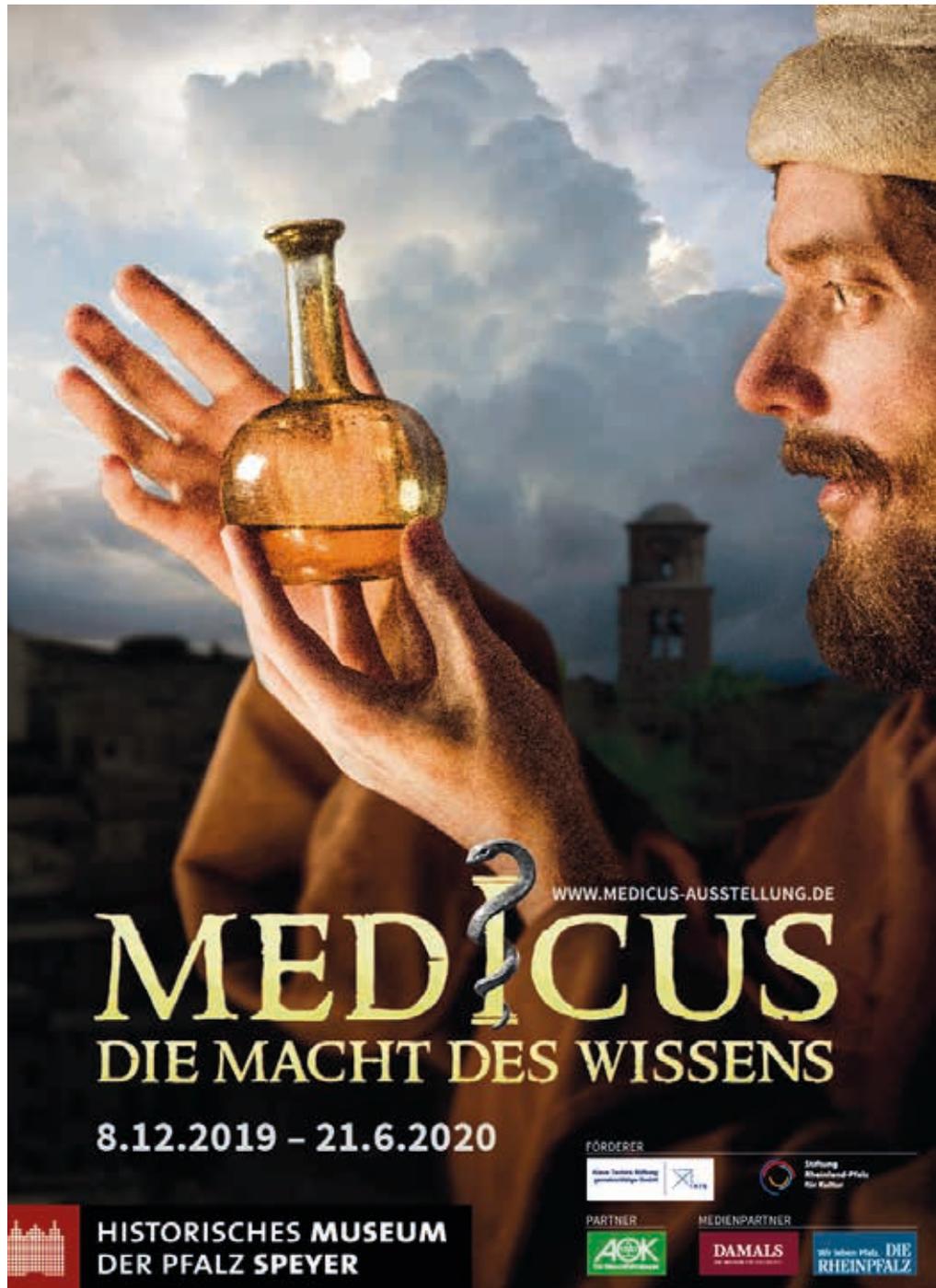
Wenn also Wunderglauben hilft und sogar manches Medikament ersetzen kann, wie steht es dann um die modernen Wundermittel aus dem Supermarkt? Können wir mit „Superfood“ jung und schlank bleiben und ewig leben? Oder handelt es sich bei den Mitteln um moderne Quacksalberei? „Was Sinn macht und was nicht, erfahren die Besucher des Familien-Samstags anschaulich beim Quiz und in einer bunten Ausstellung,“ so die AOK-Ernährungsexpertin Karin Maucher. Ob den Besuchern tatsächlich „Vitalstoffe“ zum Beispiel in Form von Antioxidantien fehlen, zeigt die Biozoom-Messung, die die Carotinoide in der Haut bestimmen kann. Wer danach Lust auf Vitamine hat, erstrampelt sich auf

dem Smoothie-Bike seinen „Zaubertrank“, der vielleicht auch Wunder bewirken kann. Eine Mauseklinik für die Kinder und viele Infos rund um Kinder- und Familiengesundheit runden das kostenfreie und für alle Interessierte zugängliche Begleitprogramm der Medicus-Ausstellung im Innenhof des Museums ab.

Das Historische Museum der Pfalz in Speyer präsentiert bis zum 21. Juni 2020 die Ausstellung „Medicus – Die Macht des Wissens“. Ausgehend von der fiktionalen Erzählung des US-amerikanischen Schriftstellers Noah Gordon können Besucher beim Gang durchs Museum erleben, wie sich die Heilkünste vom Altertum bis in die Gegenwart entwickelt haben, und wertvolle Exponate aus rund 5000 Jahren Menschheitsgeschichte bestaunen.

Audioguides mit einer Extra-Tonspur für Kinder und interaktives Schauspiel machen den Rundgang auch für die jüngsten Besucher zum Erlebnis. „Wir wollen die Familien ins Museum locken, denn gemeinsame Aktivitäten und ungeteilte Aufmerksamkeit sind für Kinder wichtig und gesundheitsförderlich, das haben die AOK-Familienstudien der letzten Jahre gezeigt“ erklärt Alexandra Pointner von der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland und ergänzt: „Der Besuch ist lehrreich und lohnt in vielfältiger Hinsicht, vielleicht stimmt er auch dankbar, angesichts der tödlichen Seuchen und schlimmen Qualen, von denen uns die moderne Medizin und Pharmazie befreit hat.“ Glückspilze können mit und ohne Beschwörungsformeln Freikarten unter www.aok.de gewinnen.

Informationen zu Eintrittspreisen, Öffnungszeiten, Gruppenführungen und Veranstaltungen im Rahmen des Begleitprogramms finden Jüngere wie Ältere unter www.medicus-ausstellung.de.



WWW.MEDICUS-AUSSTELLUNG.DE

MEDICUS

DIE MACHT DES WISSENS

8.12.2019 – 21.6.2020

FÖRDERER

PARTNER

MEDIENPARTNER

HISTORISCHES MUSEUM DER PFALZ SPEYER

AOK DAMALS DIE RHEINPFALZ

Medicus

Die Macht des Wissens

(red) **Der Roman:** Es ist die Welt der Bader und Quacksalber, in der der junge Rob Cole, der Held des Erfolgsromans „Der Medicus“, aufwächst.

Sein Wunsch, kranke Menschen zu heilen und sein Verlangen nach Erkenntnis, führen ihn von Europa in den Orient, wo er durch die dort ansässigen Gelehrten auf das medizinische Wissen der Antike trifft. Bezugnehmend auf die mitreißende Erzählung von Noah Gordon, deren Verfilmung im Jahr 2013 Millionen Menschen begeisterte, zeigt das Historische Museum der Pfalz Speyer ab dem 8. Dezember 2019 eine einzigartige kulturhistorische Schau zur Geschichte der Medizin.

Die Ausstellung: Die Sonderausstellung nutzt den literarischen Zugang,



Foto: red

um die komplexe und faszinierende Entwicklung des medizinischen Fortschritts in fesselnder Weise zu vermitteln. Sie begibt sich auf eine Zeitreise vom Altertum bis zur Gegenwart, in

deren Mittelpunkt der existentielle Wunsch nach Gesundheit und Heilung steht. Eindrucksvoll schildert die Ausstellung anhand einzigartiger Objekte den Wandel der Behandlungs-

methoden ausgehend von antiken Kulturen in Ägypten, Mesopotamien, Griechenland und Rom über das Mittelalter mit seinen Klöstern, Universitäten und Apotheken bis hin zur Frühen Neuzeit, die den anatomischen Durchbruch brachte.

Der Inhalt: Erstmals überhaupt sind in einer Ausstellung medizinische Fundstücke aus mehr als 5.000 Jahren in einem Kontext zusammengeführt. Zu den mehr als 500 faszinierenden O

bjekten und sehenswerten Fundkomplexen zählen prachtvoll ausgestattete Handschriften, die das Wissen ihrer Zeit überliefern ebenso wie ausgefeilte Instrumentarien römischer Ärztinnen oder Schröpfköpfe und Klistiere mittelalterlicher Bader.

Audioguide: Im Eintrittspreis zur Ausstellung inbegriffen ist der Audioguide. Auf unterhaltsame Weise erfährt der Besucher beim Rundgang durch die Ausstellung alles Wissenswerte über die Geschichte der Medizin. Auch der berühmte Arzt und Kabarettist Eckart von Hirschhausen kommt dabei zu Wort. Ein eigens für Kinder konzipierter Audioguide führt an 15 Stationen zu ausgesuchten Exponaten durch die Ausstellung.

Öffnungszeiten

Das Historische Museum der Pfalz ist dienstags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr geöffnet, an Feiertagen und in den rheinland-pfälzischen, baden-württembergischen und hessischen Schulferien auch montags. Weitere Informationen unter www.medicus-ausstellung.de.

100 Jahre und sechs Sterne

Der TV Wünschmichelbach feiert 2020 ein großes Jubiläum

(red) Spitzenrestaurants bekommen drei Sterne, wenn sie zu den Besten gehören. Der TV 1920 Wünschmichelbach hat sechs Sterne für sechs Deutsche Meisterschaften. 2020, das soll das große Jahr dieses mit 320 Mitgliedern gar nicht so kleinen Vereins werden, in dem die außergewöhnliche Disziplin Faustball besonders gepflegt wird. 1920 – 2020. Der TV Wünschmichelbach feiert sein 100-jähriges Bestehen; ein ganzes Jahr lang mit sportlichen und gesellschaftlichen Höhepunkten. Die Organisationen laufen seit Monaten auf Hochtouren und rechtzeitig vor dem Anbruch des Jubiläumsjahres ist alles angerichtet für einen offiziellen Festakt zum Jubiläumsbeginn am Sonntag, 5. Januar im Vereinsheim. Das Organisationsteam besteht aus Vorstandssprecher Alexander Kunze und seinen Vorstands- und Beiratskolleginnen und -kollegen Dirk Spiegel,



Foto: Stadt Weinheim

Heike Müller, Nico Müller, Frank Beuren, Sven Maser, Denise Schollenberger und Heike Scholl.

