

Frühlings-Feiertage auf dem Fahrrad

Urlaubsplanung 2022: Tourentipps für den Radurlaub an Kocher, Jagst und Neckar



Foto: djd/Hohenlohe+Schwäbisch Hall Tourismus/Frumolt

(djd). Nur wenige Urlaubstage opfern und sich viele Tage erholen? Brückentage machen das möglich. Ob an Ostern, Christi Himmelfahrt, Pfingsten oder Fronleichnam: Die langen Wochenenden eignen sich perfekt, um einen Kurzurlaub in der Heimat zu verbringen. Die baden-württembergische Region rund um Kocher, Jagst und Neckar etwa lockt bereits früh im Jahr mit vielen Sonnenstunden und milden Temperaturen, mit blühenden Obstbäumen, Weinreben und grünen Wiesen. Aktivurlauber, die die Frühlingslandschaften auf dem Rad ent-

decken möchten, finden dort schöne Tourenmöglichkeiten. An Ostern kann es zum Frühlingsradeln in die drei Naturparks Stromberg-Heuchelberg, Schwäbisch-Fränkischer Wald und Neckartal-Odenwald gehen. Die Streuobst-Tour etwa führt Radler aus dem Tal der Sulm durch die Weinberge hinauf in den Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald. Unterwegs bietet die Burgruine Weibertreu einen herrlichen Blick über das Weinsberger Tal. Wer möchte, unternimmt einen Abstecher zum Wengertshäusle am Breitenauer See, das ab April an allen Sonn- und Feiertagen geöffnet ist

und zu einer Rast mit lokalen Weinen einlädt. Bei einem Urlaub über Christi Himmelfahrt können Aktive auf der LandhegTour Ost und der Wälder-Tour West die idyllische Region Hohenlohe entdecken. Auf den beiden Genussrouten verlocken zahlreiche Anlaufstellen wie der Biergarten auf dem Unterwöhrd zu einer gemütlichen Einkehr mit süffigem Gerstensaft und dem typischen Hohenloher Blootz. Ein Bummel durch die alte Reichsstadt Schwäbisch Hall und das historische Städtle in Vellberg oder ein Besuch der Dorfkäserei Geiertshofen: Auch das gehört zu den

Highlights der beiden Routen. Auf Pfingsten wiederum können Radbegeisterte auf dem Neckartal-Radweg durchs burgenreiche Neckartal radeln und beim Pfingstfest auf Burg Guttenberg vorbeischaun. Eine schöne Qualitätsradroute ist außerdem der Odenwald-Madonnen-Radweg, der vom Taubertal über den Odenwald bis ins Neckartal führt. Unterwegs kann man Heiligenfiguren, Bildstöcke und Kapellen bestaunen, die Eberstadter Tropfsteinhöhle besuchen und die schönen Altstädte von Mosbach, Buchen und Heidelberg kennenlernen. Infos unter: www.radfahren-bw.de

März 2022

Aus der Region.....	02-09
Bauen/Wohnen & Renovieren.....	10-11
Gesundheit & Wellness.....	12-13
Rätsel.....	15
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!



☎ 0 62 03 /
95 44 55

**24H-
SOFORT-
HILFE**

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

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

meinZuhause!
DIE BAU- UND IMMOBILIENMESSE



TECHNIK MUSEUM SPEYER

05. - 06. MÄRZ 2022

BESUCHEN SIE UNS!

Impressum

Herausgeber:

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

REDAKTION:

Lothar Binder V.i.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 (wolu)
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, Vervielfältigung 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

Endoprothetikzentrums am Theresienkrankenhaus

erneut ausgezeichnet

(red) Das Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung des Mannheimer Theresienkrankenhauses ist rezertifiziert worden. Das Zentrum, in dem künstliche Knie- und Hüftgelenke implantiert oder erneuert werden, wird von Ärzten und Operateuren der Fachabteilungen Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie sowie Unfallchirurgie und Sporttraumatologie betreut. Die beiden Chefärzte PD Dr. Oliver Diedrich und Prof. Dr. Gerald Zimmermann sowie mehrere Oberärzte setzen hier pro Jahr bei über 800 Patientinnen und Patienten neue Hüft- und Kniegelenke ein, um ihnen Schmerzen zu nehmen, neue Bewegungsfreiheit und damit mehr Lebensqualität zu geben.

Die Rezertifizierung des Endoprothetikzentrums findet regelmäßig alle drei Jahre im Rahmen eines umfangreichen Audits statt.

Die EndoCert-Initiative der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie



Das Team des Endoprothetikzentrums am Theresienkrankenhaus zusammen mit den Auditoren während der Begehung. Foto: ckl

(DGOOC) stellt hierdurch eine qualitativ hochwertige Durchführung von Gelenkersatzoperationen sicher. Dabei wurden im vergangenen Jahr alle systemrelevanten Bereiche im Theresienkrankenhaus überprüft und positiv bewertet. Die Fachauditoren haben dabei

hervorgehoben, dass das Theresienkrankenhaus ein sehr gutes Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung „mit breitem Spektrum und hoher Expertise“ vorhält. Zusätzlich wurde „die freundliche und stets professionelle Atmosphäre“ in den einzelnen Arbeitsbereichen betont.

Auch die im Rahmen des Audits vorgenommene Auswertung der Einträge im Endoprothesenregister (ERPD) bestätigt eine überdurchschnittliche Ergebnisqualität. Die hohen Qualitätsanforderungen an das Zentrum stellen sicher, dass die Operationen nach den neuesten medizinischen Standards auf höchstem Sicherheitsniveau erfolgen.

Mit minimalinvasiven Operationstechniken werden am Endoprothetikzentrum des Theresienkrankenhauses Eingriffe an Knie und Hüfte durchgeführt: Dabei werden Total- und Teilendoprothesen an den Gelenken eingesetzt oder es werden bei Bedarf Endoprothesen ausgewechselt. In den vergangenen Jahrzehnten haben sich Implantate und Operationstechniken immer weiterentwickelt und ermöglichen heute neben einer sicheren Therapie mit sehr guter Haltbarkeit eine immer schnellere Genesung. Oft gehen die Patienten bereits am Operationstag die ersten Schritte mit dem neuen Gelenk

Ultraschnelles Laden im Quartier

SWS errichten Supercharger im Fliederweg – GEWO Wohnen stellt Gelände

(red) Die Elektromobilität ist ein wesentlicher Baustein in der Klimaschutz- und Energieleitlinie der Stadt Speyer. Die flächendeckende Ausstattung des Stadtgebietes mit neuen E-Ladestationen haben sich die Stadtwerke Speyer (SWS) zur Aufgabe gemacht. Am Dienstagvormittag wurde eine Ultra-Schnellladestation im Fliederweg in Betrieb genommen. Diese verfügt nicht nur über die derzeit modernste Technik am Markt, sondern ist gleichzeitig ultraschnell und flexibel.

Rund 80.000 Euro haben die SWS in die Hand genommen, um die Station samt Infrastruktur zu errichten. Mit der GEWO Wohnen GmbH (GEWO) können die SWS auf einen langjährigen Kooperationspartner bauen. Viele Projekte rund um Photovoltaik, Fernwärme und Glasfaser haben die beiden Schwesterunternehmen bereits erfolgreich umgesetzt. Die Wohnungsbaugesellschaft stellte jetzt das Gelände im Fliederweg zur Verfügung, auf dem die Ladestation mit zwei Stellflächen für E-Mobile gebaut wurde.

„Die Entwicklung geht rapide voran. Daher ist es wichtig, den Nutzer*innen von E-Fahrzeugen schnelle Möglichkeiten zum Laden zu bieten“, stellte SWS-Geschäftsführer Wolfgang Bühring bei der Inbetriebnahme heraus. An einem Beispiel machte er den Nutzwert des Superchargers deutlich: „Ein VW ID3 Pro S mit einer maximalen Ladeleistung von 126 Kilowatt kann hier in 30 Minuten für eine Reichweite von zirka 300 Kilometern laden.“ Bezüglich der Zusammenarbeit mit der GEWO wies Wolfgang



Foto: SWS

Bühring auf die Weiterentwicklung des Quartiers Speyer-Nord hin. „Dazu gehört nicht nur das Wohnen, sondern auch die Mobilität“, machte er deutlich und sprach von der Notwendigkeit, CO2-frei zu werden. Für den Geschäftsführer der GEWO Oliver Hanneder ist die Ultra-Schnellladestation ein wichtiger Baustein innerhalb der entstehenden Quartierskonzepte. „Wir sind glücklich, was das Verhältnis zu den Stadtwerken angeht, denn dadurch kann auf kleinem Dienstweg immer wieder Großes entstehen“, hob er hervor. Aktuell betreiben die SWS 26 Normalladestationen und acht Schnellladestationen in ihrem Netzgebiet, die zu 100 Prozent mit Naturstrom gespeist werden. Geplant sind zwei weitere Normalladestationen in der Raiffeisenstraße und in der Hanhofer Straße in Harthausen.

Wie Wolfgang Bühring anmerkte, sind die SWS im Verbundnetz von innogy eMobility integriert. Dadurch sei es möglich, den Kundinnen und Kunden eine Vertragspauschale für

Autostrom von 19,99 Euro pro Monat anzubieten, in der 125 Kilowattstunden enthalten sind. Jede weitere Kilowattstunde werde mit 24,99 Cent abgerechnet.



**Ristorante
CORONA ZUR SCHEUNE**

Anrufen • Abholen • Genießen

Mannheimer Straße 10 -12
68309 Mannheim Telefon:
0621 - 72841544
www.coronazurscheune.de

Öffnungszeiten:

Mo – Ruhetag
Di – Do 12-14 u. 17-22 Uhr
Fr 12-14 u. 17-23 Uhr
Sa 17-23 Uhr So 12-22 Uhr

Radisson Blu Hotel

Mannheim holt sich den Doppelsieg bei den Stadtmeisterschaften 2022

(red) Seit über 50 Jahren finden die Stadtmeisterschaften des Clubs der Berufsköche Mannheim/Ludwigshafen e.V. statt.

Was als reiner Koch-Wettbewerb begann, wurde 1998 auch auf den Service-Bereich ausgeweitet. Bei diesem Wettkampf treten ausschließlich Auszubildende aus der Region an. Am 07. Februar 2022 konnten sich Paula Hömme (Service) und Leines Firsching (Koch) vom Radisson Blu Hotel, Mannheim im Badischen Hof in Seckenheim die begehrten Wandpokale sichern.



Fotos: ARIVA Hotel GmbH

Pandemiebedingt fanden 2021 die traditionellen Meisterschaften leider nicht statt. Umso mehr freuten sich die Organisatoren, dass dieses Jahr wieder die Auszubildenden zeigen durften, was sie trotz der schwierigen Situation lernen konnten.

Klaus-Peter Wamich, Vorsitzender des Clubs der Berufsköche Mannheim/Ludwigshafen, betonte in seiner Eröffnungsrede, wie wichtig dieser Wettbewerb insbesondere für die Vorbereitungen auf die Abschlussprüfungen sei.

Die Auszubildenden arbeiten hierbei sogar unter erschwerten Bedingungen. Während sie bei der Gesellenprüfung bereits 5 Wochen zuvor den Warenkorb für die Krea-



tion ihres 3-Gänge-Menüs erhalten, haben sie bei den Meisterschaften nur 45 Minuten Vorbereitungszeit.

Umso beachtlicher sind die hervorragenden Menüs. Auch der Service überzeugte durch stillvoll eingedeckte Tische und einen eigens kreierten Aperitif. Die Prüferinnen und Prüfer lobten zudem die souveräne

Arbeitsweise der Auszubildenden. Ein Novum dieses Jahr war, dass auch die geladenen Gäste bewerten durften. Ihre Stimme gab dann auch den finalen Ausschlag und Paula Hömme sowie Leines Firsching durften sich neben den beeindruckenden Pokalen auch über tolle Geschenke freuen. Florian Schindler, General Manager des Radisson Blu Hotel, Mannheim war sichtlich stolz: „Wir freuen uns sehr über den Doppelsieg.“

Unsere Auszubildenden konnten mit Qualität und Kreativität überzeugen. Wir möchten uns auch herzlich beim Club der Berufsköche bedanken, der durch seine zahlreichen Aktionen und Weiterbildungsangeboten eine hervorragende Nachwuchsarbeit leistet.“

Unternehmensbefragung 2022

Stadt Mannheim

(red) Bis zum 21. März 2022 findet die 6. Mannheimer Unternehmensbefragung statt. Wie zufrieden sind die Mannheimer Unternehmen mit dem Wirtschaftsstandort und mit ihrer Stadtverwaltung?

