Rhein-Neckar – April 2022

METROPOLJOURNAL

DIE KULTURMETROPOLE

Metropoljournal.com

Franklin News

Mannheim

Ludwigshafen

Heidelberg

Speyer

April 2022

Aus der Region.....02-13

Bauen / Wohnen & Renovieren.....14-15

Gesundheit & Wellness.....16-17

Rätsel.....19

Impressum.....2

Rund um die Uhr
brandaktuell
Lokales & Regionales
Immer Kostenlos!
Lokal profitieren -
regional informieren

www.metropoljournal.com

Neustadt an der Weinstraße blüht auf

Frühlingsmarkt, Verkaufsoffener Sonntag und „Rosa Leuchten im Glas“ am 3. April 2022

(red) Sie ziehen sich über den Frühlingsmarkt mit dem ersten Verkaufsoffenen Sonntag und „Rosa Leuchten im Glas“ am 3. April 2022 bis zum Samstag, 9. April.

In dieser Zeit können sich Besucherinnen und Besucher auf eine besondere Atmosphäre freuen. Entspanntes Einkaufen in unserer historischen Altstadt, zauberhafte Plätze zum Verweilen und frühlingsfrische Genussangebote in Handel und Gastronomie.

Der Neustadter Frühlingsmarkt

Der Frühling zieht ein in die Neustadter Innenstadt. Überall gibt es an den bunt gemischten Ständen des Frühlingsmarktes am Sonntag, 3. April, ab 11 Uhr, etwas zu entdecken. Probiert werden können leckere regionale, französische, griechische oder italienische Spezialitäten wie beispielsweise Brotspezialitäten, französische Salami, Imkerhonig, Olivenöle, Gewürze, frischer Backfisch und Flammkuchen. Natürlich kommen die Gartenfreunde ebenfalls nicht zu kurz: Frühlingsblüher, Gartenkräuter, Stauden, Duftpflanzen, Gräser, Feigenbäumchen, Chilipflanzen und viele hübsche Dekorationsideen für drinnen und draußen, die Auswahl ist vielfältig! Den Frühling genießen mit allen Sinnen, das ist an diesem Tag angesagt! *Fortsetzung auf Seite 6*

PFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!

24H-SOFORT-HILFE

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

☎ 0 62 03 / 95 44 55

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

NEUERÖFFNUNG
APRIL 2022
SPEYER
Kurt-Schumacher-Str. 7 | 67346 Speyer
Jetzt Beratungstermin vereinbaren!
Tel.: 06324 810797 | www.horsch24.de
horsch
besser liegen - gesünder schlafen

METROPOLJOURNAL

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 aufgegebener 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

www. metropoljournal.com

Neuer Pritzker-Preisträger

entwarf Taylor Areal

(red) Die Stadt Mannheim gratuliert Diébédo Francis Kéré, der 2022 mit dem begehrten Pritzker-Preis ausgezeichnet wird. Kéré, gebürtig aus dem afrikanischen Staat Burkina-Faso, erhält damit die höchste architektonische Anerkennung. Auch in Mannheim hat er seine Spuren hinterlassen: Mit seinem Siegerentwurf für den städtebaulichen Wettbewerb für Taylor hat Kéré die Grundlage für das grüne Gewerbegebiet und den Taylor Park geschaffen.
Damit haben nun gleich drei Pritzker-Preisträger in Mannheim gewirkt: Neben Kéré realisierten auch Frei Otto mit der Multihalle und Gottfried Böhm mit dem Bibliotheks- und Hörsaalgebäude der Universität in A3 Bauwerke in Mannheim.
Die Multihalle beherbergt die größte freitragende Holzgitterschalenkonstruktion der Welt und die Universitätsbibliothek ist eines der jüngsten denkmalgeschützten Bauwerke in Baden-Württemberg. „Der Pritzker-Preis ist die wichtigste Auszeichnung, die im Bereich Architektur vergeben wird. Wir sind stolz darauf, dass die bislang einzigen deutschen Preisträger Frei Otto und Gottfried Böhm die Mannheimer Baukultur geprägt haben.

Foto: Stadt Mannheim

Mit Diébédo Francis Kéré reiht sich nun ein dritter Preisträger in diese Reihe ein. Seine Konzept für das Taylor Areal ist aufgegangen: Entstanden ist ein beispielhaftes urbanes Gewerbe- und Wissenschaftsareal mit einem breiten Nutzungsmix, das mit dem Taylor Park als neue grüne Mitte die Lücke zwischen Grünzug Nord-Ost und Käfertaler Wald schließt“, bewertet Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz.
Baubürgermeister Ralf Eisenhauer ergänzt: „Die Pritzker-Preis-Jury würdigte insbesondere Kérés Herangehensweise an Planung und Bauen unter dem Aspekt des Klimawandels. Nachdem aus dem Wettbewerb zur Nachnutzung der Taylor Barracks zu Beginn zwei Erstplatzierte hervorgegangen waren, war die Stadt Mannheim gemeinsam mit der städtischen Entwicklungsgesellschaft MWSP im Fortgang so mutig gewesen, den ungewöhnlichen und besonderen Entwurfsansatz von Keré weiterzuverfolgen und das Gewerbegebiet mit hohem Anspruch zu einen in vieler Hinsicht hochwertigen Teil der Stadtlandschaft weiterzuentwickeln. Die städtebauliche Konzeption Kérés definierte den Mannheimer Stadteingang neu, kombinierte erfolgreich die Ausformulierung des Grünzugs mit gewerblichen Einrichtungen und zog neben dem Käfertaler Wald die Vogelstangseen mit ein.“
Der städtebauliche Entwurf des Teams Kéré Architecture gemeinsam mit den Landschaftsarchitekten manmadeland wurde die Grundlage für den Bebauungsplan und die weiteren Umsetzungsschritte.
Das 46 Hektar große Taylor Areal wird seit 2015 durch die MWSP entwickelt und ist bereits heute Standort für zahlreiche Unternehmen, rund 80 werden es einmal werden. Besonderes Highlight ist der zehn Hektar große TAYLOR Park, der seit seiner Eröffnung in 2019 als öffentliche Grünfläche mit attraktiven Sportangeboten der Mannheimer Bevölkerung zur Verfügung steht.

Derzeit treibt das Architekturbüro Kéré architecture gemeinsam mit HK Architekten aus Schwarzach/Vorarlberg die Planungen für die TAYLOR Brücke voran. Der aktuelle Entwurf der Brücke sieht eine Fuß- und Radwegequerung über die B 38 sowie die OEG-Trasse vor. Die markante und nachhaltige Holz-Stahlbeton-Verbundkonstruktion ist ein wichtiges Element für die B 38 als repräsentativer Stadteingang.

Mit Bus und Bahn ins Osterwochenende

In der gesamten Region sind Sie mit den Bussen und Bahnen im Verkehrsverbund Rhein-Neckar (VRN) bequem, sicher und umweltschonend unterwegs

(red) Das ideale Ticket für die Freizeit ist das Tages-Ticket. Es gilt einen Kalendertag lang bis 3.00 Uhr, freitags und vor gesetzlichen Feiertagen sogar bis 6.00 Uhr des Folgetags in allen Bussen, Straßenbahnen und freigegebenen Zügen (RE, RB, S-Bahn) und wird je nach Entfernung in vier Preisstufen angeboten.
Das Tages-Ticket gilt für eine Person mit allen Familienkindern/-enkeln bis zum Alter von 14 Jahren zu einem Preis von 5,20 bis 15,50 Euro. Auch als 5-Tage-Ticket mit 20 Prozent Rabatt erhältlich.
Das Tages-Ticket Familie gilt für zwei Personen, Familie oder Freunde, sowie alle Familienkindern/-enkeln und kostet zwischen 7,20 und 20,60 Euro.
Das Tages-Ticket Gruppe gilt für bis zu 5 Personen und kostet von 11,30 bis 29,90 Euro (Tarif 1/2022). Und das Beste am Wochenende: Bei Entwertung am Samstag gelten alle Tages-Tickets bis zum folgenden Montag 3.00 Uhr, am Osterwochenende sogar bis Dienstag 3.00 Uhr. Freizeittipps im Internet unter www.vrn.de/freizeit
Tarifauskünfte an Werktagen montags bis freitags 8 bis 17 Uhr, Fahrplanauskünfte rund um die Uhr unter 0621 1077077.

myVRN, die praktische Fahrplan-App für unterwegs, mit Ticketkauf-Funktion und mit Bike-, Tretroller- und CarSharing-Auskunft.

Ärgerlich!

Corona ist Tod, es lebe Corona

(wolu) Zu diesem Ergebnis kann man kommen, wenn man feststellt, wie die Corona Teststationen aus dem Boden schießen.
An jeder Ecke, auf jedem auch noch so kleinen Platz, beim Filialbäcker ebenso wie auf dem Parkplatz beim Discounter. Es wird getestet, was das Zeug hält. Nachdem der zwischenzeitlich kostenpflichtige Corona Test aufgehoben, wurde, kennt der Unternehmergeist keine Grenzen mehr. Denn, wo lässt sich auf die Schnelle und mit überschaubarem Risiko besseres gutes Geld verdienen, wenn nicht als Dienstleister für Vater Staat.
Doch welcher Sinn verfolgt eine solcher Test?
Für Bürger, die zweimal geimpft und zusätzlich geboostert sind? Eine eher sinnlose und für den Staat kostspielige Angelegenheit. Für alle die Impfverweigerer ist es die Bestätigung, dass die ganze Impferei doch nur ein sinnloses Unterfangen war und ist. Und gerade diese Gruppe wird durch ihre Verweigerungshaltung auch noch durch das Anbieten eines kostenlosen Tests belohnt.
Zum SARS-CoV-2 Schnelltest zu gehen, mutiert mittlerweile zum Volkssport, was der Betrieb vor den Teststationen vermuten lässt. Der Arzt ist out, die Teststation ist jetzt die Anlaufstation für Alle die der Meinung sind, sie fühlen sich irgendwie nicht gesund. Obwohl in den meisten Bundesländern das vorlegen eines Corona Tests, beispielweise beim Frisör nicht mehr erforderlich ist, gehen wohl viele Mitbürger*innen gerne freiwillig zur Teststation.
Es scheint hipp zu sein, Corona positiv getestet zu sein, und für den Arbeitnehmer heißt das on top noch mindestens 14 Tage „Sonderurlaub“.

Hilfsaktion beim VfB Gartenstadt brachte 16.000 Euro

Großartige Benefizveranstaltung für die Ukraine-Hilfe

(GM) Am Anfang stand eine Idee – die dann aber schnell Realität wurde, als die richtigen Leute zusammenkamen. Anette Sorg, die Pächterin der Vereinsgaststätte des VfB Gartenstadt, wollte sich nicht einfach an einer der vielen Spendenaktionen zugunsten der ukrainischen Kriegsopfer beteiligen, sondern selbst eine Benefizveranstaltung auf die Beine stellen. In Joachim Ningel, dem Vorsitzenden des VfB Gartenstadt und Raimund Disch, der den Verein seit vielen Jahren auf unterschiedliche Art und Weise unterstützt, fand sie sofort tatkräftige Unterstützer. Von dem, was dabei in kürzester Zeit herauskam, konnten sich zahlreiche Besucher am letzten Dienstag überzeugen.

Fotos: Walter Binder

Bereits um 16:00 Uhr startete das reichhaltige, musikalische und sportliche Rahmenprogramm. Hunderte von blauen und gelben Luftballons, im Eingangsbereich des Erich-Schäfer-Sportparks, empfingen die Gäste, die sofort in bester Stimmung waren. Und die hielt bis weit in die Nacht an und brachte am Ende ein überwältigendes Ergebnis.

Sage und schreibe 16.000 Euro konnte Anette Sorg einen Tag später als Spendensumme für die Ukraine-Hilfe überweisen – unglaublich. Noch einmal: 16.000 Euro, das Ergebnis eines einzigen Tages. Zum Abschluss des Tages standen sich der VfB Gartenstadt und der VfR Mannheim in einem Freundschaftsspiel gegenüber. Rund 2.500 Besucher hatten den Weg zum VfB Gartenstadt gefunden und für alle hatte es sich gelohnt. Ganz besonders für Anette Sorg selbst. „Die Aktion war eine Herzenssache für mich", bekräftigt sie. „Das waren nur wenige Stunden Mühe, aber das Ergebnis ist unglaublich und es hat auch mir selbst persönlich sehr viel gebracht. Ich bin den vielen Helferinnen und Helfern von ganzem Herzen dankbar."

Wenn es nach Anette Sorg geht, bleibt die Benefizaktion keine einmalige Sache. „Es kann sein, dass wir so etwas noch einmal machen", erklärt die rührige Clubhaus-Chefin. Und wer sie über den langen Spendentag beobachten konnte, durfte feststellen, dass sie zu keinem Zeitpunkt gestresst wirkte – im Gegenteil, noch zu nächtlicher Stunde konnte man sie zu Disco-Klängen tanzen sehen.

Diese Frau scheint einfach nicht müde zu werden. Ganz großen Respekt, Frau Sorg – für Sie und ihre vielen großzügigen Unterstützer und fleißigen Helfer.

SV-Waldhof Vespa

Bereits über 700 Schals verkauft

Foto: Falkner

(GM) Offenbar ist bei den Fans und Freunden des SV Waldhof das Vespa-Fieber ausgebrochen. Bereits kurz nach dem Verkaufsstart der als Lose nummerierten Schals, beim Heimspiel gegen 1860 München, sind bereits über 700 der insgesamt 2.000 Schals verkauft.

Auch beim nächsten Heimspiel der „Buwe", am 18. April sowie an den folgenden Heimspieltagen, bis Saisonende, können die Schals im Carl-Benz-Stadion noch gekauft werden. Weiterhin sind die Schals in der Waldhof-Welt, im Fanshop und online erhältlich. Dirk Falkner, vom Piaggio-Center Eder in Mannheim-Rheinau, ist mit dem Verkaufsstart mehr als zufrieden. „Ich hätte nicht damit gerechnet, dass innerhalb der ersten Tage schon über ein Drittel der Schals verkauft sind. Das Interesse ist riesengroß."