Der TV Wünschmichelbach ist in der deutschen Faustballer-Szene eine große Nummer. Die Herrenmannschaft spielt derzeit in der Zweiten

Liga, neben den Deutschen Meistertiteln, auch im Nachwuchsbereich, wird die Pokalvitrine im Vereinshaus von Trophäen gefüllt, die zahlreiche Meistertitel nachweisen. Fast jedes Jahr feiern Wünschmichelbacher „Eigengewächse“ Erfolge mit der Faustball-Na-

tionalmannschaft. Aktuell sind acht Teams im Spielbetrieb, darunter vier Jugendmannschaften. Insgesamt sind rund 50 der 320 Mitglieder des TVW Kinder und Jugendliche. Neben Faustball, der Paradedisziplin, spielt man Indiac, macht Aerobic, Gymnastik oder Nordic Walking oder begeistert mit der vereinseigenen Theatergruppe „S' Michelbacher Schatullsche“ – also ein reges Vereinsleben im Örtchen Wünschmichelbach.

Nach dem eher festlichen Auftakt am 5. Januar schließt sich monatlich eine Veranstaltung im Jubiläumsjahr an. Wobei sich klar zwei Höhepunkte abheben: Sportlich ein Faustball-Eliteturnier am Samstag, 2. Mai, mit internationaler Beteiligung. Im Rahmen eines offiziellen internationalen Turniers geht es um den Odenwald-Wanderpokal. Und gesellschaftlich

am Wochenende 17. bis 19. Juli mit einem großen Eventwochenende, das mit einem Open-Air-Konzert der Party-Band „Festzeltkommando“ beginnt. Das Festivalgelände ist der Sportplatz am Vereinshaus im Bärsbacher Weg (Vorverkauf über eventim.de ab März). Samstags findet dann das traditionelle Laien-Faustballturnier statt, am Sonntag bildet eine Familien-Jubiläumsfeier mit Frühschoppen und Live-Musik das Finale. Originelle Idee. Eine Parzellen-Party. Diese funktioniert so: Freunde und Gönner des Vereins können für 25 Euro eine 2.50 Meter auf 2 Meter große Parzelle des Sportplatzes erwerben. Das hilft der Finanzierung des Vereins und ermöglicht jedem Förderer, am Festtag sein eigenes kleines Plätzchen nach Lust und Laune zu gestalten. Mehr Infos und alle Veranstaltungen auf: www.tvw1920.de

Ladenburg erfolgreich bei

„Future Communities“

(red) Die Stadt Ladenburg ist eine von 29 Städten und Gemeinden, die sich erfolgreich um Fördermittel im Rahmen des Wettbewerbs „Gemeinden, Städte und Landkreise 4.0 – Future Communities 2019“ des Landes Baden-Württemberg beworben haben. Bis Oktober 2020 stehen Fördermittel in Höhe von 20.825 Euro zur Verfügung, die für die Ausarbeitung einer Digitalisierungsstrategie eingesetzt werden sollen.



Foto: Stadt Ladenburg

Die Zusage wurde im Rahmen einer feierlichen Übergabe von Innenminister Thomas Strobel in Stuttgart an Alexander Spangenberg, 2. Bürgermeisterstellvertreter, Maximilian Bauer, Leiter der Fachstelle Digitalisierung, Julia Philippi (MdL) und Gerhard Kleinböck (MdL) überreicht (siehe Foto). „Die Digitalisierung ist in aller Munde. Aber was bedeutet das konkret? Welche Schwerpunkte, welche Maßnahmen gilt es vor Ort

umzusetzen und welche Erwartungen haben Bürgerinnen und Bürger. Diese Fragen möchten wir in den kommenden Monaten diskutieren und in eine kommunale Strategie überführen“, so Bürgermeister Stefan Schmutz. Fragen und Anregungen können Bürgerinnen und Bürger an die Fachstelle Digitalisierung, Herrn Max Bauer richten unter Telefon: 70-108 oder per E-Mail: maximilian.bauer@ladenburg.de.

Sterneküche trifft auf außergewöhnliche Show

Das Gourmet Variété „It's magic“ im Schloss Heidelberg

(red) Das Gourmet Variété „It's magic“ im Schloss Heidelberg – eine Hommage an Michael Jackson zum seinem 10. Todestag im Sommer.

Es gibt viele zaubernde Orte, aber kaum einer hat diese magische Wirkung auf die Besucher wie das Heidelberger Schloss. Jetzt wurde der geschichtsträchtige Königssaal in eine moderne Show-Arena verwandelt.

Spitzengastronomie trifft beste Unterhaltung seit dem 28. November

Sternekoch Martin Scharff hat mit dem Gourmet Variété „It's magic“ eine außergewöhnliche Mischung exzellenter Unterhaltung, von Pop, Magie, Illusion, Travestie und exquisiten Speisen, zusammengestellt, ein Variété, das sich gänzlich von anderen Formaten unterscheidet. Rund 260 geladene Gäste durften die Premiere am Donnerstagabend im Königssaal erleben. „Das ist die Musik meiner Generation“, erzählte Martin Scharff. So kam er auf die Idee, ein Menü passend zum Anlass zu kreieren.



Foto: LB

In monate-, ja fast jahrelanger Anstrengung konnte er aus ganz Europa wertvolle Exponate zusammen tragen, bzw. ausleihen. Das Publikum konnte diese erlesene Ausstellung vorab im Fasskeller bestaunen. Darunter originale Handschriften des King of Pop, Kostüme, diverse Auszeichnungen aber auch eine vergoldete, 40 Kilo schwere „100 Millionen“ Statue (*Anm.d.Red.), von denen es weltweit nur vier Exemplare gibt. Diese nach Deutschland zu

transportieren sei sowohl versicherungstechnisch als auch zolltechnisch unendlich schwierig gewesen, erzählte Scharff. Kein Musical, keine Akrobatik, sondern Magie, Illusionen, Spaß und die besten Hits des 2009 verstorbenen Stars, erwarten die Zuschauer.

In rund 35 Spieltagen werden jeweils 260 Gäste von einem mitreißenden Programm unterhalten. Den Gaumen verwöhnt ein 4-Gänge-Sterne-Gourmet Menü.

Zur Einstimmung wird Dreierlei vom Lachs „California Style“ serviert, gefolgt von einem delikaten Hokkaido-Kürbis-Ingwer-Süppchen mit Frischkäseravioli in der Terrine, den Hauptgang bildet ein Duett mit butterzartem Kalbsrücken und geschmorten Ochsenbäckchen, Wurzelgemüse mit getrüffeltem Spätburgunder-Jus und Waldpilz-Servietten-knödel. Haselnusseis mit Minzhippe und Glühweingel bilden den Abschluss. Zwischen den einzelnen Gängen Magie, Illusion, Spaß und Michael Jackson Tribute-Show.

„Die göttliche France Delon“, die Travestie-Diva schlechthin, das verrückteste Huhn unter den Travestiekünstlern, führt amüsant, mit spontanem Witz, Esprit und durchaus selbstironisch durch den Gourmet-Abend. Ihre unbekümmerte Art, ihr Glamour und Glitter, ihre Stimme ziehen die

Gäste sofort in den Bann. Sie ist nahezu überall in der Welt unterwegs, ist auf allen Bühnen der Welt zu Hause. Koffi Missah verkörpert den King of Pop in der Michael Jackson Tribute-Show eindrucksvoll mit jedem Ton und Groove. Er zündet ein Feuerwerk mit den besten Hits der 2009 verstorbenen Pop-Ikone Michael Jackson. Peter Valance – Master Magician, als jüngster Preisträger überhaupt wurde er mit dem begehrten Merlin Award, dem Oscar der Magiewelt, ausgezeichnet. Diese höchste Anerkennung erhielten auch David Copperfield und Siegfried & Roy. Peter Valance versetzt die Gäste des Gourmet-Variétés in die Welt der Magie, in großes Staunen mit seinem unglaublichen und spektakulären Trickreichtum. Karten gibt es schon ab 49 Euro (ohne Menü) bzw. ab 89 Euro incl. Menü. Informationen und Buchung unter www.gourmet-variete-schloss-heidelberg.de

*Anmerkung der Redaktion: Michael Jackson erhielt diese für sein Erfolgsalbum „Thriller“

Winter Varieté „Passion“

Passion, das Motto des Winter Varietés 2019 / 2020 bedeutet Leidenschaft, Faszination, Verückung, Träumerei

(rbw) Florian Keutel und Riadh Bourkhis laden ein zum Träumen, Staunen und Genießen nach Heidelberg. Mittlerweile schon in der fünften Saison, davon zum zweiten Mal im neuen Kuppelzelt ohne Sichtbehinderungen durch Pfosten oder Verstrebungen, erleben Sie zauberhafte Stunden voller Leidenschaft, Genuss und Faszination, Passion pur!

Kaum dass die ersten Klänge ertönen, springt auch schon der Funke Leidenschaft auf die 250 Premierengäste aus Politik und Wirtschaft über. Illustre Gäste wie z.B. Eure Hoheit König Céphas Bansah mit seiner Frau Königin Gabriele, Regent der Gruppe Hohoe Gbi Traditional Ghana, Consul of the Kingdom of Hohoe Gbi Traditional Ghana Volkmar Uebelhör, Chefarzt Professor Dr. Gerd Auffarth ließen sich begeistern von der musikalischen Unterhaltung, atemberaubenden Akrobatik, von Comedy auf höchstem Niveau und Tanzchoreographie in traumhafter