Zu diesem Zweck hat der Fachbereich für Wirtschafts- und Strukturförderung die LQM Marktforschung GmbH beauftragt, eine Befragung der Mannheimer Unternehmen durchzuführen.



Fotos: Stadt Mannheim

Alle interessierten Mannheimer Unternehmen können bis zum 21. März 2022 die Leistungen der Stadtverwaltung und den Standort bewerten sowie ihre Anregungen und Wünsche formulieren. Dazu hat die Stadt Mannheim unter www.mannheim.de/unternehmensbefragung eine online-Befragung eingerichtet,

auf die alle Mannheimer Unternehmen einfach und unkompliziert zugreifen können. Für die Teilnahme genügt die Angabe weniger Kontaktinformationen. Alle Angaben werden von der LQM Marktforschung GmbH vertraulich be-

handelt und anonym ausgewertet. Sie sind Unternehmer/-in und haben dazu eine Meinung? Dann sagen Sie uns diese und nutzen den Link zum online-Fragebogen unter www.mannheim.de/unternehmensbefragung

Bares für Schätze Vorort in Mannheim Barankauf

Bewertung und Ankäufe von Kunst, Schmuck alt wie neu, Silberbesteck, Bernstein, Goldmünzen und Uhren aller Arten werden von unseren Kunstexperten taxiert.

Wir bitten um telefonische Anmeldung unter

Telefon: 01573 - 34 30 623

Wir freuen uns auf Sie!
Ankäufe auch bei Ihnen zu Hause

Ärgerlich!

30 Km Zonen

(wolu) In letzter Zeit gehen die Kommunen immer mehr dazu über, 30 Km Zonen einzurichten, mit der Begründung, CO2 Emissionen zu reduzieren. Nur das ist leider nicht so, langsam fahrende Autos stoßen mehr CO2 aus als solche, die mit Tempo 50 unterwegs sind. Ein weiteres Paradebeispiel, wie unkontrollierter Aktionismus Niemanden nützt, schon gar nicht der Umwelt.

Unbestritten, und bei den Bürgern akzeptiert, sind sinnvolle Geschwindigkeitsreduzierungen auf 30 Km/h beispielsweise vor Kitas, Schulen oder Senioreneinrichtungen.

Hier gilt eine Güterabwägung zwischen der Akzeptierung höherer Emissionen und einem Sicherheitsbedürfnis definierter Bürgerinnen und Bürger.

Was wir jetzt aber feststellen, ist ein Rundumschlag in Sachen Geschwin-

digkeitsreduzierung auf 30 Km/h, massiv innerstädtisch aber auch die Vororte bleiben davon nicht verschont. Welches Argument haben dann die Stadtverwaltungen, wenn immer mehr E-Autos, vor allen Dingen im Nahverkehr unterwegs sind? Geringere CO2 Werte können es dann aber nicht mehr sein. Wir sind gespannt.

Ebenso gefährlich sind bei der verstärkten Ausweitung von 30 Km Zonen, das vermehrte Aufkommen

von Staus auf den Straßen, denn bei 30 Km/h kann dieselbe Anzahl von Fahrzeugen eben nur 60 % der Strecke zurücklegen, als würden sie mit 50 Km/h fahren. Und das führt dann wieder zu höheren Emissionen, ohne Not und grundlos verursacht. Man kann sich des Eindrucks nicht

erwehren, dass es schon lange nicht mehr nur um den Umweltschutz geht, sondern schlicht und einfach um groteske Autofeindlichkeit. Individualverkehr ist aber ein Grundrecht eines jeden Bürgers und mehr oder weniger alternativlos.



China Palast in der Theodor-Heuss-Anlage wird zum Kaiser Palast

(red) Guofen und Hanbiao Zhao sind wahrlich keine unbekannten Gastromen in Mannheim. 2016 eröffneten Sie das ASIA Paradies in Mannheim Waldhof, das, Grund der hervorragenden Küche und über 20 Jahren Gastronomie-Erfahrung in Qualität und Service, innerhalb kürzester Zeit zu einem der beliebtesten China Restaurants und Treffpunkt für Freunde wurde.

Namhafte Persönlichkeiten aus Funk und Fernsehen, (z.B. Alfons, französisch-deutscher Kabarettist), selbst gekrönte Häupter (z.B. König Ban-sah mit seiner Frau Gabi), wurden zu sehr gern gesehenen Stammgästen.

Eröffnung Kaiser-Palast

Nach monatelangem Umbau – verarbeitet wurden edelste und geschmackvollste Materialien – eröffnet nun das erfahrene Gastromen – Paar, direkt neben dem Waldhofstadion, das Erlebnis – Restaurant Kaiser-Palast.

Von mongolisch bis exotisch, erlebte Auswahl, immer frisch in allerhöchster Qualität – das sind Maßstäbe, die das Ehepaar für ihre Gäste bereithält. Hanbiao Zhao ist einer der wenigen ausgebildeten Spezialitätenköche, der schon mehrfach mit renommierten Preisen ausgezeichnet wurde. Unter anderem belegte er den 1. Platz beim Chinesischen Koch-

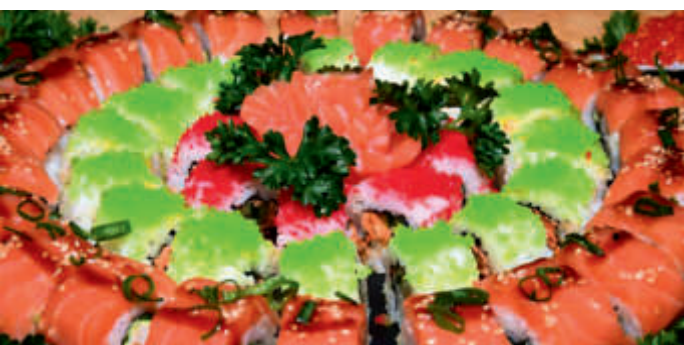
wettbewerb, bei dem chinesische Köche aus ganz Deutschland angetreten sind. Seine Kochkünste sind weit über Mannheims Grenzen hinaus bekannt. Selbst von Stuttgart, wo das Ehepaar früher zwei Restaurants betrieben hatte, kommen noch heute ehemalige Gäste nach Mannheim, um die qualitativ hochwertige Küche genießen zu können.

Erlebnisgastronomie vom Feinsten

350 Gäste finden in verschiedenen aufgeteilten Räumen Platz. Dazu noch weitere 100 Plätze auf der Terrasse. Das Zentrum des Restaurants bildet eine riesige Buffet – Anlage der Superlative, bestückt mit Fleisch – Fisch- und Meeresfrüchte-Gerichten, marktfrischem Gemüse, passenden Dips und vielen verschiedenen Soßen. Unmöglich, dieses Angebot auf einmal zu genießen.

Ein separates Sushi – Buffet zeigt die Vielfalt, das absolute Können des Koch – Meisters. Nicht nur die riesige Auswahl beeindruckt, auch die Präsentation erinnert an kleine, wunder-volle Kunstwerke.

Weiter zum mongolischen Buffet, das mit seiner exotischen Auswahl absolut überrascht. Hier können sich Gourmets neben Steaks, Lamm, Meeresfrüchten etc. auch exotisches Straußen- Krokodil- und/oder Antilopenfleisch frisch zubereiten



lassen. Nicht nur das Fleischangebot ist außergewöhnlich, auch der Fischliebhaber findet zusätzlich zum üppigen Angebot Oktopus, diverse Muscheln, Crevetten, Lobster und soviel mehr. Krönender Abschluss bildet das Dessert – Buffet. Viele Sorten von Eis, Kuchen, Pudding, frisches Obst etc. ist nur ein kleiner Teil der abwechslungsreichen Auswahl.

Die Speisekarte bietet zusätzlich à la carte Gerichte in jeglicher Form. Gastfreundschaft ist hier nicht nur ein Wort. Es wird Gastfreundschaft gelebt.

Für das Gastromenpaar ist es eine Herzensangelegenheit, auf jeden einzelnen Gast herzlich zuzugehen, jeden Gast persönlich zu begrüßen, seine Wünsche zu respektieren.



Erlebnisgastronomie vom Feinsten

Der Kaiser-Palast bietet von 11.30 – 15.00 Uhr Mittags und ab 17.30 Uhr bis 23.00 Uhr das Gourmet – Buffet.

Natürlich stehen genügend Parkplätze zur Verfügung

Kaiser-Palast, Theodor-Heuss-Anlage 19, 68165 Mannheim, Telefon 0621 3247599



Franklin News

Neuer Anfängerlaufkurs in MA-Franklin startet – Fit in den Frühling

Im April startet in MA-Franklin ein neuer Laufkurs für Laufanfänger und Wiedereinsteiger

(red) In 12 Wochen wird unser erfahrener Trainer, Hans-Jürgen, der Lauf & Fitnessakademie, die Teilnehmer „von 0 auf 30 Minuten“ bringen. Treffpunkt ist Platz der Freiheit, Mannheim-Franklin, vor dem Boulderhaus (ehemalige Sports Arena). Los geht's am 09.04.2022 um 11:00 Uhr. In der Gruppe geht vieles leichter. Zum Beispiel endlich mit dem Laufen anzufangen und vor allem dranzubleiben. Und genau darum geht es bei den bereits vielfach bewährten Laufkursen. Der „innere Schweinehund“ hat keine Chance!

Für den Kurs wird keine Lauferfahrung vorausgesetzt. Es wird niemand überfordert. Behutsam werden die

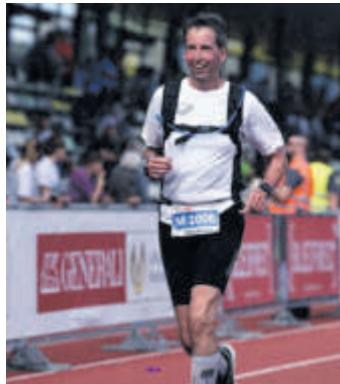


Foto: Peter Halder

Laufkursteilnehmer Woche für Woche einen Leistungsanstieg bemerken. Mit zahlreichen Gehpausen startet

das Programm, aber zum Ende hin kann jeder 30 Minuten lang am Stück durchlaufen. Es ist immer wieder erstaunlich, wie schnell sich durch das gemeinsame Training die Kondition verbessert und der Alltag deutlich stressfreier und angenehmer wird.

Der Mensch ist ein Bewegungstier und benötigt körperliche Aktivitäten wie eine Pflanze das Wasser. Trotzdem ist er sehr anpassungsfähig: Den schwerwiegenden Risikofaktor „Bewegungsmangel“ hält der Mensch zunächst viele Jahre ohne größere Beschwerden aus. Beeinträchtigungen des Wohlbefindens melden sich zwar frühzeitig, aber Krankheiten an Herz, Kreislauf, Rücken usw. treten

erst später auf, dann allerdings mit zunehmendem Leidensdruck. So weit wollen wir es erst gar nicht kommen lassen! Und das Beste: Laufen in der Gruppe macht riesigen Spaß.

Das Trainerteam der Lauf & Fitnessakademie besteht aus langjährigen Lauf-, Fitness- und Athletiktrainern. Die Angebote der Lauf & Fitnessakademie findet man in Nordbaden, Südhessen und in der Pfalz. Wir bieten vielfältige Leistungen rund ums Laufen an. Coaching-Leistungen jeglicher Art, Laufkurse, Ganzkörpertraining, Personal Training, Trainingsplanerstellung, Leistungsdiagnostiken, Laufanalysen und vieles mehr sind

Bestandteil des Portfolios der Lauf & Fitnessakademie. Außerdem bieten wir Laufreisen und Laufcamps an. Seit neuestem kann man bei uns auch eine Lauftrainer-Ausbildung machen oder sich als Lauftrainer fortbilden.

Langjähriger Leiter der Sportschule ist Peter Halder, er ist Inhaber der B-Lizenz des deutschen olympischen Sportbundes (DOSB), A-Lizenz-Lauftrainer (LFA) sowie Träger des Qualitätssiegels „Sport pro Gesundheit“.