TOP Metropoljournal für Ihre Region

nur 7,50 Euro

Anrufen & bestellen: 0621 - 72 73 94 90
Wir übernehmen die Versandkosten
www.top-metropoljournal.de

Speckweg

Verbesserung für Fuß, Rad und ÖPNV

(red) Der Speckweg, der die beiden Stadtteile Käfertal und Waldhof miteinander verbindet, wird grundlegend saniert – und damit nicht nur sein baulicher Zustand stark verbessert, sondern auch die Sicherheit für Fußgänger, Radfahrende und den Busverkehr erhöht. Die vorhandenen Bäume bleiben erhalten und zusätzlich werden neue Bäume gepflanzt.

Foto: Stadt Mannheim

Der erste von insgesamt drei Bauabschnitten beginnt nach aktuellem Planungsstand im Frühjahr 2023. „Mit der dringend erforderlichen Sanierung der Fahrbahn und der Gehwege bietet sich nun die Gelegenheit, den öffentlichen Straßenraum des Speckwegs an die geänderten verkehrlichen und städtebaulichen Anforderungen anzupassen und damit eine nachhaltige, attraktive und nutzerfreundliche Verkehrsinfrastruktur im Mannheimer Norden zu schaffen. Mit der zukunftsweisenden Umgestaltung des öffentlichen Straßenraums wird das gesamte Gebiet aufgewertet."

Knotenpunkt am Taunusplatz

Eine wichtige Änderung ist der Umbau des Knotenpunkts Speckweg / Taunusplatz / Alte Frankfurter Straße als Minikreisverkehr, der im ersten Bauabschnitt (West) erfolgt. Gerade in diesem Bereich mit zahlreichen Nutzungsansprüchen kann so eine verkehrssichere Führung des Radverkehrs erzielt werden. Der Taunusplatz ist inzwischen als verkehrsberuhigter Bereich ausgewiesen und die Verkehrsbeziehung Speckweg – Alte Frankfurter Straße wurde nun zur (abknickenden) Vorfahrtsstraße.

Sicher unterwegs zu Fuß

Am Taunusplatz werden im direkten Umfeld des Minikreisverkehrs und der Bushaltestellen zwei neue Zebrastreifen als Querungshilfen eingesetzt, insbesondere für die vielen schutzbedürftigen Personen im Umfeld des dortigen Caritas-Zentrums.

Rund um den Speckwegkreisel werden ebenfalls Zebrastreifen nach den Regelwerken eingerichtet. Eine zusätzliche signalisierte Furt in Höhe der Seitenstraße Guter Fortschritt im zweiten Bauabschnitt (Mitte), eine Mittelinsel in Höhe der Einmündung Freie Luft im dritten Bauabschnitt (Ost) sowie eine weitgehende Verringerung der querenden Fahrbahnbreite auf 6,50 Meter sorgen für eine erhebliche Verbesserung für Fußgänger.

Sicher unterwegs mit dem Rad

Mit dem neuen Minikreisel am Taunusplatz wird im ersten Bauabschnitt eine verkehrssichere, Radverkehrsführung für alle Fahrbeziehungen geschaffen. Lückenschlüsse für den Radverkehr wird es auf der Südseite des Speckwegkreisels sowie im dritten Bauabschnitt (Ost) in Richtung Kreisverkehr an der Sibylla-Merian-Straße geben. Mit der Verlegung des bestehenden Radfahrstreifens zwischen Speckwegkreisel und Einmündung Kleiner Anfang in den Seitenraum wird ein durchgehender Radweg auf dem gesamten Speckweg hergestellt.

Die Verlegung des Radwegs hinter die senkrechten Parkplätze sowie durchgehende Sicherheitstrennstreifen sollen Konflikte zwischen Radverkehr und ausparkenden Fahrzeugen verhindern.

Sicher unterwegs mit dem ÖPNV

Alle fünf Bushaltestellen entlang des Speckwegs werden in beiden Fahrtrichtungen barrierefrei ausgebaut. Die regelkonforme Fahrbahnbreite von 6,50 Metern erlaubt, dass zwei entgegenkommende Busse aneinander vorbeifahren können.

Sicher unterwegs mit dem Auto

Auf der Südseite im Bereich der heutigen Grünfläche zwischen der Haltestelle Wetzlarer Winkel und der Einmündung Wetzlarer Winkel ermöglichen künftig bis zu 20 neue Parkplätze ein unmittelbares Parken zwischen der Post und Geschäften in Höhe der Wiesbadener Straße. Im Bereich der Seitenstraßen werden, insbesondere zwischen Speckwegkreisel und der Hessischen Straße, dann Sichtfelder freigehalten und auf der Nordseite Parkstände angeordnet. Ungeordnetes Parken ist dann nicht mehr möglich.

Abgestimmte Planungen

In den vergangenen Jahren wurden zahlreiche und vielfältige städtebauliche Projekte realisiert, die zum großen Teil Auswirkungen auf die Verkehrsanforderungen hatten, so zum Beispiel der Neubau des Caritas-Zentrums, die Erweiterung der Bürgerservice-Zentrum Nord und die Umgestaltung des Taunusplatzes. Da die Infrastruktur diesen Entwicklungen nicht immer angemessen folgen konnte, wurde das Planungsbüro Durth Roos Consulting GmbH aus Darmstadt mit den Planungen zur Verbesserung und Anpassung der Verkehrsanlagen beauftragt.

Die Maßnahmen wurden den Gremien der Bezirksbeiräte auf dem Waldhof und in Käfertal vorgestellt, welche diese befürworten.

Restaurant Drei Eichen
Familie Georgiadis
Rottannenweg 1
68305 Mannheim
Tel. / Fax : 06 21 / 74 49 69
An Ostern bieten wir unseren Gästen saftige Lamm Haxe und ab Mai frischen Spargel

MANNHEIMER MESS
GRÖßTES VOLKSFEST DER REGION
www.vrn.de
2,50€ sparen und losfeiern!
Mit den VRN Tages-Tickets erhalten Sie einmalig einen Rabatt von 2,50€ an einem Stand Ihrer Wahl.
VRN
Einfach ankommen.
23.04–08.05.2022
NEUER MESSPLATZ
Mannheimer Schaustellerverband e.V.
EP MANNHEIM
Event und Promotion
ep-ma.de

Anzeigen bei uns im MetropolJournal unter:
Tel: 0621/72739490

Ihr Einkaufscenter in Mannheim-Vogelstang

Herzlich Willkommen im Vogelstangcenter

(red) Das Herz der Vogelstang bietet Ihnen ein vielfältiges Shopangebot, unterschiedliche Dienstleister, ein breites Spektrum an medizinischen Praxen und vielfältigen gastronomischen Einrichtungen. Wir vom Vogelstangcenter freuen uns auf Ihren Besuch.

Informationen zur Parkplatzsituation
Aufgrund des Umfeldes unserer Liegenschaft werden die Parkplätze des Einkaufscenters vermehrt von Fremd- und Dauerparkern blockiert. Dies hat zur Folge, dass die fehlgenutzten Parkplätze nicht zur Verfügung stehen. Leider kann diese Fehlnutzung auch nicht im Sinne unserer Mieter und Kunden sein. Uns ist jedoch die Parkraumproblematik am und um das Vogelstang Center sehr bewusst. Als das Vogelstang Center gebaut wurde, war es sicherlich so, dass jeder Haushalt maximal ein Auto hatte. Heute ist die Situation eine andere. Hinzu kommt die Straßenbahnhaltestelle, welche sich für Park & Ride anbietet.

Die Parkplätze des Vogelstang Centers sind auf eine Parkdauer von 2,5 Stunden mit Parkscheibe ausgelegt. In diesem Zusammenhang hat die Werbegemeinschaft des Vogelstang Centers bereits 2 x 5000 Parkscheiben über die Geschäfte und Praxen ausgegeben. Auf dem kompletten Grundstück waren Hinweisschilder verteilt mit der Bitte, die Parkscheibe auszulegen.

Da es mit dem Parkraumüberwacher Park & Control jedoch über die ganzen Jahre immer wieder Probleme gab, incl. einer sehr hohen Reklamationsrate, wobei man auch fairerweise sagen muss, dass nicht alle Reklamationen gerechtfertigt waren, haben wir uns dazu entschlossen den Vertrag zu kündigen und ab Mai 2022 einen Vertrag mit dem Parkraumüberwacher Fair Parken geschlossen.
Fair Parken hat deutlich bessere Rezessionen und wir als Vermieter hoffen inständig, dass die Firma Fair Parken das hält was sie verspricht, nämlich eine faire Abwicklung. An den Parkmodalitäten an und für sich ändert sich nichts. Es bleibt bei 2,5 Stunden frei Parken mit Parkscheibe.

Uns als Vermieter ist es sehr wichtig, den Anwohnern und Kunden auch zu erklären, dass die Parkraumüberwachung keine „Schikane“ des Vermieters oder der Geschäfte ist, sondern, aufgrund der begrenzten Parkplatzkapazität die Alternativen fehlen.

Mit dieser Maßnahme möchten wir im Ihrem Sinne erreichen, dass immer ausreichend Parkplätze zur Verfügung stehen und der Handel vor Ort unterstützt werden kann.

BITTE denken Sie beim Besuch im Vogelstang Center an ihre Parkscheibe. Dankeschön. Und sollte diese mal vergessen werden, wird sicherlich auch hier eine Lösung gefunden werden.

100-Prozent-Bundesförderung

für FRANKLIN-Steg

(red) Der FRANKLIN-Steg, die geplante neue Fuß- und Radwegverbindung über die stark befahrene B38, ist ein entscheidender Baustein des durch die städtische Entwicklungsgesellschaft MWSP realisierten Konversionsprojektes FRANKLIN in Käfertal und der angestrebten Vernetzung mit der Vogelstang. Für das Projekt hat die Stadt Mannheim beim Bundesministerium für Digitales und Verkehr (BMVD) eine Zuwendung aus dem Programm „Förderung innovativer Projekte zur Verbesserung des Radverkehrs in Deutschland“ beantragt. Das BMDV trägt die Bau- und Planungskosten in Höhe von rund 5,8 Mio. Euro. Der Parlamentarische Staatssekretär beim BMDV, Michael Theurer (MdB), überreichte den Förderbescheid persönlich der Stadt Mannheim.

Foto: DKFS-architects

„Die Entwicklung der Konversionsflächen in Mannheim ist eine Jahrzehntaufgabe, die in naher Zukunft abgeschlossen sein wird – und eine Chance, unsere Stadt im Sinne des Leitbildes Mannheim 2030 nachhaltig zu gestalten. Die attraktive Radverkehrsverbindung des FRANKLIN-Stegs unterstützt nicht nur maßgeblich die verkehrs-, energie- und klimapolitischen Ziele der Bundesregierung, sondern auch das quartiersbezogene Mobilitätskonzept. Wir sind dankbar, dass die Kosten hierfür zu 100 Prozent vom Bund übernommen werden“, sagt Mannheims Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz. Bürgermeister Ralf Eisenhauer, zuständig für Planung, Bau, Verkehr und Sport, sieht den Brückenschlag nicht nur als reines Infrastrukturbauwerk: „Durch den FRANKLIN-Steg wird das neue Quartier mit all seinen Qualitäten auch für die umliegenden Bewohnerinnen und Bewohner erreichbar: Er verbindet FRANKLIN mit dem Stadtteil Vogelstang und bildet somit nicht nur den gedanklichen, sondern auch den faktischen Brückenschlag zwischen ‚Bewährtem‘ und ‚Neuem‘. Gerade Kindern und Jugendlichen wird es dann möglich sein, selbstständig und einfach die weiterführenden Schulen in Vogelstang zu erreichen und in umgekehrter Richtung in den Käfertaler Wald und das Carl-Benz-Bad zu radeln.“

Umweltbürgermeisterin Prof. Dr. Diana Pretzell ergänzt: „Der FRANKLIN-Steg betont den zukunftsweisenden, klimafreundlichen Modellcharakter des neuen Stadtteils, bei dem der Radverkehr mit anderen Verkehrsmitteln, wie dem ÖPNV oder Sharing-Angeboten, verknüpft wird. Damit werden positive Effekte für Lebensqualität, Gesundheit und Klimaschutz auf FRANKLIN und Umgebung erzielt. Gleichzeitig wird beim Bau auf Nachhaltigkeit geachtet: Die Querung als innovative Brücke verwendet im Haupttragwerk Holz, ein nachwachsender Rohstoff mit einer positiven Umweltbilanz.“

Michael Theurer, Parlamentarischer Staatssekretär beim Bundesminister für Digitales und Verkehr, sagt: „Wir wollen klimaneutrale Mobilität für alle. Dafür brauchen die Menschen in Deutschland gute Mobilitätsangebote. Das BMDV unterstützt die Länder und Kommunen dabei, die Radinfrastruktur auszubauen und zu modernisieren. Dazu gehört auch der Bau einer eigenen Brücke für Radfahrer und Fußgänger in Mannheim. Der FRANKLIN-Steg wird nicht nur nachhaltig gebaut, er wird auch die nachhaltige Mobilität in Mannheim stärken. Wir ermöglichen dieses große Infrastrukturprojekt mit einer Unterstützung von fast sechs Millionen Euro.“

Achim Judt, Geschäftsführer der MWSP: „Das Mobilitätskonzept für FRANKLIN sieht eine Gleichberechtigung aller Verkehrsteilnehmenden vor. Dies gelingt dank attraktiver Wegeverbindungen für Fußgängerinnen und Fußgänger sowie für Radfahrerinnen und Radfahrer, welche nicht nur innerhalb des neuen Stadtteils hergestellt werden. Der durch den FRANKLIN-Steg hergestellte Brückenschlag nach Vogelstang hat eine elementare Bedeutung für die Bildung von Nachbarschaften und ist ein wichtiger sichtbarer Baustein des Konversionsprozesses.“

Der FRANKLIN-Steg überwindet die stark separierende Wirkung der Bundesstraße zwischen FRANKLINs Teilfläche Columbus und dem Stadtteil Vogelstang. Während die Brücke in den gestalteten Freiraum auf Columbus eingebunden ist, entsteht in Vogelstang ein identitätsstiftender, städtebaulich hochwertiger Platz als hochwertige Ankommenssituation.