Foto: Winter Varieté

Kulisse, gepaart mit einem exklusiven Gourmet-3-Gang-Menü und erlesener Getränkeauswahl – von „Passion“ pur. Die Stimmen des Abends, der Vollblutmusiker Oli Dums und Sängerin Ornella de Santis, sorgen für die musikalische Unterhaltung zwischen den Show Acts mit atemberaubenden Stunts. Gänsehaut pur, wenn sich Sa-

mira z.B. aus luftiger Höhe vom Trapez ins Leere fallen lässt und sich in letzter Sekunde mit den Füßen abfangen kann oder wenn Saly Brothers mit ihren schwingenden Kugeln die Haare der Zuschauer aufwirbeln. Phil Os wirbelt seine Diabolos in unglaublicher Schnelle, die wie von Geisterhand immer wieder zu ihm zurückkehren

und Vladimir Omelchenko jongliert unfassbar standsicher auf beweglichen Elementen in luftiger Höhe. Körperbeherrschung pur bei dem Duo Flame und auch bei Silver Power, die Adam und Eva im Paradies ganz neu interpretieren. Aiusha, die Schlangenfrau an der Stange, scheint die Schwerelosigkeit gepachtet zu haben. Die Lacher auf seiner Seite hat ganz sicher Cesar Dias, der einen harten Kampf mit dem Mikrofon führen muss, Comedy auf höchstem Niveau. Ästhetik und Eleganz bringt das Vegas Showballett auf die Bühne, zaubern Lebensfreude und ein Hauch prickelnder Erotik in die Show Arena. Kamilla Keutel, Ehefrau des Geschäftsführers Florian Keutel, hat mit ganzer Leidenschaft und akribisch die Kostüme produziert und Choreographien entwickelt. Zwischen den zahlreichen Show Acts bleibt aber immer noch genügend Zeit, um das hervorragende Drei-Gänge-Gourmet-Menü zu genießen. Zum Einstieg ge-

bratenes Zanderfilet und Maultasche mit Kürbisfüllung, gefolgt von Ochsen-Roastbeef mit Ragout von Kalbsbacke. Den süßen Abschluss rundet eine Schokoladentarte mit Sauerkirschen, Avocado-Eis und Walnüssen ab. Auch das vegetarisch/vegane Menü kann sich durchaus sehen lassen. Rote Bete Risotto mit frischem Meerrettich zu Vorspeise, Süßkartoffel-Gnocchi mit Kürbis-Chutney zum Hauptgang. Das Dessert bleibt gleich. Dazu sorgen 75 Mitarbeiter vor und hinter den Kulissen für das Wohl der Gäste. Winter Varieté Saison „Passion“ 2019/2020 läuft noch bis 12. Januar, Verlängerung evtl. möglich

Karten ab 49 Euro (Show) sowie ab 89 Euro (Show und Drei-Gänge-Menü) Infos, auch über weitere Events im Kuppelzelt und Reservierung unter Telefon 01805 11 88 11 und im Internet unter www.winter-variete-heidelberg.de

Weihnachtsgeschenke für den guten Zweck

Tierpatenschaft im Zoo Heidelberg verschenken

(red) Wer mit einem Weihnachtsgeschenk etwas für den guten Zweck tun möchte, ist im Zoo Heidelberg an der richtigen Adresse. Mit einer Tierpatenschaft – egal ob für Otter, Tiger oder Flamingo – sorgen Tierfreunde dafür, dass das Zoo-Team die Pflege und die Gehege der Zootiere stetig weiter verbessern kann. „Wir freuen uns sehr über jeden neuen Paten.“

Tierpatenschaften können im Zoo Heidelberg für jedes Tier abgeschlossen oder verschenkt werden. Besonders beliebt sind Erdmännchen, Faultiere oder Otter. Einige Tierarten haben jedoch noch keinen Paten, wie beispielsweise Kronensifaka Daholo, ein stark bedrohter Lemur aus Madagaskar oder der Mandschuren-Kranich, auch als Glücksvogel bekannt, der erst vor einigen Wochen im Zoo



Die Zwergotter im Zoo Heidelberg. Foto: Heidrun Knigge/Zoo Heidelberg

einzog. Ein kleines Dankeschön ist garantiert: Alle Tierpaten erhalten eine Urkunde, Informationen über das Patentier, Zoo-Broschüren und dürfen sich im Sommer auf die Einladung

zur jährlichen Patenparty freuen. Bei dieser Veranstaltung treffen sich alle Tierpaten im Zoo Heidelberg, um einen gemeinsamen Abend im Zoo zu verbringen und können den einen

oder anderen Blick hinter die Kulissen des Zoos werfen. Mit der Übernahme einer Tierpatenschaft, die bereits ab 50 € möglich ist, unterstützen die Paten gezielt die Pflege der Tiere. Das Geld kommt dabei in vollem Umfang den Zootieren zugute. Für die Pflege eines Elefanten müssen die Tierpfleger im Zoo Heidelberg täglich Hunderte Kilo Heu, Laub und etwas Gemüse für eine ausgewogene Ernährung in das Gehege bringen. Die Elefantenanlage wird jeden Tag sorgfältig kontrolliert und gereinigt. Es gibt spezielle Trainingseinheiten und abwechslungsreiche Beschäftigungsangebote. Und wenn der Elefant einmal krank ist, ist die Zoo-Tierärztin sofort zur Stelle. „Die Einnahmen aus den Patenschaften sind für uns daher ganz besonders wichtig, denn Sie helfen uns, die Ge-

hege und die Pflege der Tiere stetig zu verbessern“, so Reichler. Tierpaten werden ist ganz einfach: Zoofreunde können eine Tierpatenschaft bequem über das Online-Formular unter www.zoo-heidelberg.de/patenschaften beantragen. In gedruckter Form ist der Patenschaftsantrag an der Zoo-Kasse erhältlich. Sobald der Antrag im Zoo eingegangen ist, wird er bearbeitet und die Unterlagen werden per Post an den Schenker oder direkt an den Paten zugeschickt. Jede Tierpatenschaft im Zoo Heidelberg läuft zunächst ein Jahr und kann jährlich verlängert werden. Damit das Geschenk noch rechtzeitig unter dem Weihnachtsbaum liegt und für leuchtende Augen bei großen und kleinen Tierfreunden sorgt, sollten Anträge bis Freitag, 13. Dezember 2019, im Zoo Heidelberg eingegangen sein.

Betreuung der Kinder macht ihnen Spaß

im Namen der Stadt der Hockenheim

(red) „Im Namen der Stadt Hockenheim möchte ich mich für Ihre jahrelange Arbeit bedanken. Der Eintritt in den Ruhestand ist für Sie eine erfreuliche Nachricht, für uns leider nicht.“

Mit diesen Worten verabschiedete Oberbürgermeister Marcus Zeitler die Mitarbeiterinnen Claudia Stohner und Monika Langlotz bei einer kleinen Feierstunde in den Hübäcker-Schule für einen Blumenstrauß. An der Verabschiedung nahmen neben zehn Kolleginnen und Kollegen auch Bürgermeister Thomas Jakob-Lichtenberg, Daniel



Foto: Stadt Hockenheim

Ernst vom zuständigen Fachbereich und Personalrat Johannes Lien-

stromberg teil. Claudia Stohner wurde am 10. April 1954 in Heidel-

berg geboren. Sie begann ihre berufliche Tätigkeit bei der Stadtverwaltung Hockenheim am 26. August 2002 als Kernzeitbetreuerin für die Kinder in der Pestalozzi-Schule. Im September 2006 erfolgte die Versetzung in die Hübäcker-Schule, in der sie bis Ende des Jahres ebenfalls als Kernzeitbetreuerin tätig war. Einen ähnlichen Berufsweg ergriff auch Monika Langlotz. Sie wurde am 27. April 1954 in Kork geboren. Am 9. Oktober 2006 nahm sie ihre Tätigkeit in der Hübäcker-Schule auf. Dort ist sie bis Ende des Jahres auch als Kernzeitbetreuerin im Einsatz.

Trotz Rente bleiben Claudia Stohner und Monika Langlotz der Hübäcker-Schule erhalten.

Sie führen ihre Tätigkeiten weiterhin aus. „Schön, dass Sie mit Ihrer Erfahrung weitermachen“, sagte OB Marcus Zeitler. Die beiden Kernzeitbetreuerinnen freuten sich, dass sie weiterhin mit Kindern arbeiten können. Sie lobten die gute Zusammenarbeit mit den anderen Mitarbeitern in der Hübäcker-Schule. Anschließend tauschten sich die Anwesenden über den Wandel des Berufsbildes bei der Betreuung von Kindern aus.

Gesundheit & Wellness

Erkältungsfrei durch die Winterzeit

Erkältungen können zusätzlich Stress auslösen

(akz-o) Glänzende Weihnachtsmärkte, Adventssonntage und gemütliche Feiertage machen die Wintermonate zu einer der schönsten Zeiten im Jahr. Nichtsdestotrotz können sie durch die vielen Dinge, die vor den Feiertagen noch zu erledigen sind, auch ziemlich stressig und anstrengend sein: Wichtelgeschenke für Weihnachtsfeiern besorgen, Plätzchen backen, Adventsgestecke vorbereiten. Da bleibt wenig Zeit übrig, um sich an gemütlichen Stunden auf der Couch mit heißem Tee so richtig zu erfreuen. Eine Erkältung kommt dann besonders ungelegen, denn sie sorgt dafür, dass sich die Winterzeit noch weniger genießen lässt.

Damit es erst gar nicht zur Erkältung kommt, gibt es einfache Tipps für den Alltag: Grippale Infekte werden



Foto: My Agency/shutterstock.com/akz-o

durch Viren ausgelöst und diese finden sich natürlich vor allem da, wo sich viele Menschen aufhalten. Der beste Schutz ist es, möglichst nicht

in Kontakt mit den Viren zu kommen. Aber Weihnachtsmärkte locken und der Weg zur Arbeit mit der U-Bahn lässt sich nicht verhindern

– regelmäßiges Händewaschen ist dann ein Muss. Ein ideales Einfallstor für Erkältungskeime bieten auch durch Heizungsluft ausgetrocknete Schleimhäute. Daher ist es sinnvoll, die Luftfeuchtigkeit in den Innenräumen zu erhöhen. Regelmäßiges Lüften und Schalen mit Wasser über der Heizung können dafür sorgen, dass den Schleimhäuten durch trockene Heizungsluft weniger Feuchtigkeit entzogen wird. Aber auch allgemein lässt sich das Immunsystem stärken: Bewegung, ausreichend Schlaf, viel Obst und Gemüse und frische Luft machen das Immunsystem robuster gegenüber Erkältungsviren.

Wenn man trotz allem erkältet ist Meist ist ein grippaler Infekt mit ein paar Tagen Bettruhe und heißem Tee

schnell auskuriert. Auch Erkältungsbäder oder, je nach Wohlbefinden, kleine Spaziergänge an der frischen Luft können zur Genesung beitragen. Erkältungsmittel, z. B. aus dem ratiopharm Erkältungsteam, können zudem helfen, die verschiedenen Symptome wie Husten, Schnupfen und Halsschmerzen je nach Erkältungsphase zu lindern. Treten Fieber, Gliederschmerzen und Schnupfen gleichzeitig auf, sind Kombinationspräparate (z. B. ratiogrippal) zu empfehlen. Sie lindern erkältungsbedingte Schmerzen, senken eine erhöhte Temperatur und befreien gleichzeitig eine verstopfte Nase. Der Körper wird so beim Gesundwerden unterstützt und dem nächsten Weihnachtsmarkt-Besuch steht nichts mehr im Wege.

Sei ein Engel

Mal an eine Spende statt Geschenke gedacht?

(akz-o) Weihnachten ist die Zeit für die gesamte Familie. Man kommt zusammen, genießt die stimmungsvollen Tage. Doch es gibt auch Kinder und Erwachsene, denen es nicht so gut geht wie uns. Jedes Jahr versterben immer noch Menschen an PNH (Paroxysmaler Nächtlicher Hämoglobinurie) und Aplastischer Anämie. Das sind seltene Blutkrankheiten, die für nicht erfahrene Ärzte schwer zu diagnostizieren sind. Treffen kann es jeden. Zu jeder Zeit!