Weitere Infos unter:

www.laufundfitnessakademie.de,
www.lauftrainer-werden.de, <https://www.facebook.com/LaufundFitnessakademie/>

PflegeProfis

An den Rollator, fertig, los

(red) Um einen Rollator rücken-schonend und sturzvermeidend zu verwenden, haben wir hier einige hilfreiche Tipps zusammengestellt:

- Achten Sie auf eine aufrechte Haltung. Diese erreichen Sie, in dem Sie zwischen den Rädern des Rollators laufen und den Rollator nah genug bei sich haben.
- Das richtige Einstellen der Griffhöhe verhindert auch Stürze. Die Griffe werden wie folgt eingestellt: Stellen Sie sich zwischen beide Räder des Rollators, lassen Sie einen Arm hängen und stellen Sie den Griff auf Handgelenkshöhe ein. Nun nimmt ihr Arm eine leicht gebeugte Haltung ein. So können Sie sich mit der richtigen Haltung (Laufen zwischen den Rädern) gut am Rollator abstützen, um Stürze zu vermeiden.
- Sie können den Rollator auf jedem

Untergrund nutzen. Um einen Bordstein oder den Einstieg in die Bahn zu meistern, fassen Sie mit einer Hand an den Vorderrädern unter die Sitzfläche. So können Sie den Rollator leicht kippen und die Hinterräder nachziehen.

- Wichtig! Ein Rollator ist keine Sitzhilfe, sondern eine Gehhilfe. Setzen Sie sich nach Möglichkeit nur kurz auf die Sitzfläche, um Luft zu holen. Dabei immer beachten, dass beide Bremsen am Rollator festgestellt sind.

- Kontrollieren Sie den Zustand des Rollators. Wenn die Bremsen festgestellt sind, darf der Rollator nicht mehr weiterrollen.

Nun heißt es: An den Rollator, fertig, los. Viel Spaß beim nächsten Spaziergang wünschen Ihnen Ihre Pflege Profis.

PFLEGE profis

Ambulante Pflege

- ✓ Grundpflege
- ✓ Wundversorgung
- ✓ Betreuungsleistungen

Mannheim / Ludwigshafen
Fon: 0621 - 7001 8980

Sie finden uns in der
Franklin-Klinik in MA Käfertal.

www.pflege-profis.info



Wir suchen für unser buntes Team ...

Pädagogische Fachkräfte (m/w/d)

Unsere Kita

- Kita im Forum Franklin in Käfertal
- Platz für 40 Kindergartenkinder und 10 Krippenkinder
- Betreuungszeit von 07.30 – 17.00 Uhr
- Träger ist der Freireligiöse Wohlfahrtsverband Baden e.V. – Ortsverband Mannheim

Wir wünschen uns:

- Interesse an der intergenerativen Pädagogik
- Flexibilität
- Teamfähigkeit
- eigenverantwortliche und loyale Arbeitsweise
- Offene und ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit
- EDV-Grundkenntnisse (Sicherer Umgang mit Microsoft Office)

Ihre Aufgaben:

- Betreuung, Bildung und Erziehung der Kitakinder
- Umsetzung des Orientierungsplans Baden-Württembergs
- Mitgestaltung und Umsetzung des pädagogischen Konzepts der Kita
- Kooperative Zusammenarbeit mit den Eltern

Wir bieten:

- eine mit hoher Verantwortung verbundene Tätigkeit und ein vielseitiges Aufgabenspektrum
- Jobticket, VWL
- Einen neuen Kindergarten der die Möglichkeit zur aktiven Mitgestaltung und Weiterentwicklung des pädagogischen Umfelds bietet
- Möglichkeit zur eigenen Weiterbildung

Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann bewerben Sie sich!

Katja Bischof, Robert-Funari-Straße 38–40, 68309 Mannheim, bewerbung@freireligioeser-wohlfahrtsverband-baden.de
www.freireligioeser-wohlfahrtsverband-baden.de

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: 0621-1263142

Wir freuen uns auf Sie!

Mit eigenen Fotos am Jubiläumskalender beteiligen

Fotokalender des Ludwigshafener Stadtmarketing

(red) Der offizielle Fotokalender des Ludwigshafener Stadtmarketing feiert mit der kommenden Ausgabe 2023 bereits sein zehntes Jubiläum. Und da es sich dabei um ein rundum partizipatorisches Projekt handelt, sind alle Fotografierenden – von Hobbyfotograf*innen über ambitionierte Amateur*innen bis hin zu erfahrenen Profis – seitens der LUKOM herzlich dazu eingeladen, sich an diesem Projekt zu beteiligen. Seit Januar dieses Jahres sammelt und veröffentlicht die Unternehmenskommunikation der LUKOM monatlich in Fotogalerien auf Facebook die schönsten Aufnahmen mit erkennbarem Bezug zu Ludwigshafen für die Jubiläumsausgabe. Die dann großformatig gedruckten Fotokalender wurden in den Vorjahren in Auflagen von



Foto: LUKOM

bis zu 1000 Exemplaren gedruckt. „Basis dieses Projekts ist es, all denjenigen, die ihren Bezug zur Stadt Ludwigshafen gerne fotografisch zum

Ausdruck bringen, zunächst auf der Facebook-Seite „Ludwigshafen.Stadtmarketing“ eine Plattform zur aktiven Partizipation zu bieten“, erklärt

Projektleiter Torsten Kleb. Die Fotogalerien erscheinen im monatlichen Turnus bereits seit dem Jahr 2012. Konsequenterweise weiterentwickelt wurde dieses Projekts bereits im Jahr 2013 mit dem ersten Druck eines Fotokalenders im ansprechenden Großformat. Und dieser zeigt seither Jahr für Jahr die jeweils schönsten Aufnahmen sämtlicher Fotogalerien des zurückliegenden Jahres. Die Motivwahl ist dabei vollkommen frei: Die abgelichteten Szenarien und Details können aus den Stadtteilen Ludwigshafens stammen, thematisch aber freilich ebenso Bereiche des Stadtzentrums abbilden. Gerne eingereicht werden dabei zwar immer wieder Motive markanter Klassiker, wie etwa der Pylonbrücke über dem Hauptbahnhof. „Gerade deshalb möchten wir allerdings dazu ermuti-

gen, gerne auch mal Motive abseits des Mainstream zu wählen. Denn gerade auch individuelle Aufnahmen selbst unbekannter Lokaltäten und Details sind uns und unserer Facebook-Community sehr willkommen“, unterstreicht Kleb. Die Klicks auf die Kommentare zu und das Teilen von den Bildern auf Facebook fließt in die Auswahl für den Jahreskalender ebenso ein wie die redaktionelle Mitwirkung des Kommunikationsteams der LUKOM.

Einsendungen von Aufnahmen im Querformat und in einer Auflösung von 300 dpi bei einer Bildbreite von circa 40 cm (Bildhöhe etwa 25 cm) werden per Mail an kleb@lukom.com, besonders große Dateien bevorzugt über www.wetransfer.com entgegengenommen.

Stadtrundgänge auch über die App

(red) Mobil bequem abrufbar über die App sind nun auch gleich mehrere Stadtrundgänge durch Ludwigshafen.

So zeigt die App LUDigital unter der Rubrik Tourismus im Menü Stadtrundgänge zum einen den kompakt kurzen Skulpturen-Rundweg, zum anderen den ungleich größeren und daher in zwei Teilabschnitten aufgeteilten Rhein-Walk. Anschaulich in Wort und Bild sowie mit einer hilfreichen

Übersichtskarte zur Orientierung vor Ort werden alle drei Rundgänge jeweils im Ganzen und in zahlreichen informativen Details nutzer*innenfreundlich dargestellt.

Die Touren auf der App bilden ein digitales Pendant zu dem zuvor bereits im Print vorgestellten Führer „Ludwigshafen to go“. Beides sind Produkte der von der LUKOM betriebenen Tourist-Information Ludwigshafen.



MetropolJournal Rhein – Neckar, Gartenstadt-Waldhof-Journal, Top - MetropolJournal, MetropolJournal Online

sind Produkte des 123 Medien UG Verlagshauses aus Mannheim.

Für den Bereich der Metropolregion Rhein-Neckar suchen wir:

Anzeigenverkäufer / Mediaberater im Außendienst (m / w / d)

Zu Ihren Aufgaben gehört die aktive, persönliche Kundenberatung und -betreuung sowie die telefonische und schriftliche Akquisition von Anzeigenaufträgen.

Darüber hinaus entwickeln Sie Vermarktungskonzepte, setzen Ideen zur Kundengewinnung und -pflege um und planen Sonderaktionen. Die Auftragsabwicklung und Marktbeobachtung gehören ebenso zu Ihrem Aufgabengebiet.

Erfahrungen in der Werbeberatung und -verkauf sind von Vorteil, aber keinesfalls Bedingung. In jedem Fall überzeugen Sie unsere Kunden durch eine sympathische, freundliche und vertrauenswürdige Ausstrahlung. Kontaktfreude, Präsentationssicherheit, Organisationstalent, Belastbarkeit und der Umgang mit gängigen PC – Programmen runden das von uns gewünschte Profil ab. Wir bieten ein anspruchsvolles, ausbaufähiges Aufgabengebiet mit hoher Selbstständigkeit und leistungsgerechter Vergütung. PKW kann evtl. gestellt werden.

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, so wartet ein junges dynamisches Team auf Ihre Unterstützung.

Ihre aussagefähige, schriftliche Bewerbung senden Sie bitte **ausschließlich** per e-mail an: karriere@metropoljournal.com

vvrbank-krp.de/premium-fonds

WirtschaftsWoche

BESTE

nachhaltige Vermögensverwaltung

2021

Vereinigte VR Bank Kur- und Rheinpfalz eG

VR Premium Fonds – Securitas/Stiftungen

Defensiv
Im Test: 349 Fonds
Ausgabe 34/2021

Ausgezeichnet

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Ihre erste Adresse für anspruchsvolles Wertpapiergeschäft.

Vereinigte VR Bank Kur- und Rheinpfalz eG

* 6. Platz in der Kategorie defensiv, 349 Portfolios im Ranking.

Ausführliche Informationen zu Chancen und Risiken sowie die Verkaufsunterlagen des VR Premium Fonds sind unter vvrbank-krp.de/premium-fonds sowie am Sitz der Verwaltungsgesellschaft, der Verwahrstelle, bei den Zahlstellen und auf der Internetseite der Verwaltungsgesellschaft unter www.ipconcept.com kostenlos erhältlich.

Wer sich ein Zuhause schafft, steht oft vor vielen Fragezeichen

Erfolgreiche Bau- und Immobilienmesse meinZuhause! zum 15. Mal in Speyer

(red) Die Beratungsplattform für Bau- und Immobilien Themen geht am 05. und 06. März 2022 im Hangar 10 am Technik Museum in die 15. Runde.

Die meinZuhause! Speyer richtet sich an alle Bau- und Immobilieninteressierten in der Region zwischen Ludwigshafen und Bruchsal. Die Themenbereiche reichen von Hausbau und Immobilien, Finanzierung und Fördermittel, Baustoffe- und Bauelemente, über Energie und Haustechnik, Renovierung und Sanierung, Einbruchschutz und Sicherheit sowie Wohnen und Garten.

Antworten rund ums bestehende oder geplante Zuhause liefern an beiden Messetagen über 40 renommierte Unternehmen aus der Region, welche ihre Produkte und Dienstleistungen vorstellen.

Abgerundet wird die Messe durch ein abwechslungsreiches und informatives Vortragsprogramm. An beiden Tagen stehen verschiedene Referenten Rede und Antwort zu Bau- und Immobilien Themen. Diese Experten geben beispielsweise Tipps und Tricks zu "Richtig in vermietete Immobilien investieren", "Baufinanzierung: Eine Entscheidung fürs Leben", "Wärmepumpe - Heizen mit Wärmepumpe und Solarstrom - auch im Altbau" oder "Einbruchschutz - Tipps für ein sicheres Zuhause".



Foto: Mattfeldt & Sängers

Die Polizei als neutrale Beratungsstelle leistet als Aussteller an beiden Messetagen Aufklärung zum sicheren Zuhause. Über alle sicherheitsrelevanten Möglichkeiten sowie Fördermittel zum Einbau einbruchhemmender Produkte informiert das Polizeipräsidium Rheinpfalz. Ein weiteres Highlight ist die große Exposéwand auf der meinZuhause! Speyer. Eine Vielzahl an Exposés geben einen beeindruckenden Überblick über die Immobilienangebote der Region.