Das Brücken- und Rampenbauwerk ist ein konsequent nachhaltig entwickeltes Beispiel für Ingenieurbaukunst, das kunstvoll Aspekte der Tragwerks- und Fertigungslogik aufgreift. Der konkrete Entwurf der FRANKLIN-Stegs von der Arbeitsgemeinschaft Knippers Helbig GmbH aus Stuttgart und dem Londoner Büro DKFS architects wurde im September 2020 im Rahmen eines europaweiten, nicht offenen Planungswettbewerbs aus 15 eingereichten Beiträgen ausgewählt.

Der FRAKLIN-Steg wird von der städtischen Entwicklungsgesellschaft MWSP in Kooperation mit dem Eigenbetrieb Stadtraumservice der Stadt Mannheim geplant und umgesetzt. Der Baubeginn ist für das erste Quartal 2023 geplant. Eine Fertigstellung ist bis voraussichtlich Ende 2023 anvisiert.

Essen und Trinken

hat für uns Menschen eine lebenslange Bedeutung und Wichtigkeit

(red) Je nach Lebensabschnitt ändern sich die Trink- und Essgewohnheiten. Ältere und pflegebedürftige Menschen neigen dazu, weniger zu essen und zu trinken. Hunger und Durst werden weniger wahrgenommen, der Geruchs- und Geschmackssinn lässt nach.

Für Viele wird die selbstständige Nahrungsaufnahme schwieriger oder gar unmöglich. Das Essen anreichen oder die Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme (wie das „Füttern“ im Fachjargon genannt wird) empfinden viele Menschen als demütigend und ein: „Lieber esse ich gar nichts“ ist nicht selten die Folge. Daher ist es wichtig, ältere Menschen oder Pflegebedürftige beim selbstständigen Essen und Trinken zu unterstützen. Hier ist das bekannte Motto: „So viel Selbstständigkeit wie möglich, so viel Hilfe wie nötig“ besonders treffend. Beachten Sie die folgenden Trink- und Esshilfen, um es Ihren Liebsten einfacher zu machen:

Hilfreich für Seniorinnen und Senioren sind einfarbige Teller, am besten weiß. Darauf lassen sich Speisen besser erkennen und auch unterscheiden. Ein erhöhter Tellerrand unterstützt hierbei das Essen mit Besteck. Bei Getränkegefäßen sollte man überlegen, ob man Gefäße aus Kunststoff verwendet, da sie leichter sind oder ob Glas, Keramik oder Metall sinnvoller sind, um hierbei die Armmuskulatur zu trainieren. Es gibt auch sehr viele spezifischen Trinkgefäße für ältere Leute, die beispielsweise gerillt sind, um sie besser greifen zu können oder auch sogenannte Schnabeltassen, die auch das Schluckweise trinken ermöglichen. Hier sollte man sehr auf die individuellen Bedürfnisse achten. Beim Besteck gibt es ebenfalls seniorengerechte Varianten. Wichtig ist hierbei, dass das Gewicht bei der Gabel oder dem Löffel gleichmäßig verteilt ist. Der Griff ist hierbei in unterschiedlichen Längen zu bekommen. Für den Bedarfsfall gibt es sogar gebogenes Besteck.

Sie sehen, bei der Unterstützung Ihrer Lieben bei der Nahrungsaufnahme kann und sollte man sehr spezifisch auf die Bedürfnisse eingehen. Kontaktieren Sie hierzu auch den Pflegedienst Ihres Vertrauens, um weitere Hilfen oder Tipps zu erhalten.

Sie haben Fragen, wie Sie Ihre hilfebedürftigen Angehörigen im Alltag unterstützen können.

Schreiben sie an unsere Redaktion: Redaktion@metropoljournal.com

Aktuelles aus Ihrer Region
www. metropoljournal.com

Tag des offenen Bauzauns

auf SPINELLI

(red) Im Süden Käfertals entsteht das neue Stadtquartier SPINELLI. Zum Baustellenfest öffnet die städtische Entwicklungsgesellschaft MWSP gemeinsam mit den Projektpartnern die Bauzäune für Neugierige und Interessierte.

Wann? Sa, 09. April 2022, 14 bis 19 Uhr
Wo? SPINELLI, Zugang an der Völklinger Straße

Im künftigen SPINELLI Quartier, darf an diesem Tag hinter den Bauzaun geschaut werden, wie sich die Fläche verändert hat. Im Februar 2019 begann der Rückbau der alten US-Lagerhallen und die Entsiegelung der Fläche, im März 2021 waren die Straßen im Zwischenausbau hergestellt. In knapp einem Jahr, zum Start der BUGA 23, wird der erste Bauabschnitt weitestgehend abgeschlossen und von knapp 1.000 Menschen bezogen sein. Da lohnt es sich mal nachzuschauen, was in Mannheims neuestem Viertel alles entsteht.
Zwischen den Kränen und Bauzäunen und auf den noch geschotterten Straßen organisiert die MWSP ein buntes Angebot an leckerem Streetfood und fröhlicher Straßenmusik. Investorender einzelnen Bauprojekte gewähren den Besucher*innen exklusive Einblicke in ihre wachsenden Gebäude – einige befinden sich aktuell in der Rohbauphase, bei anderen ist bereits der Innenausbau gestartet – und bieten Informationen zum Wohnangebot oder zu den entstehenden Gewerbeflächen.
Die MWSP selbst bietet Führungen über die Großbaustelle SPINELLI, die BUGA-Gesellschaft lädt zu Rundgängen über ihr Kerngelände, das direkt an die Parkpromenade von SPINELLI angrenzt. Auch die Mobilitätsgesellschaft FRANKLIN mobil, die auf SPINELLI mit dem Zuzug der ersten Bewohner*innen ein breites Angebot an Leihfahrzeugen zur Verfügung stellen wird, präsentiert ihr Engagement für eine nachhaltige Verkehrswende auf dem Baustellenfest.
Musikalisch wird der Tag von JAZZABELLA und GeorgBauss begleitet. Die Anfahrt mit dem ÖPNV oder dem Rad wird empfohlen.
Hintergrund: SPINELLI ist bereits die vierte Konversionsfläche, die von der städtischen Entwicklungsgesellschaft MWSP umgewandeltwird: getreu dem Motto „Stadt weiterbauen" entsteht hierein nachhaltig angelegtes, urbanes Quartier. Das breite Wohnangebot bietet Raum für jeden Lebensentwurf. Erstmals kommt hier das Mannheimer Quotenmodell für preisgünstigen Mietwohnungsbauzur Anwendung: 30 % der Wohnungen werden zu einem Quadratmeterpreis angeboten, der mindestens 30 % unter der ortsüblichen Vergleichsmiete liegt. Ein wegweisendes Mobilitätskonzept,das auf nachhaltige E-Mobilität und Sharing-Angebote setzt, wird es den neuen Bewohner*innen ermöglichen, mindestens auf den Zweitwagen zu verzichten.

Außerdem sind auf SPINELLI neben der bereits im Bau befindlichen Ganztagesgrundschule auch drei neue Kindergärten, ein Nahversorger sowie weitere Geschäfte und gastronomische Angebote geplant, von denen auch die angrenzende Nachbarschaft profitieren wird.

Baumfällungen

an der Haltestelle Bensheimer Straße für die Stadtbahntrasse nach FRANKLIN

(red) Anfang Januar 2022 haben die Arbeiten an der neuen Stadtbahntrasse nach FRANKLIN begonnen. Im Zusammenhang mit der Erschließung des neuen Stadtteils wird auch die Haltestelle Bensheimer Straße umgebaut. Hierfür müssen voraussichtlich ab Mittwoch, 23. Februar 2022, einige Bäume gefällt werden.

Die Baumfällungen sind erforderlich, damit die Haltestelle Bensheimer Straße barrierefrei umgebaut werden und ein neues Gleis als Abbiegemöglichkeit nach FRANKLIN entstehen kann. Dabei werden selbstverständlich nur so viele Bäume gefällt, wie es zwingend erforderlich ist und im Planfeststellungsverfahren genehmigt wurde.

Als Ausgleich für die Fällungen werden im Zuge der weiteren Arbeiten neue Bäume gepflanzt – und das möglichst nahe an der neuen Trasse. Auch für den Bau der neuen Endhaltestelle und Wendeschleife im Bereich von Sullivan werden in den kommenden Tagen Bäume gefällt. Diese werden ebenfalls baldmöglichst ersetzt. Alle Baumfällungen sowie die entsprechenden Ausgleichsmaßnahmen wurden im Zuge des Planfeststellungsverfahrens genehmigt.

Stadtbahnanschluss für 10.000 Bewohnerinnen und Bewohner
Durch die neue Trasse erhalten 10.000 Menschen im Stadtteil einen komfortablen und schnellen Anschluss an das Stadtbahnnetz Mannheims.
Bevor die neue Stadtbahn in Betrieb gehen kann, gibt es noch einiges zu tun. Bis Ende 2023 werden auf einer Strecke von gut 1,8 Kilometern Stadtbahngleise verlegt sowie die drei neuen barrierefreien Haltestellen Funari, Franklin Mitte und Sullivan gebaut. Zunächst wird bis Ende Juli 2022 schwerpunktmäßig im Bereich der Robert-Funari-Straße gearbeitet. Im April 2022 beginnen die Arbeiten im Bauabschnitt „Franklin Mitte" in der Thomas-Jefferson-Straße, die voraussichtlich bis Mai 2023 andauern werden.

Grundsätzlich setzt die rnv in enger Abstimmung mit den Baufirmen und der MWSP alles daran, die Arbeiten nicht nur termingerecht, sondern auch mit möglichst geringen Auswirkungen für die Anwohnerinnen und Anwohner durchzuführen. Weitere Informationen zur neuen Trasse nach FRANKLIN sowie zu weiteren Maßnahmen innerhalb des Konversionsnetz Mannheim sind zu finden unter: www.konversionsnetz-ma.de/stadtbahn-franklin

Freireligiöser Wohlfahrtsverband Baden e.V.
Ortsverband Mannheim

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

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

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!

Bunte Blüten und Frühlingsdekorationen

Floristen, Dekorateure und Gartenbaubetriebe präsentieren sich bei „Worms blüht auf“

(red) Kalendarisch hat der Frühling bereits begonnen und auch die Temperaturen steigen pünktlich zum ersten Aktionswochenende des Jahres in der Wormser Innenstadt.

Am 2. und 3. April heißt es wieder „Worms blüht auf“, wenn sich zahlreiche Betriebe rund um Garten, Floristik und Dekoration im Herzen der Nibelungenstadt präsentieren. Für das buchstäbliche Aufblühen an den zentralen Plätzen hat sich die städtische Abteilung Grünflächen und Gewässer, in Kooperation mit den Gärtnern des Entsorgungs- und Baubetriebs der Stadt Worms (ebwo), wieder ins Zeug gelegt. Wer beim Flanieren hungrig wird, kann sich an beiden Tagen auf die Speisen und Getränke diverser Gastronomiebetriebe und Vereine freuen. Während sich die kleineren Besucher bei einer Vielzahl von Kinderaktionen austoben können, erwarten die Großen auf dem Marktplatz vier Autohäuser aus Worms und der Region sowie ein E-Bike Händler mit ihren neuesten Modellen. Weitere Informationen findet man auf www.wormser-einkaufstage.de.

Foto: Stadt Worms

Gartenbaubetriebe, Floristen und Dekorateure

Am Lutherplatz präsentiert die Lebenshilfe Worms Floristik, Dekorationen sowie Eigenprodukte aus Holz und Stoff. Die nächsten Aussteller finden sich auf dem Obermarkt, wo sich People's Garden, der Wormser Lions Club und Rudolf Maaß präsentieren. Kunsthandwerk, Gartendekorationen sowie Blumen gibt es auch entlang der Kämmererstraße zu entdecken. Hier reihen sich die kreativen Stände von Ton und Topf, Birgit Keil, Klaras Shabby Chic, Creatives by Caro und KunSTückchen auf.

Am Römischen Kaiser informiert die Stadtverwaltung Worms unter dem Motto „Nibelungenstadt – smart gemacht“ über Digitalisierungsangebote und –möglichkeiten.

Autoausstellung, Gästeführungen und mehr

Auf dem Marktplatz werden an diesem Wochenende erneut die Auto- und E-Bike-Interessierten fündig. Dort stellen vier Autohäuser aus Worms und der Region ihre neuesten Modelle vor, die zu den Marken Toyota, Kia, Renault, Audi, VW oder Škoda gehören. Wer lieber in die Pedale tritt, findet auf dem Markt auch E-Bikes aus dem Hause e-motion e-Bike Welt in Worms, die zur Testfahrt einladen.

Auch die Wormser Gästeführer wollen die erhofften Sonnenstrahlen nutzen, um den Besuchern die Wormser Stadtgeschichte näher zu bringen. An beiden Tagen können Besucher bei einer öffentlichen Stadtführung „Zu Fuß durch zwei Jahrtausende“ gehen. Tickets sind für acht Euro nur im Vorverkauf unter www.ticket-regional.de oder in allen Ticket Regional Vorverkaufsstellen erhältlich. Kinder bis 14 Jahre sind frei, benötigen aber eine Einlasskarte. Alle Informationen zu den Gästeführungen, Zeiten und den Treffpunkten findet man auf www.wormser-einkaufstage.de oder bei der Tourist Information am Neumarkt.

Anfahrt und Parken

Da bei dem Aktionswochenende eine Vielzahl an Besuchern erwartet wird, empfiehlt es sich, die ausgeschilderten Parkhäuser anzufahren. Der kostenlose Parkplatz auf dem Festplatz ist an diesem Wochenende aufgrund der Belegung durch die Tournee des Circus Rudolf Renz nicht nutzbar.

Alle Informationen zum Parken in Worms gibt es unter www.worms.de/neu-de/web/parken

Neustadt an der Weinstraße blüht auf

Frühlingsmarkt, Verkaufsoffener Sonntag und „Rosa Leuchten im Glas“ am 3. April 2022

Fortsetzung von Seite 1

Und, es wartet auf die Besucherinnen und Besucher noch eine besondere Überraschung. Dank der Unterstützung des GLOBUS SB Warenhaus werden 2000 Primelchen verteilt (solange der Vorrat reicht). Ort: Marktplatz und Hetzelplatz

Der Verkaufsoffene Sonntag

Kombiniert werden kann der Besuch des Neustadter Frühlingsmarktes mit einem entspannten Frühlings-Einkaufsbummel am Verkaufsoffenen Sonntag, ebenfalls am 3. April. Die Geschäfte haben von 13 bis 18 Uhr geöffnet. Viele Sonder- und Rabatt-Aktionen warten. Auch das leibliche Wohl kommt auf Grund der ausgezeichneten und vielfältigen Gastronomie nicht zu kurz.