Die Stiftung Lichterzellen begleitet Kinder und Erwachsene, die mit den seltenen Krankheiten Tag und Nacht leben müssen und steht ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Sie setzt sich dafür ein, dass die Krankheiten besser behandelbar sind und niemand mehr daran sterben muss. Und dafür benötigen sie Unterstützung. Ein Stif-



Foto: photographee.eu/depositphotos.com/Stiftung Lichterzellen/akz-o

tungsziel ist es, das Leben von kleinen und großen Patienten und ihren Familien zu erleichtern. Sie berät Patienten und ihre Angehörigen, da hier großer Bedarf besteht.

Die größte Hilfe ist, dass einem jemand zuhört!

Die Stiftung empfiehlt, sich immer eine ärztliche Zweitmeinung bei einem Spezialisten einzuholen und

unterstützt sie – falls nötig – dabei auch finanziell. Manchmal verbessert sich das alltägliche Leben schon durch eine kleine Anpassung der Therapie. Durch eine großzügige Unterstützung konnte die Stiftung in diesem Jahr die Forschung wieder einen gehörigen Schritt voranbringen, indem sie eine Studie realisierte, in der die Ursachen von Thrombosen bei PNH-Patienten genauer erforscht werden. Forschung ist für die Krankheiten enorm wichtig. Sie steigert die Chancen, die Krankheiten verstehbarer und erträglicher zu machen und vielleicht sogar irgendwann einmal zu heilen.

Ihre Spende hilft... klein oder groß!

Deshalb benötigt die Stiftung die Unterstützung von vielen Menschen, die ein großes Herz für „die Seltenen“ haben. Dabei ist sie äußerst

kreativ. Sie können diese z.B. durch den Erwerb eines Weines unterstützen, der von einem kleinen Weingut einer betroffenen Patientin und ihrer Familie zur Verfügung gestellt wird. Klingt erst einmal außergewöhnlich, ist aber eine tolle Idee!

Die Familie möchte der Stiftung etwas Gutes tun. Aber natürlich ist auch eine ganz klassische Spende oder auch eine Firmenspende (vielleicht anstatt von Weihnachtsgeschenken für Kunden) sehr willkommen. Die Stiftung berichtet immer, wie sie mit den gesammelten Spenden helfen konnte und wofür die Spenden eingesetzt werden. Transparenz ist Ihr sehr wichtig!

Und wo spendet man?

Online auf www.lichterzellen.de oder per Überweisungsschein. Helfen Sie mit, zu helfen. Seien Sie ein Engel!

Fachärzte für Orthopädie, Rehabilitative Medizin und Physikalische Therapie

Unfallchirurgie, Sportmedizin und Chirotherapie



Dr. med. Thomas Rupp, Dr. med. Olaf Jacobsen, Christoph Biscas

Orthopädische Gemeinschaftspraxis

Auf dem Sand 76a
68309 Mannheim

0621 - 717 66 40
www.orthomannheim.de

ORTHOMANNHEIM.de
Dr. med. Rupp | Dr. med. Jacobsen



Unsere Erfahrung und modernste Technik für Ihr schmerzfreies Bewegen

Beschwingt durch den Sommer –

Damit Sie bei Ihrem sportlichen Vergnügen wie Golf, Tennis, Wandern und Radfahren fit sind, unterstützen wir Sie in unserer orthopädischen Gemeinschaftspraxis durch präzise Diagnostik und individuelle Behandlung – von der ambulanten Regenerations-Therapie bis zur möglichen stationären Gelenk-Operation – mit modernen Diagnoseverfahren wie MRT, digitalem Röntgen, konservativen und operativen Behandlungsmethoden.

Wir greifen Ihnen unter die Arme und Beine, damit für Sie wieder alles rund läuft.

Vereinbaren Sie einen Termin – wir helfen Ihnen und beraten Sie gerne persönlich!



ORTHOMANNHEIM goes FRANKLIN KLINIK



Eröffnung
2020

SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER
21.3.-20.4.

In Ihrem Umfeld neigt jemand dazu, Sie zu bevormunden. Machen Sie ihm klar, dass Sie selbst in der Lage sind, Ihre Angelegenheiten zu regeln.



STIER
21.4.-21.5.

Wenn Sie jetzt nicht mehr Disziplin in Ihre beruflichen Arbeiten bringen laufen Sie Gefahr, ganz schnell den Überblick zu verlieren.



ZWILLINGE
22.5.-21.6.

Um etwas frischen Wind in Ihren Alltag zu bekommen, sollten Sie vor spontanen Aktionen nicht zurückschrecken. Sie können nur gewinnen.



KREBS
22.6.-22.7.

Im Job warten eine Menge Herausforderungen auf Sie. Suchen Sie sich Rückhalt und Unterstützung in der Familie und bei Freunden.



LÖWE
23.7.-23.8.

Werfen Sie nicht gleich das Handtuch, nur weil nicht alles auf Anhieb gelingt. Der Erfolg wird nicht mehr lange auf sich warten lassen.



JUNGFRAU
24.8.-23.9.

Nutzen Sie Ihre freie Zeit, um Energiereserven für stressige Zeiten anzulegen. Zahlreiche Herausforderungen warten auf Sie.



WAAGE
24.9.-23.10.

Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn Ihnen jemand die Meinung sagt. Versuchen Sie lieber, davon zu profitieren.



SKORPION
24.10.-22.11.

„Wer nicht wagt, der nicht gewinnt“ – diesen Spruch sollten Sie jetzt beherzigen. Schrecken Sie nicht davor zurück, auch ein Risiko einzugehen.



SCHÜTZE
23.11.-21.12.

Halten Sie sich aus einem Familienstreit besser heraus. Es könnte sein, dass Sie sonst leicht zwischen die Fronten geraten.



STEINBOCK
22.12.-20.1.

Wenn Sie auch weiter zielorientiert vorgehen, werden Sie Ihr Projekt erfolgreich zum Abschluss bringen. Seien Sie dabei nicht nachlässig.



WASSERMANN
21.1.-19.2.

Anfang des Jahres ist höchste Konzentration gefragt. Bleiben Sie am Ball und lassen Sie sich nicht von Ihrem eigentlichen Ziel abbringen.



FISCHE
20.2.-20.3.

Schieben Sie einen Schritt, der sowieso unumgänglich ist, nicht länger hinaus. Stellen Sie sich eher der Situation, das erleichtert Sie.

türkischer Krummsäbel	engl. Männerkurzname	franz. Departement-hpft.	nord-marok. Handelszentrum	japan. Verwaltungsbezirk	Zutat für Grog	Stil, Weise	lediglich	Atom-abart	deutsche Vorsilbe
Protz, Prahler			1		nervös				5
kleinste vierstellige Zahl				6	einfacher Seemann				
kleines Bauernhaus	dt. express. Schriftsteller †								
griechische Unheilsgöttin									7
arge Lage									
altes Zahlungsmittel	Werk eines Künstlers			Abk.: Druck					
mittels, durch		3	Mutter der Nibelungenkönige		Behörde			Vorfahr	
	2		sehr genauer Zeitmesser						9
breiige, erdige Flüssigkeit	grillen			8				Lehre der Folgerichtigkeit	
									4

METROPOLJOURNAL

Onlineseite tagesaktuell & kostenlos!

www.metropoljournal.com

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

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

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

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

Auflösung Dezember 2019 Auflösung Dezember 2019

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

Fußpflege Rhein-Neckar
Ihre professionelle mobile Fußpflege und Maniküre

Kaufe zwei Gutscheine und spare 50% beim Dritten!*

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

Weihnachtsgeschenke nicht vergessen!

*Angebot gültig bis 23.12.2019

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

Rund um die Uhr brandaktuell

Lokales & Regionales

Immer Kostenlos!

www.metropoljournal.com



Gesundheit & Wellness

Wenn es im Rücken plötzlich zieht und spannt

Muskeln nicht überstrapazieren

(akz-o) Die Enkelkinder haben sich zum Besuch angekündigt – da ist die Freude groß! Schließlich hat man sie schon einige Zeit nicht mehr gesehen. Und klar wollen die Sprösslinge auch mal bei Oma und Opa auf den Arm. Doch da will man sich gerade zu ihnen hinunterbeugen – autsch – und schon zieht es heftig im Rücken. Ein schmerzhafter Beweis, dass die eigene Fitness in letzter Zeit wohl etwas zu sehr auf der Strecke geblieben ist. Die Bewegung ist ungewohnt, sie wird nicht regelmäßig ausgeführt, die Muskeln sind schnell überstrapaziert.



Foto: pixabay.com/akz-o

Ob Rückenschmerzen oder Sportverletzungen – akute Bewegungsschmerzen jeglicher Art sind nicht nur unangenehm, sondern schränken Betroffene im Alltag auch stark ein. Um sie zu lindern, greifen viele Betroffene zu einem Schmerzmittel. Doch welches Mittel eignet sich eigentlich am besten, wenn es im Rücken zieht oder das Kniegelenk wehtut? Hier kommt Diclofenac ins Spiel. Insbesondere bei akuten Schmerzen des Bewegungsapparates hat sich der Wirkstoff seit Jahren bewährt, besonders in Schmerzgelen-

ist er häufig zu finden. Aber auch in Tablettenform (z. B. in Dicloratio-pharm 25g Filmtabletten) kann der Wirkstoff helfen, Bewegungsschmerzen schnell und gezielt zu lindern. Wie das funktioniert? Diclofenac bewirkt, dass bei Verletzungen und Entzündungen weniger Prostaglandine gebildet werden. Prostaglandine sind Gewebshormone, die Schmerzsignale an den Nervenfasern auslösen und bei Entzündungsprozessen die Immunabwehr aktivieren.

Der Wirkstoff trägt zur Hemmung dieser Vorgänge bei und wirkt somit schmerzstillend, entzündungshemmend und fiebersenkend. Zusätzlich verbleibt und wirkt Diclofenac bevorzugt in entzündetem Gewebe und eignet sich daher insbesondere bei Schmerzen, die mit Entzündungsreaktionen einhergehen – wie z. B. akuten Bewegungsschmerzen oder Arthritis. Zudem wird der Wirkstoff als Kaliumsalz besonders schnell vom Körper aufgenommen, wo-

durch Betroffene bereits nach 15–20 Minuten mit einer Schmerzlinderung rechnen können. Gute Voraussetzungen, um den Nachmittag mit der Familie bald wieder genießen zu können. Und wer im Anschluss an die Genesung auch wieder etwas für die körperliche Fitness machen und damit Bewegungsschmerzen vor-

beugen möchte, dem empfiehlt sich moderates Training in einer Sportart, die die Wirbelsäule und Gelenke nicht allzu stark belastet (z. B. Nordic Walking, Gymnastik oder Aquafitness). So wird der Körper langsam an bestimmte Bewegungsabläufe gewöhnt – und dem nächsten Enkelbesuch steht nichts mehr im Wege.