Die Exposéwand präsentiert Top-Immobilienangebote und stellt sowohl aktuelle Angebote als auch Vorankündigungen von geplanten Objekten vor. Der Besucher kann hier in Ruhe eine Vorauswahl interessanter Kauf- und Mietobjekte

treffen und sich im Anschluss die Detailinformationen am jeweiligen Messestand im persönlichen Gespräch einholen.

Die Bedeutsamkeit der meinZuhause! Speyer wird dadurch deutlich, dass die Oberbürgermeisterin Stefanie Seiler gemeinsam mit Hans-Joachim Ritter, Vorsitzender der EnergieAgentur Speyer-Neustadt/Südpfalz am Samstag um 9:45 Uhr die Bau- und Immobilienmesse feierlich eröffnet.

Die EnergieAgentur Speyer-Neustadt/Südpfalz hat auch für 2022 wieder die ideelle Trägerschaft übernommen. Mit dem Online-Terminvereinbarungstool auf der Messewebsite können vorab bequem Gesprächstermine mit Ausstellern vereinbart werden.

Die Nutzung ist kostenlos, ermöglicht eine optimale Planung des Messebesuchs und verhindert lange Wartezeiten an den Messeständen der Aussteller. Besucher wählen einfach das gewünschte Unternehmen in der Ausstellerliste aus und klicken dieses an. So sicher wie der tägliche Einkauf wird der Besuch auf der meinZuhause!

Speyer durch das Schutz- und Hygienekonzept des Veranstalters. Mit diesem hat der Veranstalter seit Pandemiebeginn bereits über 30 Messen erfolgreich durchgeführt.

Ausführliche Informationen zur Messe, zum Hygienekonzept und zu den Vorträgen gibt es online unter: www.meinzuhaue.ag/speyer

Wir gestalten und drucken für Sie:

**1 2 3
EINS ZWEI DREI
MEDIEN**

Flyer und Plakate

Verteilung von Beilagen

Visitenkarten

123 Medien UG (haftungsbeschränkt)

Poststr. 21 • 68309 Mannheim

0621 - 72 73 94 90 • info@123medien.com

EnergieAgentur Speyer-Neustadt/Südpfalz lädt ein zur Messe „meinZuhause“

(red) Zum 15. Mal veranstalten Mattfeldt & Sängers Marketing & Messe AG gemeinsam mit der EnergieAgentur Speyer-Neustadt/Südpfalz der Stiftung für Ökologie und Demokratie e.V. am 5./6. März in Speyer die Energie-, Bau- und Immobilienmesse „meinZuhause“ im Hangar 10 des Technik Museums.

Unter Beachtung der aktuellen Hygiene-Vorschriften findet diese Messe statt. Am Eingang erfolgt eine Pass- und Impf- bzw. Genesenachweiskontrolle. Die EnergieAgentur lädt die Bevölkerung zu der Messe ein. Der Eintritt beträgt 5 €. Freikarten können bei der EnergieAgentur Speyer-Neustadt/Südpfalz angefordert werden (info@easns.de).

Der Vorsitzende der EnergieAgentur Speyer-Neustadt/Südpfalz, Hans-Joachim Ritter, wird am Samstag, den 5. März, um 9:45 Uhr, die Messe gemeinsam mit der Speyerer Oberbürgermeisterin Stefanie Seiler eröffnen. „Vor dem Hintergrund erpresserischer Gasblockaden durch Russland und in Folge extremer



Foto: EnergieAgentur Speyer-Neustadt/Südpfalz

Energiepreissteigerungen, aber auch im Hinblick auf die notwendige Klimaneutralität ist es jetzt wichtiger denn je, energieunabhängig zu werden durch den Einsatz und die Speicherung von Strom und Wärme durch eigene Fotovoltaik- und Solarthermieanlagen und private Energiespeicher“, erklärt der EA-Vorsitzende Hans-Joachim Ritter.

31 Unternehmen wie auch die EnergieAgentur sind auf der Messe vertreten, die über die neuesten Technologien sowie über Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten beraten. Außerdem finden an beiden Messetagen interessante Fachvorträge statt.



SPIRA
BAUGERÄTE- UND
SCHALUNGS-
LOGISTIK GMBH

Werkstraße 1
67346 Speyer
Tel. 06232 6973-0
Fax 06232 6973-25
info@spira-baugeraete.de
www.spira-baugeraete.de

SPIRA Baugeräte- und Schalungslogistik GmbH

VERMIETUNG VON

- ▶ BAUMASCHINEN
- ▶ BAUGERÄTEN
- ▶ WERKZEUGEN
- ▶ INDUSTRIEBEDARF
- ▶ ANHÄNGERN
- ▶ HEBEBÜHNEN

Die Profis für den Bau und Mehr

• Handel • Vermietung • Beratung • Service



M&M Soundlight
Matthias Mumm

Vermietung von Event- und DJ-Equipment
Mobiler DJ

Tel: 0162 - 3666066
E-Mail: soundlight@email.de
www.facebook.com/MMSoundlight

Aktuelles aus Ihrer Region
www.metropoljournal.com

Passgenaue Antworten auf individuelle Fragen

Angebotenes Themenspektrum war vielfältig

(red) Passgenaue Antworten auf individuelle Fragen zur Existenzgründung, Unternehmensnachfolge oder Betriebsführung bietet der Gründer- und Unternehmersprechtag der Wirtschaftsregion Bergstraße/ Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB) in Kooperation mit der RKW Hessen GmbH.

Wegen der großen Resonanz wurde dieser Sprechtag für Unternehmerinnen und Unternehmer im Kreis

Bergstraße sowie für Gründerinnen und Gründer mit Bezug zur Wirtschaftsregion Die Veranstaltung fand am Montag, den 21. Februar 2022 statt und wurde aufgrund der Corona-Auflagen virtuell durchgeführt. Die Beratungen führten Armin Domesle, Teamleiter Beratung Kelsterbach bei der RKW Hessen GmbH, Felix Fischer, Projektmanager Unternehmensservice und Bildungscoach, Marco Kreuzer, Projektleiter der Gründungsinitiative Bergstraße-

Odenwald und WFB-Gründerberater, durch. Die angebotenen Beratungsthemen waren vielfältig: Die Bandbreite der RKW Hessen GmbH reicht von der geförderten Existenzgründung bis hin zur Begleitung der Unternehmensnachfolge.

Wissenswertes gab es auch über insgesamt 15 unternehmensübergreifende Arbeitsgemeinschaften zur beruflichen Fortbildung, die zum Dialog mit Fachkollegen einlud.

Angebote entwickeln die Expertinnen und Experten der RKW Hessen GmbH darüber hinaus für den Mittelstand zu den Schwerpunkten Digitalisierung, Fachkräftesicherung sowie Material- und Energieeffizienz. Auch das Portfolio der WFB ist facettenreich.

Themen waren beispielsweise Fördermöglichkeiten, Investitionsberatung, Personal oder Unternehmensnachfolge.

Zudem bot der Fachbereich Unternehmensservice mit dem Projekt „Bildungscoach“ umfassende Beratung hinsichtlich beruflicher Weiterbildungsmaßnahmen und der Förderung.

Die Gründerberatung der WFB bietet die Chance, alle Aspekte der Existenzgründung mit einem neutralen Berater zu besprechen und das Vorhaben von Anfang an planmäßig zu gestalten.

Der Kurpfalz auf der Spur

Stadtführung auf den Spuren der Kurfürsten in Weinheim zum nächsten Mal am 5. März

(red) 1537 steht in geschwungenen Ziffern, in Sandstein gemeißelt, über dem Kellereingang zum Weinheimer Schloss. Es handelt sich um den ältesten Teil (nach dem noch mittelalterlichen Obertor) des Gebäudes.

Die Kurfürsten Ruprecht III. und später Ludwig III. hatten in den Jahren 1403 und 1423 in Weinheim verschiedene aneinander angrenzende Anwesen gekauft, um sie als Lager und sporadische Herberge zu nutzen. Kurfürst Ludwig V. ließ den Nordwestflügel in seiner heutigen Form errichten. Zehn Jahre später floh der spätere Kurfürst Ottheinrich vor der Pest in Heidelberg mit seinem Hofstaat nach Weinheim und



Foto: Stadt Weinheim

nutzte den Nordwestflügel als Residenz. Es gibt noch einige Kurpfälzer Besonderheiten Weinheims: Zum

Beispiel die Jahre 1698 bis 1700, als Weinheim in der Tat Residenzstadt wurde. Oder aber das 1794,

als Elisabeth Augusta in Weinheim verstarb; die beliebte Gattin Carl Theodors verbrachte ihre letzten Lebensjahre im schönen Weinheim. „Der Kurpfalz auf der Spur“, heißt ein interessantes Angebot im Weinheimer Stadtführungsprogramm, das es seit dem vergangenen Jahr gibt und sehr gut angenommen wird.

Im Jahr 2022 wird die Führung erstmals am Samstag, 5. März, angeboten. Treffpunkt und Start ist wieder um 13 Uhr ab Hutplatz (Nähe Marktplatz).

„Ich bin Kurpfälzer“, sagen viele Weinheimer von sich. Inwiefern stimmt das überhaupt? Das wiederum will Stadtführer Wolfgang Balling bei

einem Spaziergang durch die Altstadt erklären. Balling, langjähriger Lehrer am Bonhoeffer-Gymnasium, lässt die Geschichte der Kurpfalz Revue passieren.

Im Vordergrund steht dabei die Bedeutung einzelner Kurfürsten und die Auswirkungen ihrer Politik auf Weinheim und die Region, besonders aber auch die Einordnung der kurfürstlichen Zentren Heidelberg, Mannheim und Schwetzingen.

Voranmeldung bei der Tourist-Info (Telefon 06201-82610 oder unter tourismus@weinheim.de).

Dauer 1,5 Stunden, Kosten 4 Euro.

Der Grubers Hans in der Stadthalle

„Weinheim macht Theater“ zeigt am 15. März die Komödie „Diese Nacht - oder nie!“

(red) Sie sind zwei der aktuell bekanntesten Gesichter aus dem deutschen Fernsehen: Isabel Varell, unter anderem Moderatorin von „Live nach neun“ im Ersten, und Heiko Ruprecht, jeden Donnerstag als Hans Gruber, Bruder des Bergdoktors, zu sehen, meistens unglücklich verliebt.

Beide stehen seit über 20 Jahren auf den Theaterbühnen der Republik. Die Komödie „Diese Nacht - oder nie!“ ist ihr gemeinsames Paradestück seit 2017. Insbesondere Heiko Ruprecht ist ein anerkannter Bühnendarsteller auch aus klassischen Stücken. Schon 2005 spielte er bei den Heidelberger Schlossfestspielen den Faust, später am Staatstheater Karlsruhe in der Shakespeare-Tragödie dann Richard III.

„Diese Nacht - oder nie!“ ist eine Komödie von Laurent Ruquier. Aufgeführt wird sie in Weinheim in der Stadthalle am Dienstag, 15. März, 20 Uhr (Einlass 19 Uhr).

Darum geht es: Die fröhlich-freche Floristin Charlotte hat eine Vorliebe für Schlager und Chansons - ist



Foto: Stadt Weinheim

attraktiv, wenn auch nicht mehr ganz so jung und frisch, wie sie es sich wünschen würde - und sie ist verliebt. Seit fünf Jahren. Doch das Objekt ihrer Leidenschaft, der gut aussehende Valentin, sieht in ihr nur

einen Kumpel, einen Freund, mit dem man unkomplizierte Abende vorm Fernseher oder beim Fußball verbringen kann, mehr nicht. All die Jahre hatte sie nie den Mut, Valentin ihre Liebe zu gestehen - doch

das soll sich jetzt endlich ändern: Charlotte hat beschlossen, es ihm zu sagen. Heute. In ihrem Blumenladen. Denn wer verstünde sie nicht, die Sprache der Blumen?

Valentin aber kennt weder die Symbolik von Rosen und Männertreu, noch kapiert er, was Charlotte ihm Geheimnisvolles sagen möchte: Hat sie sich in einen Kunden verliebt? Ist sie schwanger? Hauptsache, es ist nichts Unangenehmes, denn er freut sich nach einem anstrengenden Arbeitstag doch nur auf einen richtigen Kumpelsabend.