Für den verkaufsoffenen Sonntag wird ein kostenloser Shuttle-Busverkehr (P+R) von 10:30 bis 19 Uhr im 10-Minuten-Takt zwischen Innenstadt (Haltestelle Busbahnhof), Gewerbegebiet „Weinstraßenzentrum“ (Haltestelle Globus) und Louis-Escande-Straße (Haltestelle Decathlon) eingerichtet. Ort: Innenstadt und Weinstraßenzentrum

Fotos: ©kgp.de

Veranstalter: Wirtschaftsentwicklungsgesellschaft Neustadt an der Weinstraße mbH (WEG), 1. OG Klemmhofgebäude, Badstubengasse 8, 67433 Neustadt an der Weinstraße
Informationen unter: Telefon 06321 855-5003

„Rosa Leuchten im Glas“

Einen Frühlingsgruß an den Gaumen schicken können Besucherinne und Besucher bei der Veranstaltung „Rosa Leuchten im Glas“ am Sonntag, 3. April 2022 im Rathausinnenhof, Marktplatz 1. Hier kommen Weinliebhaberinnen und Weinliebhaber voll auf ihre Kosten.

Von 13 bis 19 Uhr können rund 100 Rosé-Weine, Sekte, Crémants und Champagner von Winzern aus Neustadt an der Weinstraße und der Pfalz probiert werden. Freuen dürfen sich Interessierte auch auf internationale rosa Tropfen.

Rosa ist nicht nur eine Farbe, Rosa ist ein Gefühl, und genau dieses Gefühl erwartet die Besucherinnen und Besucher bei der Neustadter Weinprobe „Rosa Leuchten im Glas“. Tickets sind in der Tourist-Information, Hetzelplatz 1, in unserem Online-Shop unter https://shop.neustadt.eu/, bei Ticket regional (https://www.ticket-regional.de/) und an der Tageskasse ab 13 Uhr erhältlich. Preise: 14 Euro im Vorverkauf, 16 Euro Tageskasse

Es gelten die zu diesem Zeitpunkt aktuellen Corona-Regelungen. Diese werden zeitnah kommuniziert.

Ort: Rathausinnenhof, Marktplatz 1
Veranstalter: Tourist, Kongress und Saalbau GmbH Neustadt an der Weinstraße, Hetzelplatz 1, 67433 Neustadt an der Weinstraße
Informationen unter: Telefon 06321 92680 oder www.neustadtevents.com/rosaleuchtenimglas

Ihr Weg zum Neustadter Frühling

© TKS GmbH

Willkommensgruß auf dem Weg in die Stadt

Stadtvorstand pflanzt Zieräpfel

(red) Unzählige rosa überlaufene Blüten, aromatische Früchte und ein zarter Duft – der Zierapfel, der seit dieser Woche den Unteren Domgarten bereichert, bietet zahlreiche Vorzüge.
Aus diesem Grund hat sich der Stadtvorstand dazu entschlossen, je einen Baum der Sorte Malus „Evereste“ zu pflanzen, sodass der Baumbestand im Domgarten um insgesamt vier Bäume erweitert wurde. Die Initiative dazu gab Oberbürgermeisterin Stefanie Seiler.

Foto: Stadt Speyer

„Wir möchten damit einen signifikanten Beitrag für ein noch grüneres Speyer leisten und zugleich die Speyererinnen und Speyerer motivieren, auch der Tier- und Pflanzenwelt im heimischen Garten etwas Gutes zu tun. Denn der Zierapfel ist nicht nur schön anzusehen, er bietet auch der Insektenwelt eine wichtige Nahrungsquelle“, ist sich die Stadtspitze einig. „So bildet die Baumgruppe einen ökologischen und mit seinem Blüten- und Fruchtschmuck ebenso schönen Willkommensgruß vom Festplatz auf dem Weg in die Stadt.“
Die vier prachtvollen Zieräpfel, die jeweils eine Wuchsbreite von etwa fünf Metern und eine Höhe von bis zu acht Metern erreichen können, fügen sich mit ihrer kegelförmigen Krone optimal in die Kulisse des Domgartens ein.

Steffen Schwendy, der für die Planung der Grünflächen in Speyer zuständig ist, und Sabine Wilke, Leiterin der Abteilung Stadtgrün, haben den Zierbaum aufgrund seiner vielfältigen positiven Eigenschaften ausgewählt. Die robuste, langlebige Pflanze ist winterhart sowie mehltau- und schorfresistent und ein großartiger Pollenspender, was ihn für Flora und Fauna besonders attraktiv macht. Obwohl es sich beim Malus „Evereste“ um eine Zierpflanze handelt, lassen sich die aromatischen Früchte sehr gut zu Kompott oder Marmelade verarbeiten, und bieten ansonsten Nahrung für Vögel und Kleinsäuger.
Die weiß-rosa Blüten im Frühsommer und das in Gelb- und Rottönen glänzende Herbstlaub machen ihn überdies zu einem wahren Hingucker.

Bürger*innen, die Interesse an einer Baumspende haben, können sich telefonisch unter 06232 14-2491 an die Stadtverwaltung wenden.
Wer den eigenen Garten um einen Zierapfel ergänzen möchte, sollte auf einen geeigneten Standort achten: Ein frischer bis feuchter, tiefgründiger Gartenboden, welcher humus- und nährstoffreich ist, mit sonniger Lage ist ideal.

Regionalität, Frische und freundlicher Service

Speyer hat einen neuen REWE

(red) Am Donnerstag, den 17. März 2022, fiel der Startschuss: Um 7.00 Uhr öffnete der neue REWE Markt in der Schifferstadter Straße in Speyer Nord seine Türen und bietet ein modernes Einkaufserlebnis. Auf einer Verkaufsfläche von rund 1.500 Quadratmetern erwartet die Kunden eine Vielfalt von rund 20.000 unterschiedlichen Artikeln. Zusammengestellt hat das Sortiment der selbständige Kaufmann Kai Köhler, der mit der Genossenschaft REWE an seiner Seite den Schritt in die Selbständigkeit geht. Köhler hat den Handel von der Pike auf mit einer Ausbildung bei REWE gelernt und kann auf viele erfolgreiche Jahre im Unternehmen zurückblicken.
„Ich freue mich sehr auf die Eröffnung. Unsere Kunden sind für uns Gäste und wir haben immer ein offenes Ohr für ihre Wünsche. Als mittelständischer Unternehmer bin ich eng mit dieser Region, die auch kulinarisch so viel zu bieten hat, verbunden“, versichert der Kaufmann.
Entsprechend hoch ist der Stellenwert, den das Thema Regionalität genießt: Quer durchs Sortiment werden zahlreiche Produkte und Spezialitäten aus der Umgebung angeboten. So können Kunden beispielsweise Marmelade aus Bellheim, Dosenwurst aus Haßloch und in Speyer gerösteten Kaffee direkt im REWE Markt kaufen.
„Die ganze Optik unseres Marktes sorgt für eine Wochenmarktatmosphäre“, schwärmt Kai Köhler, dessen Team aus 50 Mitarbeitern besteht. Die Arbeitsplätze sind neu entstanden.

Fotos: REWE

Typisch Vollsortimenter
Die Vielfalt lässt keinen Wunsch offen. Ein vollständiges Discount-Sortiment mit Produkten der preisgünstigen Marke „ja!“, ein umfangreiches Warenangebot an Markenartikeln und REWE-Eigenmarken, frische regionale und lokale Erzeugnisse sowie Bio-, vegane und nachhaltige Produkte zeichnen den Vollsortimenter aus. Da REWE Mitglied im Demeter-Verband ist führt der Markt zahlreiche Produkte, die gemäß strenger Kriterien biodynamisch erzeugt wurden.
Visitenkarte aller REWE Märkte ist die große Obst- und Gemüseabteilung, die sich gleich am Eingang anschließt. Gemüse vom Bauernhof, Exoten aus Übersee oder ein umfangreiches Bio-Sortiment: Die Abteilung führt Qualitätsware und Premiumprodukte. An der Salatbar gibt es nicht nur frisch im Markt vorbereiteten Blatt-, Karotten-, Kartoffel oder Nudel-Salat. Auch verschiedene Müslisorten lassen sich hier mit Joghurt, Quark sowie frischen Früchten kombinieren.
Im Anschluss an die Obst- und Gemüseabteilung bietet der Bereich der „gekühlten Frische“ eine umfangreiche Auswahl an Molkereiprodukten, Feinkost oder frischer Pasta. Herzstück sind die Bedienungstheken mit frischem Fleisch, Wurst, Käse und Feinkost-Spezialitäten. Fachkräfte beraten hier freundlich und kompetent bei der Auswahl.
Wer Lust auf japanische Küche hat, kann an der separaten Sushi-Theke bei der Zubereitung zuschauen und findet in der Kühltheke ein umfangreiches Sushi-Angebot to go.

Maximaler Kundenservice, minimaler Energieverbrauch
Der neue REWE punktet nicht nur mit einem modernen Shopdesign, sondern setzt auch Maßstäbe in Sachen Klima- und Umweltschutz: Einen ökologischen Beitrag leistet der Markt durch sein spezielles Energiesparkonzept. So kommt der REWE ohne fossile Brennstoffe aus. Auf dem Dach ist eine Photovoltaikanlage montiert und alle Kühlmöbel sind verglast, um einen unnötigen Kälteaustritt zu vermeiden. „Damit sparen wir rund 40 Prozent der Energie im Vergleich zu herkömmlichen Kühlmöbeln“, erklärt Köhler. LED-Lampen sorgen für eine energiesparende Beleuchtung.

Rund um den Markt
Ob für Eltern mit Kinderwagen, Menschen im Rollstuhl oder Senioren – durch breite Gänge, rutschfeste Böden und eine gut lesbare Preisauszeichnung ist Einkaufen im neuen Supermarkt für alle Generationen bequem. Trotzdem kurze Pause gefällig? Im Eingangsbereich bietet die Bäckerei Görtz in gemütlicher Atmosphäre Backwaren und Snacks an. 100 Parkplätze stehen vor dem Eingang zur Verfügung. Der neue REWE Markt, der von montags bis samstags von 7 bis 22 Uhr geöffnet hat, bietet zusätzliche Annehmlichkeiten: Ab 10 Euro Einkaufswert gewährt REWE an der Kasse eine kostenlose, Kreditinstitut-unabhängige Bargeldauszahlung bis zu 200 Euro. Da REWE Partner von Payback ist, können Kunden beim Einkauf punkten. Neben Telefonkarten von ja! mobil und anderen Anbietern sind außerdem Geschenkkarten von vielen Firmen erhältlich. Pakete können im DHL-Paketshop angenommen und abgegeben werden.

Ab 7. April 2022: REWE Kai Köhler bietet Abholservice
“Haben unsere Kunden einmal keine Zeit, ihren Einkauf selbst bei uns im Markt zusammenzustellen, können sie ihre Produkte jetzt bequem per Web und App shoppen und dann einfach bei uns abholen. Dafür kann ein separater Eingang genutzt werden. So fällt auch das Anstehen an der Kasse weg und der Einkauf kann minutenschnell – zum Beispiel auf dem Nachhauseweg – erledigt werden”, freut sich der Kaufmann.

Ratgeber: Zu wenig Schlaf macht krank –

wann ist es Zeit für eine neue Matratze?

(red) Die Bedeutung von gesundem Schlaf wird immer wichtiger, denn wer gut und ausreichend schläft kommt deutlich besser durch den Tag. Der Grund dafür: Der Körper kann sich während des Schlafens vollständig erholen und sich dabei verjüngen. Vorausgesetzt er wird richtig gebettet.

Foto: Horsch Bettenhaus, Shutterstock

Knapp 98 Prozent der Zellen in unserem Körper werden jedes Jahr während des Schlafens erneuert. Sobald man jedoch unter Schlafmangel leidet, wird der Hormonhaushalt durcheinandergebracht.

Auslöser von Schlafmangel ist in den häufigsten Fällen ein Druckschmerz, der durch eine falsche oder durchgelegene Matratze ausgelöst wird. Aufgrund dieses Mangels wird die Ausschüttung wichtiger Hormone gehemmt oder verzögert. Das stört nicht nur den Stoffwechsel, sondern schwächt auch das Immunsystem. Doch wann muss eine Matratze gewechselt werden? Schweiß, Bakterien und Milben nisten sich in der Matratze ein! Mit der Zeit verschmutzt jede Matratze, und das liegt an verschiedenen Faktoren. Der typische Matratzenstaub setzt sich aus Hausstaub, Hautschuppen und Ausscheidungen der Hausstaubmilben zusammen. Wird diese Mischung von Bakterien befallen, entsteht schnell ein unangenehmer Modergeruch. Da jeder Mensch pro Nacht bis zu 1,5 Liter Schweiß verliert, ist auch Feuchtigkeit ein Problem. Knapp ein Drittel davon geht direkt in die Matratze. Solche Mengen kann ein Bett nur aufnehmen, wenn es aus den richtigen Materialien besteht. Wird die Matratze nicht ausreichen gepflegt, kann sogar Schimmel entstehen. Dass in jeder Matratze Hausstaubmilben leben, ist vor allem für Allergiker eine ärgerliche Tatsache. Die winzigen Lebewesen lieben es nämlich dunkel, feucht und warm. Weil sie von Hautschuppen leben und sich rasend schnell vermehren, können in einem Doppelbett bis zu einer Million dieser unerfreulichen Tierchen vorkommen.

Weist Ihre Matratze Verformungen auf?

Liegekuhlen sind ein guter und wichtiger Grund für einen Matratzenwechsel. Wer immer in der gleichen Position schläft, schafft mit der Zeit Liegekuhlen in der Matratze. Diese kann somit ihre hilfreiche Stütz- und Entspann-Funktion nicht mehr erfüllen. Der Schlaf wird deutlich weniger erholsam und angenehm für den Körper. Matratzen sollten regelmäßig gewendet werden, um die Entstehung solcher Liegekuhlen zu vermeiden. Vor allem bei leichten und niedrigen Matratzen treten diese Kuhlen sehr schnell auf. Sie sind ein deutliches Anzeichen, dass ein Wechsel der Matratze unmittelbar bevorstehen sollte.