Seltene Erkrankungen

(spp-o) Hämophilie A ist eine seltene genetische Erkrankung, bei der die Blutgerinnung gestört ist. Dadurch können Blutungen nicht richtig oder nur sehr langsam gestillt werden.

Ursache der sogenannten Bluterkrankheit ist ein meist erblich bedingter Fehler, wodurch fast ausschließlich Männer betroffen sind. Nicht alle Patienten sind in gleichem Ausmaß betroffen, da die Erkrankung in unterschiedlichen Schweregraden auftreten kann. Bei Menschen mit schwerer Hämophilie A kann es zu spontanen Blutungen in Gelenken und Muskeln kommen, die bleibende Gelenkschäden und daraus resultierende Behinderungen zur Folge haben können. Ziel der Therapie ist es, Blutungen effektiv zu vermeiden und schnell

zu stillen. Bisher wird Hämophilie A standardgemäß mit Faktor VIII-Medikamenten behandelt, die mehrmals pro Woche, teilweise täglich, als Infusion in die Vene gespritzt werden müssen. Seit einiger Zeit stehen Hämophilie A-Patienten neue Wirkstoffe zur Verfügung, die die Chance bieten, ein verbessertes und aktiveres Leben zu führen. Diese Wirkstoffe werden nicht so schnell im Körper abgebaut und wirken hierdurch erheblich länger. Sie können also seltener gespritzt werden und gleichzeitig sind die Betroffenen besser vor Blutungen geschützt. Damit kann langfristig die Gelenkgesundheit verbessert werden. Gerade für Kinder und ihre Familien bedeutet das eine große Erleichterung. Infos unter www.active-a.de.

Vielfältige Ursachen

Kopfschmerzen – Daran kann es liegen

(akz-o) Der eine wacht bereits morgens mit einem heftigen Pochen hinter den Schläfen auf. Anderen brummt der Kopf nach einem langen Arbeitstag. Kopfschmerzen können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Der häufigste Kopfschmerz in der Allgemeinbevölkerung ist der Spannungskopfschmerz. Dabei kommt es zu einem drückenden Gefühl im Kopf. Oftmals hilft es dann, Sport zu treiben oder ausreichend Flüssigkeit zu trinken. Ein Arzt wird für die Behandlung des Spannungskopfschmerzes zumeist nicht benötigt.



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

Lebensqualität verbessern

Bei der Migräne leiden Patienten unter wiederkehrenden Schmerzattacken, die hinter den Augen, im Schläfenbereich, aber auch im Nacken sitzen können. Häufige Begleiter: Übelkeit, Erbrechen, Licht- oder Lärmempfindlichkeit. Die genauen Ursachen der Migräne sind bis heute nicht geklärt. Zwar ist die Migräne nicht heilbar, aber es stehen zahlreiche Therapieoptionen zur Verfügung, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und Beeinträchtigungen im Alltag zu minimieren. Menschen mit starken wiederkehrenden Kopfschmerzen befürchten häufig Schlimmes. Viele

denken, dass ein Hirntumor die Ursache sein könnte. „Zwar haben 30 bis 50 Prozent der Hirntumorpatienten als Erstsymptom Kopfschmerzen“, erklärt Prof. Dr. Martin Glas, Leiter der Abteilung Klinische Neuroonkologie, Klinik für Neurologie am Universitätsklinikum Essen. „Doch weniger als 10 Prozent der Hirntumorpatienten haben Kopfschmerzen als alleiniges Symptom. Es treten meist noch zusätzliche Symptome auf.“ Menschen mit typischem Migränekopfschmerz

müssen also nicht beunruhigt sein. Beim Glioblastom zum Beispiel, der bösartigste Hirntumor im Erwachsenenalter, gehören neben Kopfschmerzen meist auch epileptische Anfälle oder neurologische Ausfälle zu den Zusatzsymptomen. „Treten sie auf, oder zeigen sich bei einer bestehenden Kopfschmerzkrankung deutliche Änderungen, sollte eine MRT vom Kopf gemacht werden und eine neurologische Untersuchung erfolgen“, erklärt Prof. Glas.

Das Leben verlängern

dieser Behandlung steckt die Beobachtung, dass rasch wechselnde elektrische Felder die Teilung von Krebszellen stören können. Tumortherapiefelder werden zusätzlich zur Erhaltungstherapie beim Glioblastom angewendet. „Ein weiterer Fortschritt wurde auch durch eine neue Chemotherapie-Kombination gemacht“, sagt Prof. Glas.

Aber es gibt heutzutage Therapien, die das Leben der Patienten deutlich verlängern können. Dazu gehört neben der OP, Strahlen- und Chemotherapie auch eine Behandlung mit elektrischen Wechselfeldern, die Tumortherapiefelder (Infos unter www.glioblastom.de). Hinter

PFLERGE 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

Wellness. Fitness. Gesundheit.

Bei Pfitzenmeier wird aus drei EINS

(red) Die Drei hat nicht den besten Ruf. Ist Ihnen das schonmal aufgefallen? Man sagt doch oft: Drei ist einer zu viel. Dabei ist die Drei in unserem Leben doch sehr prominent. Es hat schon in der Schulzeit begonnen – mit dem GeoDREIEck. In der Musik fanden nicht alle TicTacToe schieße und Destiny's Child waren auch zu dritt. Die Drei Musketiere haben alle für einen gekämpft. Und auch beim Sport ist die dritte Halbzeit oft die schönste. Im Basketball ist der Dreier mit der wertvollste Wurf. Dreier spielen sich dann auch noch in manch einer Fantasie ab. Und wie oft haben wir schon „bis Drei“ gezählt? Die Drei ist omnipräsent – auch zum Jahresstart werden nicht nur die Drei heiligen Könige vorbeischaun, sondern im Sinne der Vorsätze auch die drei Streithähne: Fiffy, der Schweinehund, Mimi, der Muskelkater und der Bock!

Meist sogar in dieser Reihenfolge, denn während Sie sich vielleicht vornehmen endlich ins Fitnessstudio zu gehen, um Ihrem Körper eine Auszeit zu gönnen, grüßt Sie ziemlich sicher von der heimischen Couch Fiffy. „Na komm, setz dich zu mir“, so Fiffy, der Ihnen natürlich nichts Böses will.

Wenn Sie es schaffen sich dem flauschigen Fell und der feuchten Schnauze dieses liebevollen und verführerischen Schweinehundes zu entziehen, haben Sie schon mehr geschafft als zwei Drittel (da ist die Drei wieder) der Deutschen. Also: Tasche gepackt, ab zu Pfitzenmeier um die Ecke und loslegen? Dort gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten: große Trainingsflächen mit allerlei Kraft- und Ausdauergeräten, über 1.000 Kurse pro Woche und viele Express-Workouts, in denen man in der Gruppe trainieren kann.

Die gute Betreuung vor Ort hilft immens Punktgenau zu trainieren. Und dann kommt plötzlich Mimi zum Vorschein, denn nach den ersten Trainingseinheiten gesellt sich der Muskelkater zu Ihnen und jammert Sie leidvoll mit dem Wort an: „Aua“. Nach den drei Buchstaben horcht



Fotos: Pfitzenmeier

Fiffy plötzlich wieder auf. Klar, denn wer will schon mit Mimi trainieren gehen. Und just in diesem Moment schaltet sich dann der Dritte im Bunde ein: Der Bock! Er stellt sich geschickt auf Ihre Seite. Und bringt gleich drei Argumente mit. Bei Pfitzenmeier geht es nicht nur um körperlichen Ausgleich, sondern auch um den geistigen. Im Wellnessbereich fühlt sich auch Mimi wohl: verschiedene Saunaaufgüsse, Dampfbäder, AquaDomes und

Wellnessbecken – Pfitzenmeier bietet Ihnen alles. Und wer körperlich fit ist und die Seele ausreichend baumeln lässt, der hat einiges für die Gesundheit getan. Bei Pfitzenmeier, der Nummer eins der Region sind Wellness, Fitness und Gesundheit EINS. Also los, machen Sie aus drei schnell eins. Wenn Sie Bock auf Pfitzenmeier haben, dann springen Sie jetzt in Ihr Fitnessjahr und sparen Sie über 200€.

Mehr Infos unter www.pfitzenmeier.de

Etwas besonderes für Mannheim Pfitzenmeier Mannheim City Airport

Eröffnung am 01. / 02. Februar

- Eine der schönsten Fitnessanlagen Deutschlands
- Premium-Resort der Extraklasse mit dem größten AquaDome der Pfitzenmeier Unternehmensgruppe
- Wellness, Fitness und Gesundheit auf 8000 qm Gesamtfläche
- Gigantische Kursvielfalt



Der Vorverkauf läuft
Infos unter: www.pfitzenmeier.de



BOCK AUF PFITZENMEIER

Spring in Dein Fitnessjahr 2020

200€*
SPAREN

- ✓ 4 Wochen beitragsfrei
- ✓ Keine Aufnahmegebühr
- ✓ Kurze Laufzeit

PFITZENMEIER
Fitness since 1978

Bauen · Wohnen · Renovieren

Auch bei Garagentoren: Sicherheit geht vor

Lichtschranken bieten Schutz

(akz-o) Moderne Technik erleichtert viele Momente des Alltags. Dies betrifft auch Nebensächlichkeiten, wie zum Beispiel das tägliche Öffnen und Schließen des Garagentores. Der Vorgang wird heute oft per Motorantrieb erledigt und spart so die Notwendigkeit, das Auto zu verlassen. Technik steckt dabei auch in der dazugehörigen Lichtschranke. Das elektronisch-optische System erkennt die Unterbrechung eines nicht sichtbaren Lichtstrahls. Lichtschranken arbeiten zuverlässig, sie erkennen Hindernisse und Personen.



Foto: Novoferm/akz-o

Wachsendes Sicherheitsbedürfnis

„Das Sicherheitsbedürfnis der Menschen nimmt zu. Dies betrifft das individuelle Bedürfnis eines jeden Einzelnen, aber auch das normative Sicherheitsbedürfnis bei kraftbetätigten Sektionaltoren“, weiß André Weyer, Produktmanager bei Novoferm. Die Tore des Herstellers mit Antrieb sind generell kraftbegrenzt, d.h., das Torblatt stoppt beim Auftreffen auf Hindernisse oder Personen. Eine Lichtschranke macht das Tor noch sicherer – auch wenn Sie einmal nicht hinschauen.