Aus dem aber wird nichts, denn Charlottes heimliche Liebe bleibt nicht das einzige Geheimnis, das an diesem Abend gelüftet werden soll. Und das die Beziehung der beiden in ein völlig neues Licht setzt... Das Thema ist also: Kann es platonsche Freundschaft zwischen Mann und Frau geben? Muss die Liebe der Freundschaft immer in die Parade fahren? Auf humorvolle Weise - untermauert von viel Musik - geht der französische Autor in dieser schwungvollen Komödie diesen Fragen nach und stellt ein Paar auf die

Bühne, das dieses Rätsel beinahe gelöst hätte. Mehr wird nicht verraten.

Der Kartenvorverkauf für „Weinheim macht Theater“ klappt rund um die Uhr über reservix.de im Internet oder an den Vorverkaufsstellen im Kartenshop der Diesbach Medien und in der Tourist-Info am Marktplatz. Fragen und weitere Infos auch unter 06201 / 82-204, kulturbuero@weinheim.de.

**Für Sie
Kostenlos
regionales
&
lokales
metropoljournal**



Das eigene Zuhause. Leichter als gedacht.

**Ob Haus oder Wohnung –
finden und finanzieren
Sie mit der Sparkasse
ganz einfach Ihre Traum-
immobilie.**

Jetzt beraten lassen.



**Sparkasse
Rhein Neckar Nord**

Bauen · Wohnen · Renovieren

Der neue devolo Magic 2 Wifi 6 (Multiroom Kit) im Test

Auf einfachste Weise sein Netzwerk mittels Powerline erweitern

(DW) Seit September 2021 ist der neue Magic 2 im Handel erhältlich und nun bei uns im Test. Im Set sind zwei Magic Wifi Geräte, ein Magic LAN Gerät, ein Netzwerkkabel sowie eine mehrsprachige Anleitung. Alle Produkte sind sehr gut verpackt und wirken sehr wertig und stabil. Die Knöpfe an beiden Powerline Geräten haben einen sehr gut hör- und spürbaren Druckpunkt. Mit einer Länge von circa 13cm bzw. 15cm wird ein Steckdose mit ausreichend Platz für den Anschluss benötigt. Das durchdachte Design ermöglicht eine durch den devolo belegte Steckdose weiterhin zu benutzen, da die devolo eine eigene Schutzkontakt-Dose haben. Ein großes Lob an den Hersteller, der bereits Werkseitig eine Kindersicherung dort eingebaut hat. Die Inbetriebnahme des Magic 2 Wifi 6 ist kinderleicht und auch für absolute Laien kein Problem. Das Set kann mit Recht als „Plug and Play“ bezeichnet werden. Für Feinjustierungen der Einstellungen kann entweder das Webinterface über die IP aufgerufen oder die kostenlose „Home Network“ App heruntergeladen werden.

In unserem Szenario soll sich ein



Foto: devolo

devolo per LAN mit einen anderen Wifi devolo in 30 Meter Entfernung verbinden. Als zusätzliche Schwierigkeit muss die Verbindung durch zwei Sicherungskästen. Eins vorweg, der Magic 2 meistert diese Schwierigkeiten mit erstaunlich gut.

Zur Inbetriebnahme wird der devolo Magic LAN mittels Netzwerkkabel mit dem Internet verbunden. Eine dauerhaft leuchtende (über die App / Webinterface abschaltbare) LED signalisiert die Bereitschaft sich mit einem anderen devolo zu verbinden. Dann wird der nächste Powerline Wifi Adapter eingesteckt und die

Kopplung der beiden Geräte erfolgt automatisch. Die wieder durchgängig leuchtende LED signalisiert die erfolgreiche Kopplung. Über den Magic WIFI Adapter ist nun ein neues Netzwerk sichtbar. Laien können dieses Netzwerk mittels der Zugangsdaten auf der Rückseite des „devolo Magic 2 Wifi“ nutzen, jedoch empfehle ich jedem über die App / das Webinterface die Mesh-Funktion zu aktivieren und die Zugangsdaten des bereits vorhandenen WLAN-Netzwerkes zu übertragen. Hierdurch bildet sich ein großes Netzwerk, sodass in diesem Netzwerk bekannte Geräte sich nicht mehr neu

am devolo Wifi verbinden müssen. Die Übertragungsgeschwindigkeit des Powerline Adapters variiert je nach den vorhandenen Gegebenheiten. Alles, was im Heimischen Stromnetz angeschlossen ist, kann sich negativ auf die Bandbreite auswirken. Egal ob ein weiteres „Powerline System“, Doppelstecker Belegung, ein störendes Gerät neben dem devolo oder die Verbindung mittels Verlängerungskabel. Nach Herstellerangebots bietet der devolo Magic 2 eine maximale Bandbreite von 2400 Mb/s, diese ist jedoch nur unter optimalen Bedingungen zu erreichen. In unserem Testscenario erreichen wir eine Bandbreite von 371 Mb/s. Diese Bandbreite ist für auch für 4k TV-Streaming sowie diverse Datenübertragungen mehr als ausreichend. Das WLAN des Magic 2 Wifi 6 ist mehr als ausreichend für einen Raum, im Test haben wir auch in den benachbarten Räumen darüber und daneben eine sehr gute Empfangsqualität. Außerdem besteht die Möglichkeit auch die beiden LAN Buchsen am Magic 2 Wifi zu nutzen um Kabelgebundene Geräte mit dem Netzwerk zu verbinden. Wir haben in unserem Test über 24 Stunden eine Datenübertragung laufen lassen, bis

auf eine leicht gestiegene Gerätemperatur konnten keine Verbindungsfehler oder Abbrüche festgestellt werden.

Positiv:

- optisch ansprechende Geräte
- Plug and play
- sehr gute Anleitung
- Trotz Widrigkeiten gute Datenübertragung
- LAN Stecker

Negativ:

- benötigt einiges an Platz an der Steckdose
- kann von anderen Geräten gestört werden

Fazit:

Für aktuell 386€ (Amazon Preis 31.01.2022) erhalten Sie drei Geräte für die Versorgung von mindestens zwei Räumen mit LAN / WLAN. Bei geschickter Aufteilung sollten mit diesem Set alle Räume eines Hauses mit WLAN versorgt werden können. Durch die unkomplizierte Einrichtung, sowie durch die vielen Einstellungsmöglichkeiten der Geräte, können sowohl Laien als auch Profis bedenkenlos zugreifen.

Wenn Dachziegel fliegen

Hausbesitzer in der Pflicht

(akz-o) Ist das Dach noch sicher und wetterfest? Eine wichtige Frage für alle Hausbesitzer, denn kein anderes Bauteil des Hauses wird so stark beansprucht: Zwischen hochsommerlicher Hitze und eisigen Frostnächten ist schon mal ein Temperaturunterschied von bis zu 60 Grad möglich. Dazu noch Stürme, die mit ungeheurer Kraft an den einzelnen Teilen der Dacheindeckung ziehen: Das alles kann zu Schäden an Dächern führen, die oft erst einmal unbemerkt bleiben. Im schlimmsten Fall lösen sich aber beim nächsten Sturm Ziegel, Schiefer oder Dachsteine vom Dach. Und was viele nicht wissen: Eigentümer von Gebäuden haften für Schäden, die Passanten oder parkenden Fahrzeugen durch herunterfallende Bauteile zugefügt werden. Und: Versicherungen übernehmen die Schäden nur, wenn eine regelmäßige Dachwartung durch einen Fachbetrieb belegt werden kann. „Die Rechtsprechung hat in mehreren Urteilen bestätigt, dass der Versicherungsschutz teilweise oder sogar ganz erlöschen kann. In Extremfällen, zum Beispiel, wenn Personen durch herabfallende Dachteile verletzt oder gar getötet werden, kann diese Rechtslage den

wirtschaftlichen Ruin des Hausbesitzers bedeuten“, erklärt Ulrich Marx, Hauptgeschäftsführer des Zentralverbands des Deutschen Dachdeckerhandwerks (ZVDH). Der ZVDH rät daher Hausbesitzern und Hausverwaltungen, nach dem Winter das Dach und seine Bauteile überprüfen zu lassen. Nur so können mögliche Schäden rechtzeitig behoben werden, bevor der nächste Sturm einen Angriffspunkt findet oder Regenwasser sich einen Weg durchs Dach in die Dämmschicht bahnt. Im Rahmen eines DachChecks wird das gesamte Dach einer gründlichen Sichtprüfung unterzogen. Dabei können erfahrene Dachdecker-Innungsbetriebe Schwachstellen bereits durch eine erste Inaugenscheinnahme erkennen. So werden zum Beispiel alle funktionswichtigen Einbauelemente auf mögliche Undichtigkeiten überprüft, die Verklammerungen und Befestigungen der Dachziegel kontrolliert sowie Dachdurchdringungen bei Satellitenschüsseln, Lüftungen und Dachfenster begutachtet. Angeschaut werden auch Schneefanggitter und Solaranlagen. Zum Schluss wird ein umfassendes DachCheck-Protokoll als Inspektionsnachweis erstellt, das

im Falle eines Versicherungsschadens als Vorlage beim Gebäudeversicherer dient. Damit sind Hauseigentümer auf der sicheren Seite. Sollten Schäden gefunden werden, wird der Kunde umfassend informiert und beraten. Unter www.dachcheck.dachdecker.org sind alle wichtigen Informationen für Hauseigentümer zusammengefasst. Auch Dachdeckerbetriebe können über diese Website gefunden werden.

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

Natursteine

Grabsteine

Nachbeschriftungen

Bildhauerarbeiten

Steinmetzarbeiten



Siegmann Grabmalkunst
www.siegmann-grabmale.de
siegmann.grabmale@t-online.de

Mannheim Sandhofen
Viernheimer Weg 50
0621 - 77 12 81

Mannheim Neckarau
Altmühlstr. 12
0621 - 85 83 45



Bauen · Wohnen · Renovieren

Im Test das Gigaset GS5

Getestet wurden die Kriterien Ausstattung, Display und Design, Akku, Kamera

(Ib) Verzichtet haben wir weitestgehend auf die vielen, oftmals unverständlich zahlenmäßigen Erklärungen. Diese sind bei Interesse im Internet jederzeit abrufbar.

Ausstattung / Display / Design

Der Nachfolger des Gigaset GS4 wiegt 210 Gramm und ist damit gerade mal 4 Gramm schwerer als sein Vorgänger. Es wirkt auf den ersten Blick solide und nicht billig. Die Kamera ist bündig eingebaut, das Gerät ist mit einem Fingerabdruck- und Gesichtserkennungssensor ausgestattet. Geliefert wird das Smartphone mit Ladekabel, bietet aber, ein Oberklasse – Extra, die Möglichkeit des kabellosen Aufladens. Ein großes Plus ist zudem der austauschbare Akku und eine Updategarantie. Das trägt wesentlich zur Nachhaltigkeit bei. Das Betriebssystem: Android 11. Ein Update auf Android 12 ist angekündigt. Das GS5 verfügt über zwei SIM-Kartenschächte und einen microSD-Speicherkartenschacht, der den Speicher um bis zu 512 GB vergrößert. Seitlich angebracht sind die Lautstärke – Leisten sowie der Power-Button. Dieser ist rot gekennzeichnet, zudem ist er



Foto: gigaset.com

gerillt und damit schnell und sehr gut zu ertasten. Der stärkere Druckpunkt macht die Handhabung einfacher. Das GS5 ist funktionell, wirkt elegant und liegt gut in der Hand. Das LC-Display mit IPS-Panel misst in der Diagonale 6,3 Zoll; 410 ppi, Pixel pro Zoll, sorgen für eine Bildschärfe, bei der die Pixel nicht mehr zu erkennen sind.