Nach wieviel Jahren muss eine Matratze ausgetauscht werden?

Häufig haben preiswerte Matratzen ein sehr geringes Raumgewicht und einen dünnen Matratzenbezug. Die Matratzen haben eine Haltbarkeit von 5-6 Jahren.

Es werden keine hochwertigen Materialien verwendet und so greifen Schweiß sowie Milben den Bezug als auch den Matratzenkern an. Hochwertige Matratzen haben eine Haltbarkeit von 10-12 Jahren. Sie zeichnen sich durch sehr hohen Liegekomfort und Formstabilität aus. Die Material Zusammensetzung sowohl von Bezug als auch vom Matratzenkern ist deutlich wertiger. Eine hochwertige Matratze ab ca. 900€ bietet eine deutlich bessere Ergonomie und Stütze für einen angenehmen Schlaf.

Lassen Sie sich richtig beraten!

Ab April 2022 wird die Firma Horsch, mit Hauptsitz in Haßloch, seine vierte Filiale in Speyer eröffnen. Lernen Sie die ganze Welt des ergonomischen richtigen Liegens und Schlafen kennen.

Die einzigartige von Horsch entwickelte Wirbelscanner-Beratung wird ab April in Speyer ebenfalls angeboten. Nur mit diesem Beratungskonzept ist es erstmals möglich die eigene Wirbelsäule auf den unterschiedlichen Matratzen sichtbar zu machen. Finden Sie so Ihre Matratze exakt abgestimmt auf Ihren Körper.

Pfälzer Frühlingsspargel

Die Ernte beginnt so früh wie lange nicht mehr

(red) In dieser Saison beginnt bei Pfalzmarkt eG die Ernte der ersten „Pfälzer Frühlingsspargel“ so früh wie lange nicht mehr: Im Vergleich zum Vorjahr startet Deutschlands Marktführer für selbst erzeugtes Obst und Gemüse jetzt etwa drei Wochen eher in die Spargelsaison.

Da sich die Böden und das milde Klima hervorragend für den frühen Anbau eignen, ist die „Pfalz“ traditionell ein besonders früher und gewichtiger Spargelproduzent. Hinzu kommen die umfangreichen, sehr zeit- und arbeitsintensiven Maßnahmen der Pfalzmarkt-Erzeuger zur Ernteverfrühung.

Der Einsatz von schwarzer Folie und Pflanztunneln beschleunigen den natürlichen Erntevorsprung der Region nochmals entscheidend. Hinzu kommt der milde Winter mit wenig Frost, der das frühzeitige Wachstum auf den Spargelfeldern in der Pfalz zusätzlich gefördert hat.

Vorbereitungen bei Erzeugern und im „Spargelbüro“ weitgehend abgeschlossen

Ein weiteres Indiz, dass die Spargelernte jetzt sehr zügig wieder volle Fahrt aufnimmt, ist die Tatsache, dass die finalen Vorbereitungen auf der Erzeugerseite und im Vertriebsteam bei Pfalzmarkt eG weitgehend abgeschlossen sind. Seit Mitte dieser Woche ist das traditionelle Spargelbüro in Mutterstadt besetzt.

Die dort ansässigen Marktexperten kümmern sich bis zum Ende der Spargelsaison, dem Johannistag am 24. Juni, ausschließlich um den Verkauf des königlichen Stangengemüses. Vermarktungsexperten rechnen sehr schnell mit Zunahmen der Mengen Spargel-Liebhaber dürfen sich freuen: Bereits vergangene Woche wurden in der „Pfalz“ kleinere Mengen – vorwiegend für den Verkauf über Hofläden und Wochenmärkte – gestochen.

Karl Völcker, Leiter des Spargelbüros bei Pfalzmarkt eG sagt: „Passt die Wettervorhersage weiterhin so gut, dann rechnen wir bei unseren 30 Spargelerzeugern bei Pfalzmarkt sehr schnell mit einer Zunahme der Erntemengen. Alles, was die Kulturen jetzt noch brauchen, ist etwas mehr Sonne und Regen!“

Die Osterprüfung

Digitalen Schnitzeljagd

(red) Mach mit bei der digitalen Schnitzeljagd vom 1. April bis 30. April 2022
QR-Code scannen und los geht's!
Passend zur Osterzeit können im April Kinder von 6 bis 10 Jahren in der Stadtbücherei Neustadt an einer digitalen Schnitzeljagd teilnehmen. Die Aktion läuft den gesamten Monat zu den bekannten Öffnungszeiten der Stadtbücherei. Gespielt wird mit dem eigenen Smartphone und der kostenlosen App Actionbound.
Die Kinder begleiten in „Die Osterprüfung" die zwei sehr quirligen Hasenfreunde Happy und Bommel. Schon immer wollten die zwei dem Weihnachtsmann zeigen, wie der Hase läuft. Doch zunächst steht ihre Osterhasenprüfung an und die ist gar nicht so einfach …
Der QR-Code ist dem beigefügten Plakat zu entnehmen. Eine Teilnahme ist ab dem 1. April auch über den folgenden Link möglich: https://actionbound.com/bound/ostern-neustadt

Saisonstart in der Pfalz

Neuauflage der „Wanderkarte Pfalz"neue Wege und 30 Geheimtipps

(red) Die Pfalz.Touristik hat die beliebte Wanderkarte Pfalz neu aufgelegt: Unter den 58 zertifizierten Prädikatswanderwegen finden sich zehn neue Touren, die sehr schön die landschaftliche Vielfalt der Region abbilden. Als topographische Übersichtskarte im Maßstab 1:150.000 ist die neue Wanderkarte Pfalz die perfekte Planungshilfe für einen Wanderurlaub an der Deutschen Weinstraße, dem Biosphärenreservat Pfälzerwald, der Pfälzer Rheinebene und dem Pfälzer Bergland.

Foto: Pfalz Touristik

Die Wandermarke der Region - das Wandermenü Pfalz - lässt keine Wünsche offen: Neu im Angebot sind Kurztouren wie der „Schaidter Westwallweg" und der „Seebacher Klosterweg", Familienerlebnisse wie die „Käfer-Safari" in Bruchmühlbach-Miesau, Tagestouren wie der „Burg Nanstein Weg" in Landstuhl und die „Traumtour Diamant" aber auch Mehrtagestouren wie der „Pfälzer Hüttensteig" und der „Pfälzer Musikantenweg".

Allen Touren gemeinsam ist die naturnahe Wegführung und lückenlose Markierung. Pfälzer Wein und regionale Spezialitäten kann man überall genießen, unterwegs in einer der mehr als 100 bewirtschafteten Hütten, dem einen oder anderen Hofladen oder am Abend in einer urigen Weinstube oder im feinen Restaurant - so wird das Wandern zum vollendeten Genuss.
Die Wanderkarte Pfalz listet neben den Wegen zahlreiche Sehenswürdigkeiten auf und informiert über wanderfreundliche Unterkunftsbetriebe sowie die Pfälzerwald-Hütten. Jede Tour wird kurz beschrieben und charakterisiert, außerdem sind die Kontaktdaten und ein QR-Code enthalten, über den ausführliche Touren-Infos, GPX-Tracks, Wegbeschreibungen und Tipps zur Anreise auf das Smartphone heruntergeladen werden können. Urlaubsgäste mit der Pfalzcard können sogar den ÖPNV kostenlos nutzen. Die Wanderkarte Pfalz kann ab sofort bei der Pfalz.Touristik e.V., Martin-Luther-Str. 69, 67433 Neustadt, Tel: 06321-39160, online gegen einen Kostenbeitrag von 1,50 € bestellt werden. Die Wanderkarte ist außerdem bei vielen Tourist-Informationen in der Pfalz verfügbar.

Pfälzer Geheimtipps, 30 Ausflugstipps abseits altbekannter Orte:
Das Hambacher Schloss, die Burg Trifels, der Speyerer Dom, der Dahner Felsenpfad, der Dürkheimer Wurstmarkt und der Donnersberg. So könnte beispielsweise eine Liste der Sehenswürdigkeiten der Pfalz aussehen, die jeder mal gesehen haben sollte.

Doch die Pfalz kann noch viel mehr. Abseits der bekannten Klassiker lassen sich allerhand versteckte und noch unbekannte Orte entdecken, die die Pfalz in ihrer Ursprünglichkeit zeigen und ihren Charme ausmachen. Die Pfalz.Touristik hat zusammen mit den Tourismusbüros 30 „Pfälzer Geheimtipps" ausgewählt und dafür inspirierende Bilder und Youtube-Videos herstellen lassen. So können selbst eingefleischte Pfalz-Fans noch unentdeckte Flecken entdecken und neue Gäste auf „Geheimtipps" gestoßen werden.

Alle Pfälzer Geheimtipps sind im Internet unter www.pfalz.de/geheimtipps gelistet.

Die Pfalz.Touristik möchte mit der Maßnahme außerdem dazu beitragen, die Gäste in die Fläche der Region zu bringen und zu einem Ausgleich der Besucherströme beizutragen. „Wir haben immer wieder festgestellt, dass unsere Ausflugstipps in den Sozialen Medien, die regelmäßig bis zu 50.000 Personen erreichen, am gleichen Wochenende sehr stark besucht werden.

Das wollen wir nutzen, um beispielsweise auch an besucherstarken Tagen die Menschen an Orte zu lenken, die vielleicht noch weniger stark bekannt sind.", sagt Tobias Kauf, Geschäftsführer der Pfalz.Touristik.

Das Thema „Besucherlenkung" spielt nicht zuletzt seit der Corona-Pandemie eine zunehmende Rolle im Aufgabenfeld von Tourismusorganisationen. Ziel der Besucherlenkung ist es, eine bessere Verteilung von Bevölkerung und Gästen zu erreichen, um allen ein möglichst gutes Freizeit- und Urlaubserlebnis zu gewähren sowie Angebot und Nachfrage zu harmonisieren. Die Pfalz.Touristik ist die touristische Management- und Marketingorganisation für die Pfalz. Gemeinsam mit den Partnern aus den Landkreisen, Städten und Kommunen koordiniert sie die strategische Tourismusentwicklung der Pfalz und entwickelt touristische Leitprodukte für eine nachhaltige Wertschöpfung.

In enger Abstimmung und im Schulterschluss mit Pfalz.Marketing und Pfalzwein arbeitet die Pfalz.Touristik an einem wirtschaftlich-kulturellen Netzwerk für eine attraktive und lebenswerte Region. „Zum Wohl.

Die Pfalz" ist dabei Leitgedanke für alle Aktivitäten – er steht für das typische und einzigartige Pfälzer Lebensgefühl und transportiert den Gedanken einer starken Region.

Internationales Spur-1-Treffen im Technik Museum Speyer

Die Königsklasse der Modelleisenbahn wechselt den Standort

(red) Nach zwei Jahren Corona-Zwangspause zieht das Spur-1-Treffen in die große und moderne Veranstaltungshalle "Hangar 10" des Technik Museum Speyer und findet am 16. und 17. Juli 2022 statt.
Die Veranstaltung ist im Gesamteintrittspreis des Museums enthalten. Der Bereich in der Eventhalle Hangar 10 ist am Samstag, 16. Juli von 9 bis 18 Uhr und am Sonntag, 17. Juli von 9 bis 16.30 Uhr geöffnet.
Alle Informationen gibt es unter www.technik-museum.de/spur1.

Die Traditionsveranstaltung zählte 30 Jahre zu einer der ältesten Aktionen des Technik Museum Sinsheim. Da das Interesse am Treffen immer größer wurde, reichte der Platz in den alten Veranstaltungsräumen nicht mehr aus. Absagen oder verkleinern war keine Option für das Museumsteam. Daher richtete sich der Blick zum Schwestermuseum nach Speyer. „Wir überlegten lange, was wir machen. Schließlich liegt uns das Spur-1-Treffen am Herzen. Da Speyer nicht weit entfernt ist, entschlossen wir uns dazu, den Ort zu wechseln. Somit bleibt das Treffen unseren Museumsfans erhalten" erklärt Projektleiter Holger Baschleben.
Die Aussteller und Händler kommen aus ganz Europa. Mit dabei sind viele Clubs, die ihre spektakulären und mit viel Liebe gefertigten Spur-1-Anlagen vorführen. Bei den zahlreichen Händlern können die Besucher nach Herzenslust stöbern. Der Austausch untereinander ist beim gemeinsamen Hobby natürlich vorprogrammiert und auch das Fachsimpeln mit alten Hasen oder Neulingen gehört zum Treffen dazu.

Dr. Thorsten Schache wird neuer Chefarzt

der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am Kreiskrankenhaus Bergstraße

(red) Fast zwei Jahrzehnte war PD (Privatdozent) Dr. Peter Arnold Chefarzt am Kreiskrankenhaus Bergstraße, in diesen Tagen geht die Ära zu Ende. In der Klinik in Heppenheim verantwortete er seit Sommer 2002 die Arbeit der Orthopädie, später auch der Unfallchirurgie in einer gemeinsamen Fachabteilung Orthopädie/Unfallchirurgie, zum Monatsende verabschiedet er sich in den Ruhestand. Die Nachfolge tritt Dr. Thorsten Schache an.

Foto: Kreiskrankenhaus Bergstraße/Thomas J. Zelinger

Der neue Chefarzt beherrscht die gesamte Bandbreite der Orthopädie und Unfallchirurgie und gilt als ausgewiesener und anerkannter Experte für Endoprothetik. Derzeit ist er leitender Oberarzt und stellvertretender Leiter des Zentrums für Endoprothetik der Orthopädischen Klinik am Universitätsklinikum Frankfurt.