Rechtliche Hintergründe
Wird das Garagentor nach einem gewissen Zeitraum automatisch oder ohne Sicht geschlossen – zum Beispiel durch einen Handsender aus dem Haus heraus oder den Einsatz von SmartHome Systemen – dann ist eine Lichtschranke für den Personenschutz zwingend erforderlich. Novoferm hat daher eine schnell und einfach zu montierende Lichtschran-

ke auf den Markt gebracht (www.novoferm.de). Durch die Lochung in der Zarge ist die Montageposition bereits vordefiniert. Die Erkennung zwischen Sender und Empfänger funktioniert automatisch. „Die Lichtschranke EASY ist komplett vormontiert, verfügt über eine selbsthaltende Konstruktion und wird ohne erforderliches Verschrauben einfach angebracht“, so Weyer.

Schneller Stopp ist garantiert

Diese Technik ist nicht nur bequem, sondern auch sehr sicher: So wird bei einem elektrisch betriebenen Garagentor der Schließvorgang sofort gestoppt und das Tor wieder ein Stück nach oben gefahren, um ein Einquetschen unmöglich zu machen. Denn die größte Gefahrenquelle bei Garagentoren ist die Hauptschließkante. Eine Lichtschranke sorgt dafür, dass

genau dieser Bereich abgesichert ist.

Gerade dann, wenn sich beim Schließen spielende Kinder, Haustiere oder Gegenstände unter dem Tor befinden, ist dies elementar: Befindet sich ein Hindernis im Schließbereich des Tores, stoppt der Antrieb sofort – und zwar schneller, als ein Kind auf seinem Rad zum Halten kommt. Das Tor fährt sofort wieder hoch, die Gefahr ist gebannt.

Umfassend nachhaltig gedacht

(spp-o) Menschen empfinden Holz meist als angenehm, die Erfahrung in mit Holzfaser gedämmten Häusern beschreiben die meisten von uns als wohliger und warm. Zudem bietet die Naturfaser, die aus unbehandeltem Nadelholz aus nachhaltiger Forstwirtschaft hergestellt wird, bauphysikalisch viele Vorteile und trägt zur Wohnqualität bei. Unter anderem sorgen Holz und holzbasierte Produkte für eine gute Raumluftqualität. Dies lässt sich auch auf Holzfaser-Dämmstoffe übertragen. Die Diffusionsoffenheit macht Holzfaser-Dämmstoffe

zudem zu natürlichen Feuchtigkeitsregulatoren. Sie halten die Konstruktion des Hauses trocken und schützen vor Schimmelbildung.

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.

Weitere Informationen finden Sie auf www.vdnr.net.

Wohnen mit gutem Gefühl

Neue umweltfreundliche Lacke – Farbinspiration leicht gemacht

(akz-o) Wohngesunde Baumaterialien und Qualität sind längst miteinander verbunden. Nachhaltige Lackfarben sind lösemittelfrei, emissionsarm und auf Wasserbasis hergestellt.

Hinzu kommen die rein mineralischen Farbpigmente, in Kombination mit der Rezeptur nach neuesten technischen Maßstäben. Sie machen die Lacke farbecht und gleichzeitig leistungsstark. Die authentischen Farbtöne tragen zu einem gesunden Wohnraumklima bei und sorgen zu Hause für ein gutes Gefühl. Der innovative Naturfarbenhersteller Auro zeigt mit seiner neuen ökologischen Lack-Linie für den Innen- und Außenbereich fast 800 maschinell mischbare Farbvarianten. Hinzu kommen der Weiß- und der Klarlack.



Foto: Auro/akz-o

Das schafft dem Verbraucher gegenüber Transparenz. Die vielen bunten Lacke, der Weiß- und Klarlack sind schnell trocknend und natürlich für Kinderspielzeuge,

Holzwerkstoffe oder Metall, die Anstriche sind für den Innen- und Außenbereich geeignet.

Inspiration mit Farben

Die fast 800 fertig abgetönten Wunschfarben sind mit rein mineralischen Farbpigmenten hergestellt. Die authentischen Farben sind für jeden Wohnraum geeignet. Alle Farbtöne sind in Wohnraumbeispielen zu finden in der Colours For Life-Farbauswahl unter www.auro.de.

Die fast 800 fertig abgetönten Wunschfarben sind mit rein mineralischen Farbpigmenten hergestellt. Die authentischen Farben sind für jeden Wohnraum geeignet. Alle Farbtöne sind in Wohnraumbeispielen zu finden in der Colours For Life-Farbauswahl unter www.auro.de.

Qualität und Nachhaltigkeit

Die hohe Qualität zeigt sich in jedem Bestandteil der Produkte. Das sind zum einen die verantwortungsvoll gewonnenen und eingesetzten Rohstoffe und zum anderen ist es die Volldeklaration aller Inhaltsstoffe, die auf dem Produktetikett und auf der Homepage einzusehen sind.

 <small>Innungs-Mitglied</small>	SÜSS <small>FACHBETRIEB FÜR DACH-, WAND- UND ABDICHTUNGSTECHNIK</small> <i>Das bessere Dach!</i>	Schneidemühlener Str. 6 68307 Mannheim Tel.: 06 21/77 35 35 Fax: 06 21/77 35 00 E-Mail: suessdach@aol.com www.suessdach.de



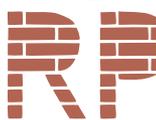
Schimmelfuchs

einfach schlau saniert

Unser Leistungsspektrum:

- Kellerabdichtung
- Fassadenimprägnierung
- Wärmedämmung
- Schimmelbeseitigung



ROLAND PALZ
Maurermeister

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

Bauen · Wohnen · Renovieren

Der moderne Schornstein

ist ein flexibler Alleskönner

(trd/akz-o) Der Bioenergie-Einsatz mit modernen Biomassekesseln oder Holzfeuerstätten wird bei bestehenden und neuen Gebäuden immer populärer.

Während fossile Brennstoffe importiert werden müssen, steht der Energieträger Holz laut Bundeswaldinventur in ausreichender Menge regional in den heimischen Wäldern zur Verfügung. „Holz ist weitestgehend CO₂-neutral und bei der Wärmeerzeugung mit erneuerbaren Energieträgern mit über zwei Dritteln Anteil absolut führend“, sagt Winfried Fischer, Vorsitzender der Initiative Pro Schornstein (IPS). Scheitholz oder Pellets als klimafreundliches Brennmaterial zu verwenden oder bei Neubaumaßnahmen mit einer Feuerstätte als Absicherung für den Fall von Stromausfällen vorzusehen, ist wegen der



Foto: IPS/TRD Bauen und Wohnen/akz-o

angenehmen Wohlgefühl, dem wachsenden Umweltbewusstsein und bestehender staatlicher Fördermöglichkeiten interessant.

Effizienz steigern – Stromverbrauch senken

Auch die Möglichkeiten zur Effizienz steigenden Kombination einer

Feuerstätte mit elektrisch betriebenen Luft-Wasser-Wärmepumpen und der kostensenkende Einsatz in Gebäuden mit niedrigem Wärmebedarf haben diese Entwicklung mit gefördert. „An sehr kalten Wintertagen stoßen Wärmepumpen in puncto Effizienz häufig an ihre Grenzen“, hebt Winfried Fischer hervor. Durch die Kombination mit einem Kaminofen können Lastspitzen reduziert und das Stromnetz entlastet werden.

Für den Klimaschutz vorausschauend planen

Alle modernen Heizungstechniken wie zum Beispiel raumluftunabhängige Holzfeuerstätten (Kamin- oder Kachelöfen) lassen sich nach IPS-Angaben problemlos an moderne keramische Luft-Abgas-Schornsteinsysteme (LAS) anschließen.

So ist für mehr Sicherheit bei möglichen Strom- und Kapazitätsausfällen, Unwettern und frühen Winteranbrüchen gesorgt. Ein passender Schornstein kann dabei Flexibilität, Unabhängigkeit und Sicherheit bieten und auch Versorgungsleistungen, beispielsweise von der Solaranlage aufnehmen. Das bringt Energiesparhäusern wie auch bei der Integration moderner Gebäudetechnik spürbare Vorteile. Um welche Bauteile und Geräte es sich dabei genau handelt, zeigt ab sofort das animierte Systemhaus unter www.proschornstein.de.

Man kann sich damit durch die Planung eines Gebäudes klicken und über die technischen Erweiterungen für mehr Wohnkomfort sowie über energetische Optimierungsmaßnahmen informieren.

Wohlfühlklima im Zuhause

Saubere Raumluft trägt viel zum Wohlbefinden bei

(djd-k). Die Räume angenehm temperiert, die Luft sauber und weder zu trocken noch zu feucht: Zum Wohlfühlen in den eigenen vier Wänden gehört nicht nur die passende Einrichtung ganz nach dem persönlichen Geschmack, sondern auch ein gutes Raumklima.

Schließlich verbringen wir einen Großteil unseres Lebens in unserem Zuhause. Doch oft belasten Pollen, Staub, schlechte Gerüche und Schadstoffe wie Mikroorganismen, Bakterien und Schimmelpilze die Luft in Wohn-, Schlaf- und Kinderzimmern, mit oft negativen Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden. Vor allem Allergiker, empfindliche Menschen sowie Babys und Kinder leiden unter einem schlechten Raumklima.

Doppelfunktion: Luftreiniger und stilvolle Tischleuchte

Für saubere Luft und freies Aufatmen in den eigenen vier Wänden können beispielsweise Luftreiniger wie etwa Bellaria von falmecc sorgen. Das Besondere an diesem Luftreiniger ist, dass er zum einen eine stilvolle Tischleuchte mit dimmbarem LED-Licht ist, die mit ihrem zeitlosen Design zu nahezu jedem Einrichtungsstil passt und jeden Raum stimmungsvoll beleuchten kann. Dank des aktiven Ionisationsystems beseitigt die Lampe zum anderen Gerüche und Luftschadstoffe der häuslichen Umgebung. Untersuchungen der Universität Padua bestätigen die Wirksamkeit der



Foto: djd-k/falmecc

Luftreinigung. So konnten eine Verringerung der Bakterienbelastung um 85 Prozent und eine Reduktion der mykotischen Belastung um 71 Prozent nachgewiesen werden. Unter www.bellaria.falmecc.com erfährt man mehr über die Technologie zur Luftreinigung.

Auf emissionsarme Einrichtungsgegenstände achten

Was in Sachen Raumklima oft nicht bedacht wird: Auch Möbel und andere Einrichtungsgegenstände können Schadstoffe ausdünsten. Beim Kauf sollte man daher möglichst emissionsarme Produkte wählen. Das Bundesumweltamt empfiehlt hier auf Gütezeichen wie den Blauen Engel oder das Goldene M zu achten. Eine Ratgeber-Broschüre "Gesund und umweltfreundlich

einrichten" kann auf der Homepage www.umweltbundesamt.de/publikationen kostenlos heruntergeladen werden. Einen großen Einfluss auf die Qualität des Raumklimas haben auch die Lufttemperatur und -feuchtigkeit. So empfehlen Experten eine Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent sowie Temperaturen zwischen 19 und 22 Grad. Sehr trockene Heizungsluft kann beispielsweise die Schleimhäute und Atemwege reizen sowie zu trockenen Augen führen.