Akku

Ausgestattet ist das Gigaset GS5 mit einem austauschbaren Akku. Dieser sollte lt. Beschreibung einfach zu wechseln sein. Dazu das Gerät aus-

schalten. Am linken oberen Rand ist eine kleine Spalte, dort mit dem Fingernagel die Abdeckung vorsichtig nach oben hebeln und sie dann vom Gerät lösen. Akku herausnehmen, neuer Akku einsetzen, Abdeckung schließen, Gerät einschalten, fertig. Ganz so einfach war es nicht. Diese Entriegelungsspalte ist erstens nicht auf Anhieb zu finden und zweitens etwas problematisch zu öffnen. Der vorgeschlagene Fingernagel zum Öffnen ist eher kontraproduktiv, wenn er zu lang ist. Die Rückseite des Smartphones ist etwas flexibel. Ein Bruch beim Wechsel ist somit nicht zu befürchten. Die Ladezeit ist mit 2 Stunden angegeben. Objektiv dauerte die Ladezeit etwas über 3 Stunden. Schon vom Werk aus ist die Ladekapazität auf 90 Prozent eingestellt. Durch diese Begrenzung kann die Lebensdauer des Akkus um bis zu 50 Prozent verlängert werden. Diese Begrenzungsoption kann aber beim Einrichten des Smartphones geändert werden. Allerdings ist das Smartphone leider nicht wassergeschützt.

Kamera

Ausgestattet ist das Gigaset GS5 mit zwei Kameras, eine 48MP Hauptkamera

und 8MP Ultraweitwinkel- und Makrokamera. Diese bieten gute Bilder für den Privatbereich bzw. Social-Media-Auftritt. Die Farbgebung ist gut, klar, wirkt allerdings etwas kühl. Konturen sind scharf, bei schlechter Beleuchtung oder bei Nachtaufnahmen können die Bilder jedoch an Qualität / Kontrast verlieren. Grundsätzlich aber bietet die Kamera, im Vergleich dieser Preisklassen, recht gute Bilder des oberen Levels.

Fazit

Das SMS ist ein leistungsstarkes Handy, einzuordnen in der Mittelklasse, mit einigen Extras aus der Oberklasse. Der Preis von 299 Euro liegt für die Leistungen und Vorzüge, die das Gerät liefert, absolut im Preisvergleich mit entsprechenden anderen Geräten. Es ist auch für Smartphone-Einsteiger geeignet.



Schimmelfuchs

einfach schlau saniert

Unser Leistungsspektrum:

Kellerabdichtung
Fassadenimprägnierung
Wärmedämmung
Schimmelbeseitigung



Kostenlose Hotline

0800-6 28 73 76

schimmelfuchs.de

handwerkerimhaus.de



Rauchmelder ohne Hürden

Barrierefreiheit auch beim Brandschutz wichtig



Foto: Ei Electronics/akz-o

(akz-o) Ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben in der eigenen Wohnung führen: Dieser Wunsch besteht bei den meisten Menschen bis ins hohe Alter. Dafür gilt es, den Wohnraum rechtzeitig barrierefrei zu gestalten. Neben der rollstuhlgerechten Erschließung spielt auch die Sicherheitstechnik eine wichtige Rolle. An der Decke angebrachte Standard-Rauchmelder sind schon für Personen ohne Mobilitätseinschränkungen nur mit Hilfsmitteln wie Leiter oder Besenstiel zu erreichen. Sind Bewohner in ihrer Mobilität eingeschränkt oder sitzen gar im Rollstuhl, lässt sich der jährlich vorgeschriebene Funktionstest kaum durchführen. Auch das Stummschalten des Mel-

ders bei einem Fehlalarm wird dann zu einer unüberwindbaren Herausforderung. Zu einer barrierefreien Nutzung bei Rauchmeldern verhelfen Lösungen auf Funkbasis. Hersteller wie Ei Electronics – Sieger beim Test der Stiftung Warentest 2021 – bieten funkvernetzte Rauchmelder, die das Testen per Knopfdruck und Stummschalten per Fernbedienung ermöglichen. Die Bedienung eines Melders ist dadurch auch für ältere oder mobilitätseingeschränkte Menschen problemlos möglich.

Noch viel wichtiger: Der auslösende Melder gibt den Alarm an alle anderen Melder in der Wohnung weiter. So werden die Bewohner frühest-

möglich gewarnt und nicht erst dann, wenn Rauch einen Melder in ihrer Nähe erreicht. In einem Brandfall kann dieser Zeitvorteil entscheidend sein, insbesondere für Personen, die sich nur langsam oder mit Hilfsmitteln bewegen können. Zusätzliche Sicherheit bietet ein Koppelmodul zur Alarmweiterleitung, das im Notfall Personen benachrichtigt, die bei der Rettung unterstützen können.

Barrierefreier Brandschutz beschränkt sich jedoch nicht nur auf Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Personen mit Hörbehinderung benötigen ein System, das ihren Bedürfnissen angepasst ist. Hersteller wie Ei Electronics bieten dafür ein sogenanntes Hörgeschädigtenmodul an, welches mit den Rauchmeldern über Funk vernetzt ist. Im Ernstfall übersetzt es den akustischen Alarm in optische und haptische Signale. Wird ein Melder in der Wohnung ausgelöst, machen starke Lichtblitze und ein Rüttelkissen zwischen Matratze und Kopfkissen auf die Gefahr aufmerksam.

Funkvernetzte Rauchmelder bieten somit für die unterschiedlichsten Anforderungen eine Lösung. Man muss sie nur installieren und darf sich nicht mit dem Standard zufriedengeben.

UNSERE LEISTUNGEN

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

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



KAROSSERIEARBEITEN

LACKIERARBEITEN

OLDTIMER-RESTAURATION

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



Immer Kostenlos!

www.metropoljournal.com

Gesundheit & Wellness

Kranke Schilddrüse, krankes Herz

Über- und Unterfunktionen können Vorhofflimmern oder Arteriosklerose begünstigen

(djd). Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland. Sie können zahlreiche unterschiedliche Ursachen haben. Eine davon liegt in einem kleinen, schmetterlingsförmigen Organ am Hals: der Schilddrüse. Denn diese reguliert neben vielen anderen Stoffwechselfunktionen auch die Herzrhythmusfunktion und den Blutdruck. Große Beobachtungsstudien haben gezeigt, dass Fehlfunktionen der Schilddrüse in einem deutlichen Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und der damit verbundenen Sterblichkeit stehen. Daran sollte bei der Diagnose und Behandlung immer gedacht werden.

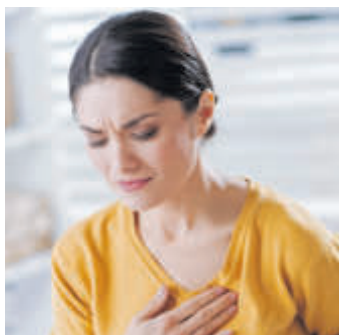


Foto: djd/www.forum-schilddruese.de/Getty Images/Zinkevych

Überfunktion begünstigt Vorhofflimmern
Besonders belastend für das Herz ist eine Schilddrüsenüberfunktion,

die Hyperthyreose. Denn durch die übermäßige Ausschüttung von Schilddrüsenhormonen werden Pumporgan und Kreislauf zu stark angekurbelt. Viele Betroffene spüren das als unangenehmes Herzrasen. Langfristig können auch Herzrhythmusstörungen auftreten, zum Beispiel Vorhofflimmern, das Blutgerinnsel und Schlaganfälle begünstigt. Die ständige Überlastung kann außerdem zu einer Herzschwäche führen. Da die Hyperthyreose relativ häufig vorkommt, sollte bei derartigen Herzbeschwerden immer eine Schilddrüsendiagnostik stattfinden. Das Herz kann bereits Schaden nehmen, wenn die Überfunktion noch

versteckt ist und keine Symptome wahrnehmbar sind. Mit passenden Medikamenten, sogenannten Thyreostatika, lässt sich die überschießende Hormonproduktion unterdrücken. Je nach gesundheitlicher Situation werden langfristig auch Optionen wie eine Radiojodtherapie oder eine Operation in Erwägung gezogen.

Unterfunktion schädigt die Arterien
Im Gegensatz zur Überfunktion lässt eine Schilddrüsenunterfunktion das Herz langsamer und schwächer schlagen als normal. Eine schlechtere Durchblutung und Sauerstoffversorgung sind die Folge,

dazu können sich Wassereinlagerungen (Ödeme) etwa im Gesicht oder an den Beinen bilden. Da durch die Unterfunktion auch der Cholesterinabbau verzögert wird, fördert sie die Arterienverkalkung und schädigt so langfristig die Herzkranzgefäße. Insgesamt haben Betroffene laut einer chinesischen Übersichtsstudie von 2017 ein fast doppelt so hohes Herztodrisiko wie Schilddrüsen-gesunde. Die Unterfunktion lässt sich meist einfach mit der Gabe von Schilddrüsenhormonen in Tablettenform behandeln. Auch hier ist eine rechtzeitige Diagnostik wichtig – besonders, wenn bereits Herzprobleme bestehen.

Wie die Verdauung die Abwehrkräfte

Stress, Verstopfung und das Immunsystem hängen eng zusammen

(djd). Fest steht: Deutschland ist gestresst. Und auch der Urlaub scheint die hektischen Zeiten zuletzt nicht ausgeglichen zu haben.

Jeder fünfte Deutsche hat sich im vergangenen Sommer laut einer aktuellen DAK-Befragung nur weniger gut oder überhaupt nicht erholt. Dabei kann eine anhaltende Belastung krank machen und unter anderem ein Trigger für Verdauungsbeschwerden sein. Das bestä-

tigt die Darmtrend-Umfrage 2021 unter Betroffenen von Verstopfung, Darmträgheit oder hartem, trockenem Stuhl: Bei fast 30 Prozent der Befragten machen sich die Lebensstilveränderungen durch die Pandemie mit Auswirkungen auf die Verdauung bemerkbar.

Sowohl Stress als auch Verdauungsprobleme wie Verstopfung sind nicht nur belastend für Betroffene. Sie können ebenfalls für die Darm-

barriere zur Herausforderung werden, insbesondere, wenn die Probleme länger anhalten. Prof. Stephan Bischoff, Facharzt für Magen- und Darmerkrankungen und Direktor des Instituts für Ernährungsmedizin an der Universität Hohenheim, erklärt: "Darmmotilitätsstörungen, zu denen viele Formen der Verstopfung gehören, können die Durchlässigkeit der Darmwand und damit die Abwehrkräfte beeinträchtigen."

Gerade im Winter ist es deshalb rat-

sam, Stress zu reduzieren und auf den Darm zu achten - dem Immunsystem zuliebe, denn das sitzt zum allergrößten Teil im Darm. Die gute Nachricht ist, dass man mit einer geeigneten Therapie eine Verstopfung aktiv angehen kann. In einer ersten Studie zeigte sich, dass sich bei der Behandlung einer chronischen Verstopfung mit Bisacodyl nicht nur die Stuhlfrequenz, sondern auch die Darmflora sowie weitere Immunparameter normalisierten. Bisacodyl,

beispielsweise enthalten in Dulcolax zur Behandlung einer Obstipation, gibt es rezeptfrei in der Apotheke, mehr unter www.dulcolax.de.

Bisacodyl zählt neben Natriumpicosulfat und Macrogol laut der bestehenden Behandlungsleitlinie zu den Mitteln der ersten Wahl in der Behandlung einer akuten und chronischen Verstopfung.