An dem Haus der Maximalversorgung ist er seit 2012 tätig und hat dort seitdem jährlich rund 300 Operationen von den insgesamt rund 700 jährlichen Eingriffen im Bereich der Endoprothetik in allen Schweregraden und der rekonstruktiven Chirurgie vorgenommen. Aufgrund seiner Expertise wird Dr. Schache seit 2021 auf der Ärzteliste des Magazins FOCUS-Gesundheit als ausgewiesener Experte für Hüftchirurgie aufgeführt. Dies umfasst sowohl die primären Eingriffe als auch die Revisionsendoprothetik. Damit zählt der künftige Chefarzt am Bergsträßer Kreiskrankenhaus auf Basis einer unabhängigen Datenerhebung zu Deutschlands Top-Medizinern.
Aufgewachsen ist er in Darmstadt. Nach dem Studium in Gießen und Stationen an der Orthopädischen Klinik Bielefeld - dort wurde er unter dem renommierten Sportorthopäden, dem leitenden Olympia-Arzt und Triathleten Professor Martin Engelhardt, ausgebildet - als unfallchirurgischer Oberarzt einer Klinik in Gießen, als Sektionsleiter für Endoprothetik an den Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg und schließlich in der leitenden Funktion der Orthopädischen Klinik am Universitätsklinikum Frankfurt, kommt er nun an die Bergstraße. Dr. Schache, der mit Frau und Töchtern in Darmstadt wohnt, ist nicht zuletzt aus privaten Gründen die Region Bergstraße bestens bekannt. „Als ehemaliger Moderner Fünfkämpfer und Fußballer freue ich mich zudem auf eine fruchtbare Zusammenarbeit mit den einschlägigen Sportlerkreisen der Bergstraße“, sagt der Mediziner.

In Heppenheim begeistert ihn neben der orthopädischen Expertise die sehr gut aufgestellte Unfallchirurgie. Das erklärte Ziel des neuen Chefarztes ist zudem die Weiterentwicklung der Orthopädie und Unfallchirurgie in Heppenheim. Zugleich geht ein Dankeschön an PD Dr. Arnold. Er hat unser Haus mitgeprägt und die Orthopädie und Unfallchirurgie zu einer modernen Fachabteilung gemacht, die auf hohem Niveau arbeitet.“ Der heute Fünfundsechzigjährige wechselte im Sommer 2002 vom Mannheimer Universitätsklinikum nach Heppenheim. Mit seinem Wirken hat er gezeigt, wie ein Chefarzt neben der medizinischen Expertise Managementqualitäten in die Arbeit einbringt. An verschiedenen Stellen war er über die Jahre hinweg in die Krankenhausleitung eingebunden und hat immer wieder Mitverantwortung für die Zukunftssicherung des Standorts übernommen.
Es ist das gern bemühte Bild vom weinenden und lachenden Auge, das den Abschied von PD Dr. Arnold aus Heppenheim prägt.

Der Abschied fällt nicht leicht, aber ich freue mich auch auf das, was nun kommt. Zugleich geht mein Dank an mein Team für die gute Zusammenarbeit“, so der scheidende Chefarzt. Dass der Wechsel geräuschlos und fließend vollzogen wird, ist ein gutes Zeichen, die Patienten vor Ort können sich bestens versorgt wissen.“ Auch seitens des Kreises Bergstraße findet der anstehende Wechsel uneingeschränkt Zustimmung. „Ich sehe, dass hier ein hervorragender Mediziner vom Frankfurter Uniklinikum an die Bergstraße wechselt. Das spricht für die Qualität des Kreiskrankenhauses. Dass zudem mit Dr. Schache ein Mann nach Heppenheim kommt, der die Region privat bereits bestens kennt und enge familiäre Bindungen vor allem nach
Bensheim hat, freut mich natürlich. Es lässt zudem auf ein langes Verweilen hoffen“, so der Bergsträßer Landrat Christian Engelhardt.

Innovatives Projekt gegen den Klimawandel

Zucht und Pflanzung der Rosskastanien

(red) Der Klimawandel stellt den berühmten Garten von Schloss Schwetzingen vor neue Herausforderungen. Mit einem innovativen Konzept kämpfen die Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg gegen die Folgen der Klimaveränderung: In der wieder eingerichteten Schwetzinger Baumschule wachsen besonders widerstandsfähige Rosskastanien heran, die nun im Schlossgarten ausgepflanzt werden – ein Pilotprojekt, angelegt für künftige Generationen von Gartenbesuchern.

Foto: Gunnar Fuchs

Einpflanzen der ersten Setzlinge
Am 24. März wurden die ersten kleinen Kastanien am westlichen Rand zwischen dem nördlichen Boskett und dem großen Weiher eingepflanzt. Die Setzlinge stammen aus Naturverjüngung, sind also aus Kastanien der Altbäume entstanden. Es geht darum, die durch die Trockenheit entstandenen Lücken in den Kastanienalleen des Schlossgartens füllen zu können und so den Gesamteindruck des historischen Gartens für die Zukunft zu bewahren. Dabei darf man sich nicht über die Größe der neu gepflanzten Setzlinge wundern. Sie wurden schonend im Spülverfahren entnommen und haben so bei der Pflanzung bereits eine Pfahlwurzel, die länger ist als der oberirdische Trieb. Diese jungen Pflanzen wachsen schneller in Form als herkömmliche junge Bäume, die bei der Verpflanzung einen Großteil ihres Wurzelwerks verloren haben.

Nachhaltig und für die Zukunft gerüstet
Der Gedanke hinter dem Projekt lautet „Naturverjüngung“: Vor Ort wird mit den Kräften der Natur gearbeitet. In der Schwetzinger Baumschule wird der eigene „Baumnachwuchs“ des historischen Schlossgartens kultiviert. Die Setzlinge werden aus Schwetzinger Bäumen gezogen, also aus den Bäumen, die sich den Standortbedingungen angepasst haben. Und damit in ihren Genen die Möglichkeit tragen, sich auf lange Sicht den durch den Klimawandel veränderten Bedingungen – vor allem der Trockenheit – von vornherein anzupassen. Denn, so Prof. Dr. Harmut Troll, der Projektleiter, mit Blick auf das ungewohnte Bild der mit Wuchshüllen geschützten Setzlinge inmitten der altehrwürdigen Allee: „Die Zielrichtung für den Erfolg des innovativen Projektes ist nicht die Bildwirkung der ersten fünf Jahre, sondern die der zweiten fünfzig Jahre.“ ALte Traditionen neu belebt
Bei dem gesamten Projekt – von der Gründung der Baumschule bis zur Anpflanzung – besinnen sich die Fachleute auf altes Wissen und traditionelles Handwerk. Das Projekt der Staatlichen Schlösser und Gärten ist einmalig und innovativ. Dafür hat Prof. Dr. Harmut Troll ein Team aus Spezialisten aus den Gebieten Arboristik, Experimenteller Pflanzenökologie, Bodennutzung und Kultivierung in Baumschulen um sich versammelt. Denn in fast allen Schlossgärten, die die Staatlichen Schlösser und Gärten betreuen, sind Kastanienalleen zu finden.

Stadt Ladenburg

Stadtteilspaziergang durch die Nordstadt mit Bürgermeister Schmutz

(red) Bürgermeister Stefan Schmutz lädt am Samstag, den 9. April von 10 bis 12 Uhr interessierte Bürgerinnen und Bürger zu einem Stadtteilspaziergang durch die Nordstadt ein.

Der Spaziergang beginnt um 10 Uhr am Hebewerk (Weinheimer Straße 21) und führt dann weiter zum Mehrgenerationen-Wohnprojekt der Planungsgemeinschaft Vielfalt in Ladenburg. Über den Grünen Boulevard führt der Spaziergang dann weiter zum Wohnhaus für Menschen mit Behinderung der Johannes-Diakonie. Weiter geht es dann über die Heizzentrale zum Kindergarten Nordstadt.

Bei diesem Spaziergang haben die Teilnehmenden Gelegenheit, sich über die oben genannte(n) Projekte und Einrichtung zu informieren und sich mit Bürgermeister Schmutz darüber auszutauschen. Anliegen und Fragen könne gerne im Vorfeld per E-Mail an das Sekretariat (post@ladenburg.de) gestellt werden, die dann beim Stadtteilspaziergang thematisiert werden.
Für die bessere Organisation des Stadtteilspaziergangs ist eine Anmeldung per Mail (post@ladenburg.de) oder telefonisch 06203 70-101 gewünscht.

Die Stadt Ladenburg nimmt an einem Forschungsprojekt der Universität Siegen zum Thema Bürgermeisterkommunikation teil. Daher werden Wissenschaftler*innen den Stadtteilspaziergang begleiten und anonymisierte Ton- und Videoaufnahmen anfertigen, die allein für Forschungszwecke verwendet werden. Sollten Sie Fragen zu oder Einwände gegen die Aufnahmen haben, teilen Sie dies bitte zu Beginn des Stadtteilspaziergangs mit.

Nähere Informationen zu diesem Projekt stehen beim Stadtteilspaziergang zur Verfügung. Nähere Informationen unter: www.ladenburg.de/bmkommunikation

Für Sie Kostenlos
metropoljournal

Emmertsgrund: Mitscherlich-Platz ist eingeweiht

Namensfindung und Gestaltung erfolgten in enger Zusammenarbeit mit Stadtteilakteuren

(red) Der Platz vor dem Seniorenzentrum Boxberg-Emmertsgrund ist eingeweiht. Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner und Dr. Matthias Mitscherlich, Sohn des Namensgebers des Platzes, enthüllten bei einer feierlichen Einweihung am Mittwoch, 23. März 2022, den neuen Namen. Wie vom Gemeinderat am 22. Juli 2021 mit großer Mehrheit beschlossen, wird dieser künftig „Alexander-Mitscherlich-Platz“ heißen.
Bewohnerinnen und Bewohner erhalten mit dem neu gestalteten und begrünten Platz einen Ort zum Treffen und Verweilen. Dazu wurde die Fläche umgestaltet, zwei große Pflanzkübel und Sitzbänke wurden aufgestellt. Die Namensfindung und Gestaltung des Platzes erfolgten in enger Zusammenarbeit und Abstimmung zwischen der Stadt Heidelberg, dem Stadtteilmanagement sowie zahlreichen Bewohnerinnen und Bewohnern des Emmertsgrunds.
In die Gestaltung des neuen Platzes waren viele Helferinnen und Helfer involviert. Auf Initiative von Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner bildete sich ein Team, dem Mitarbeitende der Stadt Heidelberg, des Stadtteilmanagements, des Seniorenzentrums und der Gesellschaft für Grund- und Hausbesitz (GGH) sowie Mitglieder des Stadtteilvereins angehören. Um die Pflege der Blumenkübel kümmern sich künftig engagierte Seniorinnen und Senioren. Die kleinen Gäste der Spielstube des Kinderschutzbundes Heidelberg hatten die Holzkübel zuvor bemalt. Das Team Concierge-Service des VbI e.V. sorgte im Vorfeld dafür, die Bänke winterfest zu machen. Finanziert wurden die Sitzgelegenheiten und Blumenkübeln durch die GGH und die Stadt Heidelberg sowie eine private Spende. Bei der Namensgebung folgte der Gemeinderat einem Vorschlag aus dem Bezirksbeirat Emmertsgrund, der nach Überprüfung durch die Kommission für Straßenbenennungen von der Verwaltung übernommen worden war. Mit der Benennung erhält der prominent am Stadtteileingang gelegene Platz nun einen eigenen Namen. Eine Verwechslung mit der direkt anschließenden Emmertsgrundpassage und dem gegenüberliegenden Mombertplatz wird damit verhindert. Zudem erhält das Seniorenzentrum Boxberg-Emmertsgrund so eine eigene Adresse.
Alexander Mitscherlich (1908-1982) war ein deutscher Arzt, Psychoanalytiker und Sozialpsychologe, der durch seine Bücher in der Bundesrepublik der Nachkriegszeit eine breite Öffentlichkeit erreichte. Zudem arbeitete er von 1968 bis 1974 in der Gutachterkommission zur Planung des Heidelberger Stadtteils Emmertsgrund mit.
Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner und Dr. Matthias Mitscherlich enthüllen das Schild des neuen Platzes, der prominent am Stadtteileingang des Emmertsgrunds liegt.

Foto: Philipp Rothe

Solarschiff „Neckarsonne“ Heidelberg

Saisonbeginn: 01.04.2022

(rbw) Angetrieben von der Kraft der Sonne gleitet das Schiff sanft und leise durch das fließende Gewässer. In den wärmenden Sonnenstrahlen genießen die Gäste einen atemberaubenden Ausblick auf die Stadt, den sie nur vom Wasser aus sehen können, der den Ausflug zu einem unvergessenen Erlebnis macht.

Der größte und modernste Edelstahl-Solarkatamaran der Welt bietet neben der faszinierenden Rundumsicht auch angenehmen Komfort: z.B. zwei Bistrotheken, Frei- bzw. Sonnendeck. Zudem ist sowohl das Schiff als auch der Anlegesteg behindertengerecht gestaltet. Rund 250 Personen können diese Kurzreise gemeinsam genießen. Speisen und Getränke werden an Bord angeboten.

Abfahrtszeiten: 11:30, 13:00, 15:00, 16:30 Uhr. Bitte etwa 10-15 Minuten vor der planmäßigen Abfahrtszeit am Anleger melden.
Fahrkarten erhalten Sie direkt an Bord gegen Barzahlung, ohne vorherige Buchung oder Reservierung.
Bei größeren Gruppen wird eine Voranmeldung unter: E-Mail: neckarsonne@t-online.de oder Telefon: 07263 409284 empfohlen.

Sonder- und Angebotsfahrten erfolgen:
Schlossbeleuchtung:
04.06.2022, 09.07.2022, 03.09.2022

Vierburgenbeleuchtung Neckarsteinach:
16.07.2022
AHOI-Angebote für Gruppen ab 20 Personen

Frühstücksfahrt: Neckarrundfahrt mit Frühstück: 2 Brötchen, 1 Portion Butter und Marmelade, 1 Scheibe Wurst und Käse, 1 Tasse Kaffee oder Tee für EUR 17,00 pro Person.