Regelmäßiges Stoßlüften und bestimmte Zimmerpflanzen wie Ficus Benjamin, Drachenbaum oder Einblatt sorgen für eine natürliche Luftbefeuchtung und Sauerstoffzufuhr.



UNFALLINSTANDSETZUNG
FAHRZEUGLACKIERUNG
OLDTIMER-RESTAURATION

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

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

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

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





Grünewald

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

Freier Platz

Tel: 0621-72739490

www.metropoljournal.com

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Samstag 21. 12

20:00 Uhr Stephan Ullmann & Band
Mannheim Capitol

20 Uhr
Oststadt Theater



Tratsch im Treppenhaus
21.12.2019

19:30 Uhr HBL: Rhein-Neckar
Löwen vs. SG Flensburg-Handewitt
Mannheim SAP Arena

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

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. 01

26.12.2019 - 27.12.2019
20 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

16 / 19:15 / 22:30 Uhr
Oststadt Theater



Das (perfekte)Desaster
31.12.2019

Freitag 03. 01

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

Samstag 04. 01

17:20 Uhr Handball-Länderspiel
GER vs. ISL Mannheim SAP Arena

20 Uhr
Oststadt Theater



Tratsch im Treppenhaus
04.01.2020

Montag 06. 01

18:30 Uhr TurnGala
Mannheim SAP Arena

Mittwoch 08. 01

20:00 Uhr Die UDO JÜRGENS Story
Mannheim Capitol

Donnerstag 09. 01

19:30 Uhr DEL: Adler Mannheim vs.
Fischtown Pinguins Bremerhaven
Mannheim SAP Arena

20 Uhr Don Clarke, Mannheim Capitol

Freitag 10. 01

20:00 Uhr AC/DC ROCK SHOW
Mannheim Capitol

20 Uhr
Oststadt Theater



Leichen tratschen nicht
10.01.2020

Samstag 11. 01

20:00 Uhr All4Music
Mannheim Casino

20:00 Uhr Mirja Regensburg
Mannheim Capitol

20 Uhr
Oststadt Theater



Das (perfekte)Desaster
11.01.2020

Sonntag 12. 01

12.01.-13.01.2019 divers die feisten
Mannheim Capitol

18 Uhr
Oststadt Theater



Der Vogel lässt das Singen nicht
12.01.2020

19:00 Uhr DEL: Adler Mannheim vs.
Fischtown Pinguins Bremerhaven
Mannheim SAP Arena

Dienstag 14. 01

20:00 Uhr Willy Astor
Mannheim Capitol

Donnerstag 16. 01

20:00 Uhr André Rieu
Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr Abdelkarim
Mannheim Capitol

Freitag 17. 01

20 Uhr
Oststadt Theater



Vier linke Hände
17.01.2020

20:00 Uhr Martin Rütter
Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr Witz vom Olli
Mannheim Capitol

capitol

Rhythm of the Dance Show
21.01.2020 | 20:00 Uhr

www.capitol-mannheim.de

M&M Soundnlight
Matthias Mumm

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

Vermietung von Event- und DJ-Equipment
Mobiler DJ

Regionales & Lokales
www.metropoljournal.com

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com



Samstag 18.01

Samstag 25.01

Dienstag 28.01

Vorschau Februar

Platz für Ihre Anzeige

Tel: 0621-72739490

20 Uhr Oststadt Theater

Ein Käfig voller Narren
18.01.2020

20:00 Uhr Benni Stark
Mannheim Casino

20:00 Uhr Café del Mundo
Mannheim Capitol

19:00 Uhr Das Phantom der Oper
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Sascha im Quadrat
Mannheim Casino

20 Uhr Oststadt Theater

Landeier
01.02.2020

20 Uhr Oststadt Theater

Der Neurosenkavalier
25.01.2020

Mittwoch 29.01

20:00 Uhr Kettcar
Mannheim Capitol

Donnerstag 30.01

30.01 - .02.2019 divers Holiday on Ice - New Show, Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr FRONTM3N
Mannheim Capitol

02.02.2020
11:00 Uhr Pettersson & Findus
Mannheim Casablanca

19:00 Uhr Walking On Broadway
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Schlagzeugmafia
Mannheim Capitol

Sonntag 19.01

Sonntag 26.01

Freitag 31.01

20 Uhr Oststadt Theater

Tratsch im Treppenhaus
07.02.2020

14:00 Uhr DEL: Adler Mannheim vs. Augsburger Panther
Mannheim SAP Arena

16:00 Uhr Fabi und Mo
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Andrea Berg
Mannheim SAP Arena

31.01 - 01.02.2019
20:00 Uhr Eure Mütter
Mannheim Capitol

04.02.2020
19:00 Uhr Alexander Herrmann
Mannheim Capitol

Montag 20.01

18 Uhr Oststadt Theater

Das (perfekte)Desaster
26.01.2020

20 Uhr Halber Mond - Heppenheim

Georges Bizets Carmen
31.01.2020

05.02.2020
20:00 Uhr Dirk Maassen
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Jeanette Biedermann
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Antonio Andrade Duo
Mannheim Casino

12 / 16 Uhr Tabaluga & Lilli
Mannheim Capitol

16:30 Uhr DEL: Adler Mannheim vs. Kölner Haie
Mannheim SAP Arena

06.02.2020
20:00 Uhr Maybebop
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Gardi Hutter u.a.
Mannheim Capitol

Freitag 24.01

Montag 27.01

Rund um die Uhr brandaktuell Regionales & Lokales

www.metropoljournal.com

19:00 Uhr HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. MT Melsungen
Mannheim SAP Arena

08.02.2020
20:00 Uhr Florian Schroeder
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Don't Stop the Music
Mannheim Capitol

19:30 Uhr Silbermond
Mannheim SAP Arena

07.02.2020
20:00 Uhr As Far As Low
Mannheim Casino 7.2

09.02.2020
11:00 Uhr Pinocchio
MannheimCasablanca

20 Uhr Oststadt Theater

Doppelt lieben
24.01.2020

Das Kulturhaus Käfertal wünscht erholsame Feiertage. Wir würden uns freuen, Sie 2020 bei uns begrüßen zu können.

PATE oder PATIN gesucht!

Das **KULTURHAUS** braucht neue Stühle. Werden Sie PATE oder PATIN für das **KULTURHAUS**. → Ab 38 EUR sind Sie dabei! Ein Angebot, das Sie nicht ablehnen können.

Mehr Informationen unter www.facebook.com/KulturhausMannheimKaerftal
E-Mail: kulturhauskaerftal@metropol.de

01. Dezember 2019

12 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 Ole mit internationalen Hits

Eintritt: 25 EUR
Ebenfalls 18 Jahre

Kartenreservierung:
kulturhauskaerftal.metropol.de, Tel. 06 211 72 80 41

01. Januar 2020

KÄFERTALER Neujahrsempfang
FR | 10.01. | 19 Uhr

→ KULTURHAUS, Foyersaal

YOUNITY MANNHEIM 2020 KULTURHAUS II → Wasserwerkstraße 70

- YOUNITY Capoeira**
Leitung: Thais Federeschi
Di + Do | 16:15 – 17 Uhr 3-4 Jahre, 17 – 18 Uhr 7-11 Jahre, 18 – 20 Uhr alle ab 12 Jahre
→ Für 2020 planen wir auch ein Angebot für Menschen ab 50 und einen Vormittagskurs für geflüchtete und einheimische Frauen.
- YOUNITY Street Dance**
Leitung: Anton Rieger
Di | 18:30 – 20 Uhr | Neue Tänzer*innen sind herzlich willkommen!
- YOUNITY Gesang + Songwriting + YOUNITY Chor**
Ab März wöchentlich Workshop und einmal monatlich YOUNITY Chor für Jugendliche und Erwachsene in Kooperation mit der Prokatholische Bären Wurtenberg
- YOUNITY Producing, Recording und Performance Training**
Ein offenes Angebot mit dem Mannheimer Musiker und Produzenten **Dario Allegria**.

Kontakt, Info und Anmeldung:
Telefon: 0621 / 72 80 41, E-Mail: kulturhauskaerftal@metropol.de oder www.facebook.com/younitymannheim/



**Mitmachen
& Gewinnen**

GEWINNEN SIE EXKLUSIVE PREISE

3 x 2 Tickets für „Georges Bizets Carmen“ 31.01.2020 - 20:00 Uhr im Halben Mond in Heppenheim zu gewinnen!

Lösungswort:
Georges Bizets Carmen
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

15 x 2 Tickets für den „ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz“ in der Maimarkthalle Mannheim 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.

Langanhaltender Applaus honoriert das komödiantische Stück

Das (perfekte) Disaster Dinner – Oststadt Theater feiert gelungene Premiere vor vollem Haus

(rbw) Stefan Spiegel (Wolfgang Kerbs) hat am Wochenende freie Bahn, um mit seiner Geliebten Susi Neuschnee (Kathrin Lothschütz) zu feiern.

Das Model hat Geburtstag. Geburtstagstorte ist geliefert, die Thai-Köchin Susi Fiala (Petra Förster) bestellt und Freund Robert Rettig (Knut Frank) hat Alibifunktion. Die Katastrophe ist vorprogrammiert als Jaqueline Spiegel (Tanja Goetemann), Stefans Ehefrau, hört, dass Freund Robert, ihr heimliches Verhältnis, wieder im Lande ist. In der Hoffnung auf ein erotisches Wochenende ändert sie spontan ihre Pläne.

Der Besuch bei der Mutter wird abgesagt. Das bringt nicht nur den Hausherrn zur Verzweiflung. Ein paar Ideen müssen her. Model Susi



Foto: Oststadt Theater

muss das neue Gspusi von Freund Robert sein. Der ist allerdings nicht begeistert über den Vorschlag. Wie soll er das seiner heimlichen Geliebten Jaqueline erklären? Das Disaster nimmt seinen Anfang, als

Köchin Susi vor der Tür steht. Im Laufe der Verwechslung wird diese in immer neue Rollen gedrängt.

Plötzlich wird die Sächsin zur Geliebten, zum Model, zur Nichte. „Mein Gott, ich war noch nie im Leben so viele Leute gewesen“, stöhnte sie, was sich die geschäftstüchtige Köchin allerdings hinlänglich bezahlen lässt. Mit jeder neuen Figur verschwinden die einen oder anderen Hunderter in ihrer Bluse.

Das Verwirrspiel komplettiert Fleischer Schorsch, (Michael Hördt), der eifersüchtige Ehemann von Köchin Susi.