Endlich wieder gut schlafen

Lavendel bei Schlafproblemen

(akz-o) Umfragen belegen, dass die Deutschen ganz unterschiedliche Ängste plagen. Laut dem Statistikportal statista befürchten die Menschen steigende Lebenshaltungskosten, eine schlechtere Wirtschaftslage, immer häufigere Pandemien und Klimakatastrophen mit Bränden, Flutkatastrophen und Dürren. Angst ist im Grunde ein natürliches Gefühl, das uns in gefährlichen Situationen in die Lage versetzt, schnell zu reagieren. Dauert dieses Gefühl, hilflos und ausgeliefert zu sein, über längere Zeit an, macht es krank. Innere Unruhe oder auch körperliche Symptome wie Herzrasen, Tinnitus und auch ein unangenehmes Drücken in der Magengegend können die Folge sein. In der aktuellen Pandemie verschärft sich dieses Gefühl, viele Menschen leiden unter Unruhe und Ängsten. Manchmal können daraus auch lang anhaltende Angststörungen oder depressive Verstimmungen



Fotos: Dr. Willmar Schwabe/akz-o /fizkes/stock.adobe.com/akz-o

entstehen. Durchschnittlich rund 42,5 Arbeitsunfähigkeitstage bei Beschäftigten mit seelischen Leiden ermittelte eine Untersuchung der Kaufmännischen Krankenkasse KKH in den ersten sechs Monaten 2021 aufgrund von Depressionen, Angststörungen, Burnout & Co. Das waren drei Tage mehr als 2019 vor der Pandemie. Wer Angst hat, wird



von innerer Unruhe getrieben, kann sich schlecht konzentrieren und findet häufig keinen erholsamen Schlaf. „Schlafstörungen waren auch schon vor Corona ein großes Thema“, sagt Apotheker Dr. Stefan Noé. „Aber die Coronakrise hat den Stresslevel vieler Menschen noch einmal erhöht. Mit Sorgen um das Wohl pflegebedürftiger Verwandter, die Zukunft

der Kinder oder den Job.“ Wenn der Schlaf immer häufiger nicht kommen möchte, ist der Griff zu frei verkäuflichen chemischen Schlafmitteln nicht die beste Wahl. „Ich rate meinen Kundinnen und Kunden, es erst einmal mit einer pflanzlichen Alternative zu versuchen“, so der Spezialist. Lasea enthält als Wirkstoff das spezielle Arzneilavendelöl

und ist ein zugelassenes Arzneimittel. Die angstlösende und beruhigende und in der Folge schlafverbessernde Wirksamkeit ist in klinischen Studien belegt. Gleichzeitig ist es gut verträglich und führt weder zur Benommenheit noch zur damit einhergehenden nächtlichen Sturzgefahr. Auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind nicht bekannt.

Wer gut durch herausfordernde Zeiten kommen möchte, braucht einen Halt und innere Kraftquellen. Entspannungsübungen, die Aufmerksamkeit für schöne Dinge, Gespräche mit positiv denkenden Menschen oder regelmäßige Bewegung an frischer Luft können helfen. Auch ein Entspannungsbad tut Körper und Seele gut. Warum nicht zu Hause einfach einmal das Badezimmer in einen duftenden Wellness-Tempel verwandeln – und dann gedanklich alles loslassen, einfach nur relaxen und neue Energie tanken.

Gesundheit & Wellness

Entspannt durch die Pollenzeit

Heuschnupfen, wenn die Nase ständig läuft

(akz-o) Die Nase läuft, die Augen tränen und auch das Atmen fiel schon mal leichter. Heuschnupfen begleitet Allergiker jedes Jahr aufs Neue durch den Frühling. Bestimmte Medikamente (sogenannte Antihistaminika) können helfen, haben jedoch teils unangenehme Nebenwirkungen wie Müdigkeit oder Kopfschmerzen. Was kann man noch tun, um Symptome zu mildern oder ihnen vorzubeugen?

Was passiert im Körper?

Bei Heuschnupfen-Allergikern reagiert das Immunsystem fälschlicherweise auf Blütenpollen. Beim Einatmen der Pollen werden verschiedene Botenstoffe ausgeschüttet, die eigentlich der Abwehr von Krankheitserregern dienen. Zum Beispiel versetzt Histamin den Körper in Alarmbereitschaft, wodurch



Foto: Africa Studio/stock.adobe.com/vitaminsdoctor.com/akz-o

es für die typischen Heuschnupfensymptome verantwortlich ist. Bestimmte Vitamine, Mineralstoffe und andere natürliche Stoffe können

die Immunreaktion abschwächen. Sie setzen die Ausschüttung des Botenstoffs herab oder unterstützen seinen Abbau. Man bezeichnet diese

Mikronährstoffe auch als natürliche Antihistaminika. Für Betroffene kann es sinnvoll sein, sie als Präparate (einzeln oder kombiniert) einzunehmen. Mehr Infos unter: www.vitaminsdoctor.com/Heuschnupfen

Endlich besser durchatmen

Auch das aus den Samen von Schwarzkümmel gewonnene Öl mildert die Immunreaktion und wirkt damit ähnlich wie ein Antihistaminikum. In Studien sank durch dessen Einnahme die Histaminmenge im Blut, Allergiebeschwerden wurden gelindert und Betroffene konnten besser durchatmen. Omega-3-Fettsäuren haben einen vergleichbaren Effekt, funktionieren jedoch anders: Sie hemmen die Entzündung, welche das Histamin auslöst. In Untersuchungen zeigte sich, dass die Bronchien nach Einnahme von

Omega-3-Fettsäuren weniger stark auf Allergene reagierten. Enthalten sind sie vor allem in fettem Fisch wie Lachs oder Hering, in Fischöl oder Algen.

Probiotische Bakterien wie Laktobazillen und Bifidobakterien besiedeln natürlicherweise unseren Darm. Dort sorgen sie für ein gesundes Bakteriengleichgewicht, was das Immunsystem positiv beeinflusst. Die gesundheitsförderlichen Bakterien sind unter anderem in Joghurt oder Sauerkraut enthalten. Man kann sie auch in höherer Konzentration als Präparate einnehmen, um eine Überreaktion des Immunsystems zu verhindern. In Studien linderte eine Einnahme von Probiotika über mindestens acht Wochen Heuschnupfensymptome wie eine verstopfte oder laufende Nase und Juckreiz.

Bestleistungen ab 40

Diese fünf Vitalstoffe schützen Herz und Muskeln

(akz-o) Wer sportlich aktiv ist, tut viel für seine Gesundheit. Wer besonders intensiv trainiert oder sogar Leistungssport betreibt, sollte auf die Nährstoffzufuhr achten. Dr. Uwe Weidenauer, Fachapotheker für Pharmazeutische Technologie, stellt fest: „Gerade bei Athletinnen und Athleten über 40 steigt der Bedarf an Nährstoffen und kann kaum vollständig über die Ernährung abgedeckt werden. Eine gezielte Nahrungsergänzung hilft, die Verletzungsgefahr zu minimieren und das Immunsystem zu stärken. Gleichzeitig unterstützt sie die Muskelregeneration und schützt das Herz.“

Das aus Algen gewonnene Astaxanthin zählt zur Familie der Antioxidantien. Der kraftvolle Vitalstoff mit der leuchtend roten Farbe unterstützt Ausdauer, Leistungsfähigkeit und die Regeneration des Körpers. Es regt die Fettverwertung an und reduziert zeitgleich die Glukoseverwertung, so wird indirekt die Anreicherung von Milchsäure in den Muskeln verringert und Muskelkater vermieden. So bleibt auch die Motivation erhalten. Dass Astaxanthin außerdem dazu beiträgt, die Haut vor UV-Schäden zu schützen, macht es besonders interessant für Outdoorsportlerinnen und -sportler. Genug Energie mit dem Herzvitamin Ubiquinol

Der körpereigene Mikronährstoff ist für die Energieversorgung der Muskelzellen unverzichtbar. Egal ob Ausdauer- oder Kraftsport – der Herzmuskel erbringt im Training



Foto: sportpoint/shutterstock.com/akz-o

Höchstleistungen und das sogenannte „Herzvitamin“ unterstützt ihn bei der Energieproduktion. Außerdem reduziert die aktive Form von Coenzym Q10 freie Radikale. So wirkt Ubiquinol oxidativem Stress entgegen, der bei intensivem Sport vermehrt entsteht. Auf eine optimale Versorgung sollten vor allem ältere Sportlerinnen und Sportler achten, da die körpereigene Produktion mit den Jahren abnimmt. Das Trio aktiviert den Energiestoffwechsel und unterstützt die

Muskeln. Magnesium kann Müdigkeit und Ermüdung verringern, während das Sonnenvitamin D einen wichtigen Beitrag zur Knochengesundheit leistet. Eisen ist als zentraler Bestandteil des Blutes für den Sauerstofftransport im Körper verantwortlich und stellt die Leistungsfähigkeit sicher. Gemeinsam unterstützen die Vitalstoffe eine aktive Lebensweise. Generell gilt aber: Vor jeder Nahrungsergänzung sollte Rücksprache mit medizinischem Fachpersonal gehalten werden.

Platz für ihre Anzeige!

Tel: 0621-72739490

www.metropoljournal.com



Fußpflege Rhein-Neckar

Ihre professionelle **mobile** Fußpflege und Maniküre

Kostenlose Anfahrt zu Ihnen nach Hause!

- Maniküre
- Pediküre
- Shellac - Nägel
- Waxing (Haarentfernung)



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

Am Kapellenberg 41
 68519 Viernheim
www.fusspflegerheinneckar.de

Schilddrüse

Warum Jod unverzichtbar ist

(djd). Die Schilddrüse beeinflusst über ihre Hormone viele Körperfunktionen. Damit sie richtig arbeiten kann, sind bei der Ernährung einige Dinge zu beachten.

So ist eine gute Jodversorgung elementar, da das Spurenelement ein wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone ist. Aufgrund der jodarmen Böden in Deutschland ist in Kartoffeln, Getreide und Gemüse nur wenig davon enthalten. Seefisch und Milchprodukte sind natürliche Quellen, außerdem ist die Verwendung von Jodsalz ratsam. Schwangere und Stillende sowie vegetarisch oder vegan lebende Personen sollten nach

ärztlicher Empfehlung zusätzlich Jodtabletten einnehmen. Bei Selen gibt es dagegen meist keinen Ergänzungsbedarf, da die meisten Menschen ausreichend versorgt sind. Selen ist etwa in Fleisch, Fisch, Eiern, Pilzen, Kohl, Hülsenfrüchten, Spargel und Paranüssen enthalten.

Muss das Schilddrüsenhormon Levothyroxin eingenommen werden, ist ein zeitlicher Abstand zum Verzehr von Kaffee, Milch, Grapefruit, Kalziumpräparaten und Vitamin C erforderlich – mehr Infos unter www.forum-schilddruese.de.

Mit dem Gravelbike durch den Kraichgau-Stromberg

Im Land der 1.000 Hügel erwarten Gravelbiker spannende Touren abseits der Straßen

(djd-k). Immer nur auf Radwegen fahren? Das ist Gravelbikern zu langweilig. Schließlich laufen die Querfeldeinräder leichtfüßig wie ein Rennrad und kommen auch auf Schotterstrecken abseits der Wege perfekt zurecht. Herrliche Landschaften allein machen Gravelbiker daher noch lange nicht glücklich. Auch die Tourenmöglichkeiten müssen passen – wie im Kraichgau-Stromberg. „Malerische Weinberge, idyllische Streuobstwiesen und ausgedehnte uralte Laubwälder – und mitten hindurch führen unzählige einsame Schotterwege, die wie dafür geschaffen sind, um diese schöne Gegend mit dem Gravelbike zu erkunden“, so schwärmt etwa Martin Donat vom Land der 1.000 Hügel. Drei Tage lang war der Chefredakteur des lifeCycle



Foto: djd-k/KST/Martin Donat/lifecyclemag.de

Magazins im Kraichgau-Stromberg mit seinem Gravelbike und leichtem Gepäck unterwegs. Start war in Mühlacker und Abschluss in Heilbronn. Die Tour war bestimmt nicht seine letzte in der Region: „Ich hatte hier eine großartige Zeit und muss

unbedingt noch einmal wiederkommen, wenn die vielen gemütlichen Wirtschaften und Besenstuben nach dem Lockdown wieder ihre Türen öffnen“, so das Fazit des passionierten Gravelbikers. Wer die abwechslungsreichen Landschaften selbst mit dem

Gravelbike erkunden möchte, findet unter www.kraichgau-stromberg.de/ bewegen sechs spannende Routen durch den kleinsten Naturpark Baden-Württembergs, den Naturpark Stromberg-Heuchelberg. Genau das Richtige für Einsteiger ist beispielsweise die rund 27 Kilometer lange Hochberg Tour. Mit geringen Steigungen führt sie zu typischen Naturparkthemen: Fachwerkdörfer, Sandstein, Eppinger Linien und Wiesentäler. Vom Bahnhof Mühlacker radelt man über Illingen, wo ein Abstecher zum Kletterwald an den Klosterseen lockt, und zurück. Eine tolle Fahrt durch Wald- und Weinlandschaften und mit herrlichen Ausblicken ist hingegen die Streibach Tour. Die 30 Kilometer lange

Rundstrecke, auf der es knapp 400 Höhenmeter zu bewältigen gilt, startet in Vaihingen an der Enz und führt die Radler auf den Eselsberg mit seinem 15 Meter hohen Aussichtsturm. Hügel rauf und Hügel runter heißt es wiederum auf der Tour Naturpark Crossing. Schattige Waldpartien, sonnige Täler und charmante Weindörfer, aber auch knackige Anstiege wie bei der Auffahrt zur Heuchelberger Warte wechseln sich dabei ab. Wer auf den 50 Kilometern quer durch den Naturpark ins Schwitzen kommt, kann am Badensee Ehmetkslinge eine erfrischende Pause einlegen. Im letzten Drittel der Tour fährt man in Maulbronn ein – und steht mittendrin im Unesco-Weltkulturerbe Kloster Maulbronn.