Kaffeefahrt:
Neckarrundfahrt mit 1 Stück Kuchen und 2 Tassen Kaffee oder Tee für EUR 15,00 pro Person. Die AHOI-Angebote sind geschlossen abzurechnen und beinhalten bereits den Gruppenrabatt. Bitte buchen Sie bis spätestens 1 Tag vor Abfahrt unter Tel. 0173-9838637 oder über E-Mail: neckarsonne@t-online.de

KONTAKT
Tel.: +49 (0)7263 – 409284
Fax: +49 (0)7263 – 409285
Mobil: +49 (0)173 – 9838637
Email: neckarsonne@t-online.de

Wo sich Pflanzen ganzjährig wohlfühlen

Gewächshäuser im viktorianischen Stil werten den Garten auch optisch auf

(djd). Ein Gewächshaus im eigenen Garten hat zahlreiche Vorteile: Man kann frisches Obst und Gemüse ganzjährig anbauen und ernten. Mit einer Heizung können Pflanzen auch im Winter gezüchtet werden. Und die Aussaat von Setzlingen ist bereits im Frühling möglich, plötzlicher Frost kann ihnen drinnen nichts anhaben. Viele Gemüsesorten oder auch Pflanzen sind sogar auf eine warme Umgebung angewiesen, mit einem Gewächshaus eröffnen sich also ganz neue Möglichkeiten. Wer kann, sollte es nach Süden ausrichten, so bekommt es stets ausreichend Sonnenlicht ab. Bei der Art des Gewächshauses hat man heute die Qual der Wahl: Eine schicke Konstruktion kann das heimische Grün entscheidend aufwerten.

Fotos: djd/Burford the British Style

Schon die alten Römer erstellten Gewächshäuser, um ihre Pflanzen zu schützen und wachsen zu lassen. Den Maßstab für Stil und Eleganz setzen allerdings die englischen Gewächshäuser aus der Mitte des 19. Jahrhunderts. Ein viktorianisches Gewächshaus mit viel Glas und Gusseisen fasziniert auch heute noch. Charakteristisch sind stets ein elegantes Äußeres wie Inneres sowie viel eindringendes natürliches Licht. Die Häuser sind ausreichend hoch, damit auch exotische Baumfarne oder tropische Palmen dort Platz finden. Ein Hersteller für solche Gewächshäuser ist beispielsweise Hartley Botanic. Typisch sind hier die stabilen, gleichzeitig leichten Streben und Profile aus hochwertigem, pulverbeschichtetem Aluminium. Bevor das neue Gewächshaus im Garten steht, wird es mit dem Kunden bis ins Detail geplant. Unter www.britishstyle.info finden sich viele Inspirationen, die sich ganz den eigenen Vorstellungen und Anforderungen anpassen lassen. Alle Häuser werden nach Kundenwunsch im Norden Englands handgefertigt. Das Team des Herstellers informiert über jeden Bauabschnitt und sorgt auch für einen schnellen und reibungslosen Aufbau im heimischen Grün.

In einem Gewächshaus fühlt sich auch der Mensch wohl

Im Hinblick auf Schnecken und Ungeziefer spielt das Gewächshaus ebenfalls seine Vorteile aus: Besitzer können durch den Einsatz von natürlichen Schädlingsbekämpfern wie der Florfliege auf Pflanzenschutzmittel verzichten. Aber nicht nur Pflanzen fühlen sich in einem Gewächshaus wohl, auch für den Menschen bietet es sich als Rückzugsort an. Mit einer gemütlichen Sitzgelegenheit genießt man selbst bei Regen den Tag im Garten. Dafür sollte das Gewächshaus dann aber auch eine entsprechende Wohlfühlgröße haben.

Barrierefrei ins Freie

Darauf sollte man bei schwellenlosen Zugängen achten

(djd). Wohnen ohne Hindernisse und Stolperfallen: Wer Wert auf barrierefreies Bauen legt, sollte die Zugänge zu Balkon und Terrasse in seine Planung einbeziehen. Schließlich bieten sie meist den kürzesten und einfachsten Weg ins Freie. Der neuralgische Punkt war dabei früher die Türschwelle. Sie trug dazu bei, dass etwa bei Schlagregen und Stauwasser keine Feuchtigkeit in den Innenraum eindringt. Deshalb galt lange Zeit eine Höhe von bis zu zwei Zentimetern für den unteren Türanschlag noch als akzeptabel. Doch selbst eine kleine Schwelle kann die Bewegungsfreiheit mit Rollstuhl oder Rollator stark beeinträchtigen.

Dauerhaft sichere Abdeckung

Im Neubau fällt die Entscheidung heute in der Regel für einen schwellenlosen Übergang zum Außenbereich, auch nachträglich kann man dies realisieren. In beiden Fällen kommt es darauf an, auf einen effektiven Wärme- und Feuchteschutz zu achten, damit es später nicht zu unerwünschten Wärmeverlusten oder einem Wassereintritt kommt. Schließlich soll auch Starkregen gut abfließen können. Inzwischen gibt es dafür Lösungen wie Rinnen, die mit einem Rost abgedeckt sind. Sie werden vor der Tür vertieft in den Boden eingesetzt und leiten das Wasser wirksam ab. Dabei sollten die Schnittstellen zwischen den einzelnen Bauteilen rund um die Türschwelle - Balkon, Rinne, Tür und Hauswand - langzeitsicher abgedichtet werden. Systeme auf Flüssigkunststoffbasis etwa von Triflex sind dafür gut geeignet. Die Abdichtung muss sich dabei flexibel auch an verwinkelte kleine Ecken und Kanten anpassen lassen und gleichzeitig eine ausreichende Stabilität bei einer geringen Schichtdicke aufweisen. Denn wenn sie zu hoch ist, wird es schwierig, einen schwellenlosen Übergang herzustellen.

Bis in jede kleinste Ecke

Gleichzeitig gilt es, eine dichte Verbindung unterschiedlicher Materialien sicherzustellen. Lösungen auf Flüssigkunststoffbasis sind für solche Übergänge prädestiniert. Ob Metalle, Holz oder Beton – die Abdichtung haftet dauerhaft und bietet einen langlebigen Schutz der Bausubstanz vor Feuchtigkeit oder Wärmebrücken. Aufgrund der bei der Verarbeitung flüssigen Konsistenz sind sie für auch für Ecken gut geeignet. Die Aushärtung dauert nur eine Stunde, trotz der geringen Schichtdicke sind sie dauerhaft haltbar. Das bestätigt auch das Institut für Fenstertechnik Rosenheim. Die erste, dort erfolgreich geprüfte Abdichtungslösung für Anschlüsse von bodentiefen Fenstern und Türen hat das Mindener Unternehmen Triflex in Kooperation mit Produzenten anschließender Bauteile entwickelt

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

Natursteine
Grabsteine
Nachbeschriftungen
Bildhauerarbeiten
Steinmetzarbeiten

S G
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

Sorgt für frische Luft

Mit hochwertigem Design fügt sich die Wohnraumlüftung harmonisch ins Zuhause ein

(djd). Neubauten werden immer besser gedämmt, energiesparender und dichter. Das ist gut für die Umwelt und senkt die Heizkosten, unterbindet aber einen steten Luftaustausch. Das Resultat ist oft ein ungesundes Raumklima, das zu Feuchtigkeits- und Schimmelschäden führen sowie das Wohlbefinden beeinträchtigen kann. Das regelmäßige Lüften über weit geöffnete Fenster macht viel Mühe und lässt wiederum wertvolle Wärmeenergie nach außen entweichen. Umso empfehlenswerter ist es, bei der Planung des Eigenheims gleich an eine kontrollierte Wohnraumlüftung zu denken. Die Systeme sorgen automatisch und komfortabel für gesunde Bedingungen und unterstützen die energetische Effizienz.

Fotos: Foto: djd/Fränkische Rohrwerke

Frischluft verschafft mehr Wohlbefinden

Abgestandene Luft im Zuhause ist ebenso unangenehm wie Zugluft. Bei einer kontrollierten Wohnraumlüftung ist beides ausgeschlossen. Die Systeme sorgen für einen steten Luftaustausch ohne Nebenwirkungen. Viren, Bakterien, Feinstaub und Allergene wie Pollen bleiben dabei - anders als bei weit aufgerissenen Fenstern - komplett draußen. Komplettsysteme wie profi-air von Fränkische eignen sich besonders für moderne energieeffiziente Neubauten. Sie fördern eine gesunde Raumluft, verhindern Geruchsbelästigungen und helfen beim Energiesparen. Gleichzeitig ist eine kontrollierte Wohnraumlüftung immer auch eine Investition in den Werterhalt und die Wertsteigerung der Immobilie.

Unter www.designgitter.de etwa gibt es weitere Inspirationen für die Innengestaltung mit Gittern. Für einen zuverlässigen Betrieb sind alle Komponenten wie die effizienten Lüftungsgeräte und die langlebigen Rohrleitungen genau aufeinander abgestimmt. Die meisten Bestandteile der Anlage bleiben während der Nutzung unsichtbar - Ausnahmen bilden das Lüftungsgerät und die Lüftungsgitter, die in jedem Raum des Zuhauses als Abschluss der Leitungen platziert werden. Kunststoffvarianten können hier schnell wie ein Fremdkörper wirken. Weil gerade im Wohnbereich das Design eine wichtige Rolle spielt, gibt es heute Lüftungsgitter in zahlreichen Farben, Formen und Materialien. Allein zur starline-Kollektion gehören gleich 39 Designs aus langlebigem Metall und aus Glas. So fügen sich die eleganten und praktischen Lüftungsgitter harmonisch in jeden Einrichtungsstil ein, ob einfarbig oder als Multicolor-Glas, ob matt oder glänzend.

Wohnstil und Geschmäcker ändern sich mit der Zeit. Deshalb lassen sich die Lüftungsgitter später auch kinderleicht austauschen.

Komfort in neuen Dimensionen

Darauf kommt es bei der Auswahl hochwertiger Sitzmöbel an

Foto: djd-k/Stressless

(djd-k). Jetzt einfach mal die Beine hochlegen und nichts tun: Schon eine kleine Pause im Alltag kann wahre Wunder wirken und frische Kräfte spenden.

Je hektischer und unübersichtlicher die Zeiten erscheinen, umso größer ist der Wunsch nach einem privaten Rückzugsort mit viel Behaglichkeit. Die gesamte Einrichtung trägt zu diesem Gefühl bei, mit natürlichen Materialien, warmen, angenehmen Farben und vor allem dem passenden Ort zum Hineinkuscheln. Entspannungssessel und Sofas sollen das Zuhause nicht nur optisch schmücken, sondern vor allem für einen wohltuenden, rückenschonenden Sitzkomfort sorgen.

Farbe, Design und Größe: Bei der Auswahl der Sitzlandschaft für das heimische Wohnzimmer spielen viele Aspekte eine Rolle. Nicht allein die Formen sollen überzeugen, vor allem auf die Funktion kommt es dabei an. Ohne ausgiebiges Probesitzen und eine individuelle Beratung im Fachhandel geht es daher nicht.

Zu unterschiedlich sind schließlich die individuellen Anforderungen an die Lieblingssitzposition zum Ausruhen, Lesen oder Fernsehen. Von besonderem Vorteil sind dabei Relaxsessel und Sofas von Herstellern wie Ekornes, die sich jedem Bewohner wie von selbst anpassen. Mit patentierten Funktionssystemen schmiegen sich die Polstermöbel dabei förmlich an die Benutzer an, um eine geeignete Entspannungsposition für jeden Teil des Körpers zu finden. Zu den Besonderheiten zählt dabei etwa das Stressless-Gleitsystem, das es ermöglicht, die Sitzposition allein durch das Körpergewicht zu verändern. Der eigene Körper und seine Bewegungen bestimmen somit die fein austarierte Sesselposition bis hin zur maßgeschneiderten Kopf-, Nacken- und Lendenwirbelposition.

Was die Relaxsessel funktional auszeichnet, ist ebenso für großzügige Sitzlandschaften und Sofas mit ausfahrbaren Fußstützen und verstellbaren Lehnen möglich. Sie bieten jede Menge Entspannungsfläche für die ganze Familie und sind ebenfalls individuell anpassbar. Gefertigt werden die Wohlfühlmöbel aus hochwertigen Materialien und mit langer handwerklicher Tradition in der weiten Natur der norwegischen Fjorde. Unter www.stressless.com gibt es einen Überblick über Designs, Farben und Optionen. Mit elektrischen Verstellmöglichkeiten, einer integrierten Heizung oder einer Heizfunktion, kombiniert mit einer leichten Massage wird der Sitzkomfort noch individueller. Der Fachhandel vor Ort berät zu allen Möglichkeiten.

Immer Kostenlos!
www. metropoljournal.com

SchimmelFuchs
einfach schlau saniert

Unser Leisungsspektrum:
Kellerabdichtung
Fassadenimprägnierung
Wärmedämmung
Schimmelbeseitigung

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

ROLAND PALZ
Maurermeister

Gesundheit & Wellness

Aktiv entspannen zum Stressabbau

Praktische Tipps und Übungen gegen innere Anspannung

(djd). Wer im Stress ist, fühlt sich oft fremdbestimmt und von äußeren Anforderungen hin- und hergezerrt. Um sich dann wieder als selbstwirksam zu erleben, kann es helfen, das Heft in die Hand zu nehmen und aktiv gegen diese Ohnmacht vorzugehen. Schon kleine Übungen und Maßnahmen können den inneren Druck lindern. Gut erforscht und belegt ist zum Beispiel die Wirkung von Entspannungstechniken wie Autogenem Training, Meditation, Yoga und Progressiver Muskelentspannung. Sie lassen sich einfach in den Alltag einbauen, müssen allerdings erst erlernt werden. Kurse gibt es etwa bei Volkshochschulen und einigen Krankenkassen.

Foto: djd/Hermes Arzneimittel/fikes – stock.adobe.comde/Getty Images/Zinkevych

Zu den besonders effektiven Stresskillern gehören auch Sport und Bewegung. Ob ein Spaziergang oder ein Zehnminuten-Workout daheim auf der Fitnessmatte: Körperliche Aktivität ist ein nutzbringendes Ventil und bringt den Organismus wieder in Balance. Wer sich regelmäßig bewegt, erlebt Stress weniger intensiv. Geeignet sind vor allem Ausdauersportarten, etwa Wandern, Joggen, Schwimmen oder Radfahren. Wichtig ist dabei, auf eine optimale Versorgung des Körpers mit Mineralstoffen wie Magnesium zu achten, beispielsweise mit Biolectra Magnesium aus der Apotheke. Denn Magnesium hat positive Effekte auf die Muskelfunktion und gilt außerdem als "Mineral der inneren Ruhe". Beim Sport ist es nicht nur wichtig für die Leistungsfähigkeit, sondern geht auch durch das Schwitzen schneller verloren – unter www.biolectra-magnesium.de gibt mehr Informationen dazu. Durch Muskelarbeit Druck abzubauen funktioniert ebenfalls mit Singen und Summen. Die Vibration der Stimmbänder, die andere Atmung und die Beanspruchung einer Vielzahl von Muskeln vom Kehlkopf bis zum Zwerchfell lösen mentale Spannungen und überschwemmen uns im besten Fall mit Glückshormonen.