Oststadt Theater im Stadthaus N1,1 68161 Mannheim Nähere Informationen unter Tel. 0621 1 60 60 oder www.osstadt-theater.de

**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



Wellness für die Sinne

Kaffeegenießern kann man mit dem passenden Zubehör eine große Freude bereiten

(red) Das Aroma eines frisch gebrühten Kaffees ist für viele Genießer wie Wellness für die Sinne. Der Duft der frisch gemahlene Kaffeebohnen weckt bereits Vorfreude auf das Aroma des Heißgetränks. Kaffeebohnen sind allerdings nicht gleich Kaffeebohnen: Die Qualitäten schwanken von günstiger und schnell produzierter Massenware bis hin zu edelsten, in Langzeitröstungen gewonnenen Gourmetkaffees für gehobene Ansprüche. Fans hochwertiger Kaffees kann man mit dem passenden Zubehör immer eine Freude bereiten - etwa für das Mahlen der Bohnen, das Handfiltern des Kaffees und das Verfeinern mit Milchschaum.



Foto: AdHoc

Kaffeemühle mit kraftsparender Kurbel

Für das mühelose Mahlen der Liebingsorte steht die Kaffeemühle MRS. BEAN zur Verfügung, sie arbeitet über eine manuell kraftsparende Kurbel. Zudem ist sie mit einem CeraCutXL Hochleistungsmahlwerk für aromatisches Mahlen und große Ergiebigkeit ausgestattet. Mit Hilfe einer sechsfachen Mahlgrad-Einstellung lassen sich Ergebnisse von pulverfein bis grob erzielen. Der Mahlgutbehälter fasst etwa 50 Gramm Kaffeebohnen. Nach dem Mahlen fällt das frische Kaffeepulver in den Auffangbehälter, er ist für etwa 25 Gramm Pulver ausgelegt, dies reicht für bis zu vier Tassen Kaffee.

Praktischer Kaffeebereiter

Mit dem Kaffeebereiter MR. BREW lässt sich ohne zusätzlichen Papier-

filter frisch gebrühter Kaffee zubereiten. Einfach die gewünschte Menge des Kaffeepulvers in den doppelgelagerten Permanent-Feinfilter füllen, den Filter dank der stufenlosen Höhenverstellung in die richtige Position schieben, Tasse oder Kanne darunter setzen und heißes Wasser über das Pulver gießen. Der Filter ist aus geschmacksneutralem Edelstahl und arbeitet mit feinen Mikroporen, die den vollen Geschmack durchlassen, aber den Kaffeesatz zurückhalten. Die Größe des Filters reicht für die Zubereitung von bis zu drei Tassen Kaffee aus.

Batteriebetriebener Milch- und Saucenschäumer

Der batteriebetriebene Milchaufschäumer RAPIDO schließlich bereitet mit kraftvollem Antrieb und verstärktem Edelstahl-Stiel innerhalb kürzester Zeit luftigen Schaum für Latte Macchiato, Cappuccino und viele weitere Kaffeespezialitäten. Zur Reinigung werden Stiel und Quirl unter laufendes Was-

ser gehalten, den Quirl kann man aber auch abziehen und in die Spülmaschine geben.

Kaffeemühle MRS. BEAN

Ceramic Mahlwerk CeraCutXL®, Edelstahl/Acryl/Kunststoff, D: 6 cm (D: 14,6 cm inkl. Kurbel), H: 18 cm – UVP: 49,90 €

Kaffeebereiter MR. BREW

MC20, Edelstahl/Kunststoff/Silikon, D: 13 cm, H: 26,5 cm, Filter: D: 11,8 cm, H: 8 cm – UVP: 39,90 €

Milch- und Saucenschäumer RAPIDO

inkl. 3 Batterien, mit Ständer, Edelstahl/Kunststoff schwarz, D: 3 cm, H: 21 cm, mit Ständer: D: 6,5 cm, H: 22 cm, UVP: 29,90 €

Seit der Firmengründung 1995 entwickeln, gestalten und fertigen Inhaber Frank Kaltenbach und das AdHoc-Team nach dem Grundsatz „Für die Zeit gemacht“. Inspiriert vom klassischen Entwicklungsgrundsatz „Design follows function“ entstehen

Produkte für die Küchen- und Tischkultur mit einer guten Portion „Mehr“: mehr solide Funktion, mehr Ästhetik, mehr Qualität – mehr Wert.

Die AdHoc-Produkte sind durchdacht, faszinieren durch ihre geradlinige Eleganz und sollen dem Anwender einfach Freude bereiten.

Doppeltes Glück zu verschenken



Foto: dj-d-k/World Vision

(dj-d-k). Jeder kann mithelfen, ärmeren Menschen zur Seite zu stehen. Besonders zur Weihnachtszeit kann man mit kreativen Geschenken Zukunft geben und

z. B. einen Fruchtbaumsetzling in Peru pflanzen. Der Baum kann im wahrsten Sinne des Wortes Früchte tragen: Mit dem Geschenk wird die Wiederaufforstung gefördert, gleichzeitig hilft man einer Familie, sich mit vitaminreichem Obst besser zu ernähren. Darüber hinaus ist der Obstverkauf auf dem lokalen Markt eine mögliche Einnahmequelle. Der Fruchtbaumsetzling ist eine schöne Geschenkidee zu Weihnachten. Der Clou: Der Beschenkte erhält symbolisch eine liebevoll gestaltete Karte oder Urkunde, während gleichzeitig ein Baum in Peru Hoffnung gibt. Weitere tolle Ideen mit Sinn und Wirkung gibt es unter www.das-gute-geschenk.de.

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



BESTATTUNGSHAUS ZELLER

Erledigung aller Formalitäten und Amtswege.

Tag und Nacht dienstbereit auf allen Mannheimer Friedhöfen.

Auf Wunsch Hausbesuche Erd- oder Feuerbestattung

ab 890,- € zzgl. amtliche- + Friedhofsgebühren Bestattungsvorsorge · Sterbegeldversicherung bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim 06 21/7 48 23 26

Adrenalinkick unterm Weihnachtsbaum Abenteuerreiche Erlebnisse verschenken

(dj-d-k). Socken, Haushaltgeräte oder ein dicker Schmöker waren gestern.

Wer ein außergewöhnliches Weihnachtsgeschenk für Actionhungrige, Sportskanonen oder Naturliebhaber sucht, für den gibt es

zahlreiche Geschenkalternativen. Zu den angesagtesten Highlights zählen eine Tour mit dem Schneemobil, eine Schneeschuhwanderung oder Stand Up Paddling in einer verborgenen Eishöhle. Inspiration für Geschenke mit dem gewissen Adre-

nalinkick finden sich unter www.jochen-schweizer.de. So lässt sich ein Ausflug in die Winterwelt mit vielen weiteren Aktivitäten bereichern, und dem Winterspaß sind beim Schenken keinerlei Grenzen gesetzt.

Aus purer Leidenschaft...

PASSION geht in die Verlängerung bis zum 26. Januar 2020!

(red) WinterVarieté Heidelberg überzeugt, fasziniert und begeistert das Publikum auf ganzer Linie – Silvester-Gala mit Überraschungen – und noch ein weiterer zusätzlicher Brunchtermin

Wer in der spektakulären Show-Arena zu Gast war, wer das Gourmet Menü mit allen Sinnen genossen hat, wer ganz und gar in die Welt der Show PASSION eingetaucht ist, der kennt es nun, dieses einzigartige Gefühl, welches so nur im WinterVarieté erlebt werden kann und welches man einfach erlebt haben muss. Die Macher des phantastischen WinterVarieté Florian Keutel und Riadh Bourkhis transformieren mit ihrem großartigen Team ihre Vision PASSION perfekt in die Wirklichkeit. Seit sich am 27. November 2019 die Pforten der zauberhaften ShowArena geöffnet haben, seit Presse und Publikum von PASSION nur in Superlativen sprechen, schnellten die ohnehin schon überragenden Vorverkaufszahlen weiter in die Höhe.



Bis 26. Januar 2020 werden WinterVarieté -Träume wahr
„Wir sind dankbar und überwältigt. Selbst vom eigenen Konzept überzeugt zu sein ist die eine Seite, wenn dann allerdings alle unsere geschätzten Gäste derart vom WinterVarieté in all seinen Facetten so begeistert sind, dann ist dies absolut phantastisch! Wir wissen, das ist keinesfalls selbstverständlich, denn gerade hier in der Region gibt es viele Varietéliebhaber, die zu Recht

hohe Erwartungen haben, denen es zu entsprechen gilt. Die Show PASSION ist einfach unwiderstehlich und wir möchten als Dank noch vielen weiteren Gästen die Chance geben in dieser Saison das WinterVarieté mit allen Sinnen genießen zu können. Auch für unsere Fans bietet die Verlängerung bis zum 26. Januar 2020 die Gelegenheit nochmal in die bezaubernde Welt des WinterVarieté einzutauchen“, bestätigt Florian Keutel.



Silvester-Gala im WinterVarieté

Ein ganz besonderes Highlight ist ohne Zweifel die Silvester-Gala im WinterVarieté. Das genussvolle Gourmet-Menü wird um einen weiteren vierten Gang ergänzt. In der klassischen Variante genießen die Gäste eine gratinierte Fasanenbrust mit Kartoffel-Trüffelpüree, Sellerie und Birne. In der vegetarisch-vegane Version gebackenen Winterspargel mit Kartoffel-Trüffelpüree, Sellerie und Birne freuen. Nach der phantastischen Silvestershow darf man sich am Mitternachts-Buffer stärken und gemeinsam mit allen Künstlern bei der After-Show Party das Jahr 2020 begrüßen. Vom Tiergartenbad aus bietet sich ein phantastischer Blick über das Feuerwerk über Heidelberg.



Fotos: Winter Varieté

Gemeinsames Erlebnis Brunch mit Show

Die zauberhafte Welt des WinterVarieté...einfach zu schön, um Sie nur abends zu erleben. Nachdem auch der weitere Brunchtermin am 11. Januar 2020 nahezu ausgebucht ist, gibt es am 18. Januar 2020 nun noch eine weitere Gelegenheit mit einem exquisiten Brunch und einer einstündigen Highlightshow in der traumhaften Wohlfühlatmosphäre der WinterVarieté ShowArena gemeinsam mit seinen Lieblingsmenschen in den Tag zu starten. Der Ticketverkauf für die 250 Plätze ist eröffnet.

Buchung und Preise:

Bereits ab 49 Euro für die Show und ab 89 Euro für Show&Dine können Plätze zum Wunschtermin gebucht werden.

Tickets für die Silvester-Gala sind ab 179 Euro erhältlich. Tickets zum Brunch sind ab 59 Euro erhältlich. Beachten Sie unsere attraktiven Family & Friends Angebote.

Weitere Informationen und Buchungen unter:

winter-variete-heidelberg.de oder ganz persönlich unter der Rufnummer: 01805-11 88 11 (0,14€/min. aus dem dt. Festnetz, max.0,42€/min. aus dem dt. Mobilfunknetz)

WinterVarieté

PASSION

AB 27. NOV

AM TIERGARTENBAD HEIDELBERG