Mein Tablet, meine Kaffeemaschine & ich

Elektrische Geräte machen glücklich - und wütend

(djd-k). Trotz aller Zuneigung und Glücksgefühle kann es auch mal Ärger geben. Das gilt nicht nur für zwischenmenschliche Beziehungen, sondern in ähnlicher Form ebenso für das Zusammenleben von Mensch und Elektrogeräten. Eine aktuelle Umfrage zeigt, dass elektrische Alltagshelfer glücklich machen - aber gelegentlich auch für Verdruss sorgen können.

Glücksbringer im Haushalt

Insbesondere Multimediageräte wie Fernseher oder Musikanlagen (49 Prozent) und Kommunikationsgeräte wie Smartphones oder das Telefon (48 Prozent) erzeugen bei den Befragten starke positive Emotionen. Bei rund jedem Dritten (36 Prozent) lösen Küchengeräte wie Herd oder Spülmaschine Glücksgefühle aus. Die Hauptgründe für positive emotionale Reaktionen: Die Geräte nehmen den Befragten Arbeit ab oder sorgen für Unterhaltung.

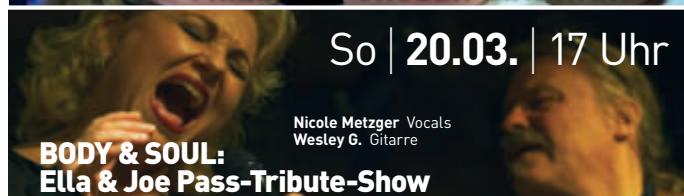
Zu diesen Ergebnissen kommt eine repräsentative E.ON-Umfrage, die das Meinungsforschungsinstitut You Gov durchgeführt hat. „Elektrogeräte begleiten unseren Alltag immer enger - deshalb kennen wir wohl alle Situationen, in denen es im Umgang mit ihnen auch mal emotional werden kann“, sagt Claudia Häpp von E.ON:

„Es freut uns, dass die Mehrheit der Deutschen positive Emotionen mit Elektrogeräten und somit auch mit dem Thema Energie verbinden.“

Allerdings gehören zum innigen Miteinander mit der Technik bisweilen nicht nur positive Emotionen. Jeder Vierte (24 Prozent) gab an, dass Elektrogeräte manchmal ärgern können oder wütend machen. Vor allem wenn sie laute oder nervige Geräusche erzeugen, kommt es zu negativen Emotionen, aber auch dann, wenn die Technik nicht das tut, was sie soll.

Persönliche Bindung im Trend

„Haushaltsgeräte waren schon immer Statussymbole, auf die man stolz ist und die man zeigt“, erklärt Prof. Dr. Martina Heßler, Geschichtspräsidentin der TU Darmstadt, die seit über 20 Jahren zu Emotionen gegenüber technischen Geräten forscht. Da verwundert es nicht, dass jeder Sechste in der Studie einräumte, schon einmal eine persönliche Bindung zu einem Elektrogerät aufgebaut zu haben. Selbst der Staubsauger bekommt dann liebevolle Spitznamen wie „Saugfried“ oder „Staubi“. Besonders jüngere Menschen im Alter von 18 bis 24 Jahren kennen solche Beziehungen. Prof. Dr. Martina Heßler nimmt an, dass dieser Trend sich fortsetzt: „Smarte Haushaltsgeräte werden unser Zusammenleben mit Elektrogeräten stark verändern. Forschungen zeigen, dass die Interaktion, also das individuelle Reagieren des Gerätes, einen Bindungseffekt erzeugt.“



FANSHOP
am Wasserturm

P7, 17

Montag - Samstag

10:00 bis 20:00 UHR



SO STEHEN
IHRE STERNE



WIDDER
21.3.-20.4.
Bereits Erreichtes dürfte nun durch klugen Einsatz gefestigt und eine erlangte Position zum eigenen Vorteil ausgebaut werden können.



STIER
21.4.-21.5.
Sie sollten nicht stur sein, aber an Ihren Grundsätzen dürfen Sie festhalten, wenn Sie niemand vom Gegenteil wirklich überzeugen kann.



ZWILLING
22.5.-21.6.
Aus Unsicherheit neigen Sie dazu, manches in der Schwebe zu lassen. Doch gerade jetzt ist nichts wichtiger als eine klare Entscheidung.



KREBS
22.6.-22.7.
Sie wissen hoffentlich, wer es gut mit Ihnen meint. Nur auf einer soliden Vertrauensbasis lässt sich eine fruchtbare Zusammenarbeit aufbauen.



LÖWE
23.7.-23.8.
Setzen Sie endlich die Scheuklappen ab. Dann haben Sie freie Sicht auf Personen, die Ihnen bei Ihrem Vorhaben wichtige Dienste leisten können.



JUNGFRAU
24.8.-23.9.
Es sieht so aus, als würde Ihnen eine große Aufgabe über den Kopf wachsen. Doch da hat man Ihre Leistungsfähigkeit unterschätzt.



WAAGE
24.9.-23.10.
Sorgen Sie dafür, dass Sie umfangreich informiert sind. Nachlässigkeit könnte momentan ein äußerst lohnendes Geschäft zunichte machen.



SKORPION
24.10.-22.11.
Unterschätzen Sie die Gefühle nicht: Brillante Intelligenz und eiserner Wille werden nicht allein über Erfolg oder Misserfolg entscheiden.



SCHÜTZE
23.11.-21.12.
In diesen Wochen sollten Sie ein lange zurückliegendes Versprechen endlich einlösen. Man wird es Ihnen hoch anrechnen, dass Sie Wort halten!



STEINBOCK
22.12.-20.1.
Dass Sie auf eine bestehende Freundschaft bauen können, zeigt sich Mitte des Monats erneut. Jetzt liegt es an Ihnen, sich erkenntlich zu zeigen.



WASSERMANN
21.1.-19.2.
Der steinige Teil des Weges liegt hinter Ihnen. Jetzt wird es leichter, was aber nicht heißt, dass Sie sich zufrieden zurücklehnen dürfen!



FISCHE
20.2.-20.3.
Sie müssen unbedingt herausfinden, was sich in der Beziehung zu Ihrem Partner verändert hat – sonst gibt es bald ein ziemliches Problem!

stufenweise Steigerung	kleines Holzstäbchen	sommerliche Fußbekleidung		Amts-sprache in Laos		Initialen des Dichters Storm	engl. Fürwort: es	Abk.: oben angeführt	Abk.: Nano-sekunde	Verteidiger beim Judo			Mostrich	waagerechte Segelstange	deutsche Vorsilbe: schnell
					4					Wendekurve				1	
Jazzführungsstimme		englisch: Tier		„Ferner Osten“									Teil dorischer Säulen		
Frauenname													deutsche Vorsilbe für falsch		necken
Vorname der Dago-ver † 1980													Vorname der Fonda	Abk.: Nebenausgabe	
Staat in Vorderasien	Schiffstau														
													Donau-Zufluss in Bayern	lauter Anruf	3
nordisches Totenreich	Abk.: siehe unten			spanisch: ja		indischer Bundesstaat		Bergstock bei Sankt Moritz		japanische Münze			Initialen Ochsenknechts	engl. Fürwort: er	
griechischer Buchstabe				japanischer Politiker † 1909				Wege-lagerer			2				
franz. Departement				eine Frisur, Dutt											

METROPOLJOURNAL

Onlineseite tagesaktuell & kostenlos!

www.metropoljournal.com

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

■ ■ ■ ■ N ■ A ■ ■ ■ ■ ■ I H ■ ■ ■ ■
S C H O T T L A N D ■ K A R M A
■ L ■ V ■ P L A T I N E ■ A U
H O R E ■ S A K E
■ G U M ■ X O
■ H A B ■ I ■ T
■ N E ■ B O L A
H Y D R O M A R
K A A ■ E ■ T
■ C ■ I ■ X ■ L ■ L ■ J ■ E R
■ H E L ■ P H I ■ I ■ K E B A N A
■ T E E N ■ W E I Z E N B R O T

GALAN

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

Auflösung Februar 2022 Auflösung Februar 2022

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

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

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

Kunst und Kultur für die ganze Familie mit dem OsterVarieté in Wiesloch!

Klassisches Varieté trifft auf innovative Ideen und Überraschungen – ein zauberhaftes und außergewöhnliches Osterfest fernab des Corona-Alltags für die ganze Familie im Palatin Wiesloch! Endlich darf wieder gestaunt, geträumt und der Fantasie freien Lauf gelassen werden. Die Osterfeiertage sind die perfekte Zeit, um gemeinsam mit den Liebsten etwas Außergewöhnliches zu erleben – daher bietet das OsterVariété die Möglichkeit an den Osterfeiertagen am 16. & 17. April 2022 eine Show der Superlative zu genießen. Das Palatin Wiesloch bietet das perfekte Ambiente für spektakuläre Momente der Begeisterung.

Lange haben die Kinder und Jugendlichen in dieser herausfordernden Zeit auf vieles verzichten müssen. Gemeinsame Aktivitäten mit allen Generationen waren in den letzten beiden Jahren nur sehr reduziert möglich. Deshalb werden im OsterVariété Glücksmomente geschaffen, in denen Träume, Fantasie, Begeisterung und Kreativität ganz viel Raum bekommen.

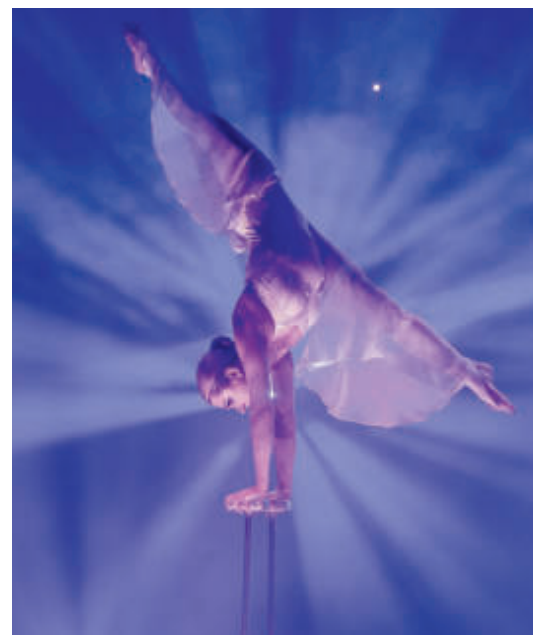
Mit dem OsterVariété bringen wir Menschen zusammen – gemeinsam lachen, staunen und träumen! Humor, Akrobatik, Magie und Tanz in zwei 50-minütigen Showparts garantieren Begeisterung für Groß und Klein!

„Wir möchten den Stars aus den Bereichen Akrobatik, Comedy, Tanz und Musik nach einer sehr schwierigen Zeit endlich wieder die Bühne zurückgeben, die Ihnen ganz ohne Zweifel

gebührt – und den Familien die sichtbare Freude in strahlenden Augen, das Staunen und das pure, herzliche Lachen.

Eine Show mit viel Raum für Interaktion ist sicher immer eines: Eine echte Herzensangelegenheit. Wir sind voller Vorfreude auf dieses ganz besondere Publikum und eine OsterVariété-Show, in deren Planung und Umsetzung eine ganze Menge Herzblut steckt!“

- Ihr Veranstalter Florian Keutel



Die wichtigsten Infos zusammengefasst

am 16. & 17. April 2022 ein klassisches Variété, ohne Menü!

ab 19,50 € (zzgl. VVK Gebühren)
für Kinder & Jugendliche bis 14 Jahre

ab 29,50 € (zzgl. VVK Gebühren)
für Erwachsene

Weitere Informationen unter
www.oster-variete.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)

OsterVariété

FÜR DIE GANZE FAMILIE

16. & 17. APRIL 2022
IM PALATIN WIESLOCH

Das Palatin
IST, WAS DU DRAUS MACHST