Weniger körperlich als geistig geht man mit Achtsamkeitsübungen gegen Stress vor. Sie schärfen die Aufmerksamkeit für den Augenblick und schulen die Selbstwahrnehmung. Bekannt sind etwa stilles Sitzen, Gehmeditation und gedankliches Fotografieren. Wer achtsam mit sich umgeht und abschalten kann, kommt meist auch nachts besser zur Ruhe. Guter Schlaf wiederum fördert die Stresstoleranz. Besonders effektiv kann ein Mittagsschläfchen oder Power-Nap zwischendurch das Level der Stresshormone senken. Ruhezeiten sollten auch für Handy, Laptop und Co. regelmäßig verordnet werden. Denn ein zeitweises Digital Detox kann die Belastung durch ständige Erreichbarkeit oder das Gefühl, etwas zu verpassen, deutlich verringern.

Starke Nerven in schwierigen Zeiten

So lassen sich Stress und schlechte Nachrichten psychisch besser abfedern

(djd). Pandemie, Kriegsangst, Klimawandel, Inflation: Wir leben in nicht gerade einfachen Zeiten und einer Sorge scheint immer gleich die nächste zu folgen. Neben den großen Problemen werden Seele und Nerven außerdem durch die alltäglichen Belastungen wie Stress im Job oder die Doppelbelastung durch Kindererziehung und Beruf strapaziert. Kein Wunder, dass viele Menschen dünnhäutiger geworden sind, sich nervös und erschöpft fühlen, Konzentrationsprobleme haben und schlecht schlafen können.

Doch wie lässt sich gegensteuern, wenn sich viele der äußeren Stressfaktoren gar nicht beeinflussen lassen?

Zunächst einmal kann es helfen, die Flut der schlechten Nachrichten für sich selbst etwas einzugrenzen. Ständiges Surfen durch entsprechende Internetseiten, das sogenannte „Doomscrolling“, oder permanenter Radio- und TV-Konsum überfordern auf die Dauer. Besser ist es, sich gezielt nur ein- oder zweimal am Tag über das Weltgeschehen zu informieren und ansonsten anders zu beschäftigen. Auch regelmäßige Bewegung sowie Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation können Stress reduzieren. Zudem gibt es Heilpflanzen, die als sogenannte Adaptogene gelten.

Das heißt, dass sie ausgleichend wirken und Körper und Seele helfen, mit Stress besser fertig zu werden. Zu diesen Adaptogenen gehört neben der Schlafbeere Ashwagandha (Withania somnifera) auch die Rosenwurz (Rhodiola rosea), ein in arktischen Gebieten wachsendes Dickblattgewächs – mehr dazu auch unter www.rosenwurz-ratgeber.de

Studien zufolge können die in der Rosenwurz enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe die Stressresistenz erhöhen und die geistige Leistungsfähigkeit steigern. Ideal sind übrigens Rosenwurz-Kapseln mit einer Kombination aus Rosenwurz-Extrakt mit den Vitalstoffen Magnesium und Vitamin B1 (Apotheke), da diese zusätzlich zu einer gesunden Funktion des Nervensystems beitragen. Wichtig gegen Stress in schwierigen Zeiten ist es außerdem, sich auch Schönes zu gönnen und dies bewusst und ohne schlechtes Gewissen zu genießen.
Ein Spieleabend mit Freunden, ein Restaurant- oder Theaterbesuch oder die Planung des nächsten Urlaubs hellen die Stimmung auf, und ein Verzicht darauf hilft niemandem weiter. Und wer seine eigenen Akkus regelmäßig wieder auflädt und neue Kraft tankt, kann nicht nur seinen eigenen Alltag besser bewältigen, sondern auch anderen Hilfe und Unterstützung geben.

Die besten Sportarten für Senioren

Wie man seine Gelenke bis ins hohe Alter fit und mobil halten kann

(djd). Bewegung gilt zu Recht als eine der Hauptsäulen der Gesundheit. Sie ist nicht nur förderlich bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Depressionen, sondern ebenso im Kampf gegen Arthrose. Allerdings eignet sich gerade für Senioren nicht mehr jede Sportart uneingeschränkt. Denn mit dem Alter lässt die Leistungsfähigkeit nach, nicht selten gibt es körperliche Beschwerden, die berücksichtigt werden müssen. Das betrifft besonders Menschen mit Gelenkproblemen. So sind etwa die Ballsportarten mit ihren hohen Belastungsspitzen hier eher ungünstig. Auch von Skifahren oder Kampfsport wird meist abgeraten.

Fotos: Foto: djd/CH-Alpha-Forschung/luengo_ua_fotolia

So können Senioren ihre Gelenke gezielt stärken
Empfehlenswert sind hingegen Trainings mit moderater Belastung und sanften, gleitenden Bewegungsabläufen. Dazu gehören beispielsweise das Walken, die gelenkschonende Alternative zum Joggen, oder das Radfahren, welches die Ausdauer, den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit der Gelenke fördert. Wer länger nicht sportlich aktiv war, sollte allerdings mit Bedacht starten und sich langsam steigern – auch ein ärztlicher Check-up vorab ist ratsam. Zudem kann es sinnvoll sein, dass Arthrosepatienten ihre Gelenke gezielt stärken. Dr. med. Werner Lehner, Sportmediziner aus München, weiß: „Gute Erfahrungen werden häufig mit Trink-Kollagenen gemacht, die zusätzlich entzündungshemmenden Hagebutten-Extrakt enthalten, wie in CH-Alpha Plus. Es gibt wissenschaftliche Studien, die die Erfolge einer Therapie mit derartigen Kollagen-Peptiden in flüssiger Form belegen.“ Demnach zeigten sich bereits nach 24 Wochen sowohl eine Stabilisierung des Gelenkknorpels als auch eine Zunahme der Knorpeldichte.

So fällt Menschen mit Arthrose der altersgerechte Sport gleich leichter. Wassergymnastik und Tai-Chi halten geschmeidig

Bringen Radeln oder Laufen nicht genügend Abwechslung, gibt es noch andere Fitness-Optionen. Viele Tipps und News hierzu finden Interessierte unter www.ch-alpha.de. So kann Wassergymnastik gerade bei Arthrose unerwünschtes Übergewicht abbauen und ist obendrein sanft zu den Gelenken. Zur Stärkung der stützenden Muskulatur ist auch Krafttraining eine gute Alternative.

Für mehr Geschmeidigkeit und Mobilität sorgen außerdem Tai-Chi, Hatha-Yoga, Tanzen oder (Hocker-) Gymnastik. Grundsätzlich sollte das Training Freude machen, denn dann bleibt man auch über lange Zeit gern dabei.

Gesundheit & Wellness

Mehr als ein bisschen Bauchweh

Reizdarm-Report zeigt, was Betroffene am meisten belastet

(djd). Es kann zu einer echten Quälerei werden: Von einem Reizdarmsyndrom (RDS) spricht man, wenn Bauchschmerzen oder Blähungen ohne einen anderen medizinischen Grund auftreten, länger als drei Monate anhalten, von Veränderungen beim Stuhlgang begleitet werden und die Lebensqualität stark einschränken. Schätzungsweise 14 Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen. Da die Erkrankung schwer zu fassen ist und die ärztliche Diagnose in der Regel auf Ausschlusskriterien beruht, dauert es häufig lange, bis Patienten eine ärztliche Diagnose erhalten.

Foto: djd/Sanofi/Buscopan/fizkes/123RF

Zwar sind die Beschwerden häufig sehr unterschiedlich und diffus, doch der Reizdarm-Report 2022 von Sanofi zeigt klar, welche Symptome am stärksten belasten. So nannten mehr als 75 Prozent der über 1.000 Befragten hier vor allem Verdauungsbeschwerden, Schmerzen und Krämpfe im Bauch. Konkret nachgefragt, werden etwa Blähungen als deutlich belastender empfunden als Durchfall. Aber auch Effekte auf die Lebensqualität, wie zum Beispiel nicht spontan sein zu können, machen jedem Dritten der befragten Betroffenen zu schaffen. Rückhalt finden sie im privaten Umfeld, wo die Thematik für 80 Prozent kein Tabu mehr ist. Im Beruf allerdings meiden zum Beispiel 80 Prozent der Befragten das Thema komplett. Weil die organischen Ursachen des Reizdarms unzureichend erforscht sind, ist die Therapie oft komplex und langwierig.

Aktuelle Behandlungsleitlinien empfehlen zur Linderung der Symptome unter anderem pflanzliche Arzneimittel. Reines Pfefferminzöl (zum Beispiel in Buscomint bei Reizdarm, Apotheke), erhält in den Leitlinien den stärksten Empfehlungsgrad zur Linderung von quälenden Reizdarmsymptomen wie Bauchkrämpfen und Blähungen. Wichtig ist, dass sich das Öl in magensaft-resistenten Kapseln befindet, damit es dort freigesetzt wird, wo es benötigt wird – im Darm. Wesentlich für die Behandlung ist zudem die Fürsorge für sich selbst, da auch Stress und ungünstige Ernährung zu den Auslösern von RDS gehören können. Viele Tipps dazu gibt es unter www.digestio.de. Bewährt haben sich Entspannungstechniken wie Yoga oder regelmäßige Bewegung. Studien zeigen, dass körperliche Aktivität einen – eventuell sogar langfristig – positiven Effekt haben kann. In puncto Ernährung sollten vor allem Ballaststoffe, quellende Lebensmittel und reichlich Flüssigkeit auf dem Speiseplan stehen. Mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag sind verträglicher als große Portionen. Hilfreich zeigte sich in Untersuchungen zudem die Low-Fodmap-Diät, welche stark blähende Nahrungsmittel, die zum Beispiel schnell vergärende Kohlenhydrate enthalten, meidet.

Sport kann bei MS nützlich sein

Warum Bewegung bei Multipler Sklerose wichtig ist

(djd). Sport und Bewegung ist für die Gesundheit jedes Menschen wichtig. Unzählige Studien belegen, dass körperliche Aktivität vielen Erkrankungen vorbeugt, unter anderem das Herz-Kreislaufsystem stärkt, Übergewicht abbaut, Diabetes, Depressionen und Knochenschwund ausbremst.

Foto: djd/Sanofi/Getty Images/shapecharge

Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass Sport Entzündungsprozessen generell und auch im zentralen Nervensystem (ZNS) entgegenwirkt. Von all diesen Vorteilen profitieren auch Menschen mit Multipler Sklerose. Deshalb kann regelmäßige Bewegung für sie ein wichtiger Bestandteil der Behandlung sein. Mögliche positive Effekte sind etwa eine Linderung von Fatigue, eine Stärkung der Muskulatur, eine Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht sowie eine höhere Konzentrationsfähigkeit.

Geeignete Sportarten: Von Wandern bis Intervalltraining

Menschen mit MS können im Prinzip jede Sportart ausüben, wenn es ihr gesundheitlicher Zustand erlaubt. Wichtig ist vor allem, dass es Spaß macht. Denn dann verbessert das Training nicht nur die Gesundheit, sondern tut auch der Seele gut. Allgemein gelten moderate Ausdauersportarten wie Wandern, Radeln, Nordic Walking und Schwimmen als geeignet. Für die Koordination und das Gleichgewicht sind zudem Ballsportarten, Tanzen und Gymnastik wie Yoga oder Tai Chi förderlich, ein fachlich begleitetes Krafttraining kann die Muskeln stärken. Neuere Untersuchungen der Deutschen Sporthochschule Köln weisen außerdem darauf hin, dass intensives Intervalltraining - etwa auf dem Fahrradergometer - sogar noch bessere Ergebnisse bei Konzentration, Erinnerungsvermögen und antientzündlichen Effekten erzielt als Ausdauertraining.

Bevor Betroffene ein neues Training starten, sollten sie allerdings in jedem Fall Rücksprache mit dem behandelnden Arzt halten. Tipps, was sonst noch zu beachten ist, finden sich auf dem Portal www.ms-begleiter.de. So sollte man etwa die Sporteinheit immer mit leichten Aufwärmübungen beginnen und während des Trainings reichlich trinken.

Mögliche Beschwerden bilden sich meist schnell zurück

Trotz guter Vorbereitung kann es bei MS-Patienten durch körperliche Anstrengung und die damit verbundene Erhöhung der Körpertemperatur zum sogenannten Uhthoff-Phänomen kommen. Dabei verschlechtern sich vorübergehend bestehende neurologische Symptome wie Lähmungen oder Sehstörungen. In der Regel bilden sich diese Beschwerden schnell wieder zurück, sobald die Überhitzung nachlässt. Das lässt sich zum Beispiel durch den Wechsel in einen kühlen Raum oder eine Dusche unterstützen.

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.

Der Campus lebt wieder

Für ausländische Studierende sind persönliche Kontakte besonders wichtig

(djd-k). Endlich wieder Betrieb in den Hörsälen, Bibliotheken, Cafés und Mensen der Hochschulen in Deutschland. Endlich wieder die Gelegenheit, mit Kommilitoninnen und Kommilitonen nicht nur online ins Gespräch zu kommen. Drei Semester lang waren Präsenzveranstaltungen fast unmöglich gewesen, nun gibt es den ersehnten Neustart. Darüber dürften sich nicht zuletzt die mehr als 400.000 ausländischen Studierenden freuen, die an deutschen Hochschulen immatrikuliert sind.

Foto: djd-k/Verband der privaten Hochschulen/goodluz - stock.adobe.co

Ausländische Studierende waren von Einschränkungen besonders betroffen

"Vom Wegfall der Präsenzveranstaltungen wegen der Pandemie waren grundsätzlich zwar inländische und ausländische Studierende gleichermaßen betroffen, allerdings haben Letztere besonders am Anfang des Studiums mehr als andere unter dem Ausbleiben des persönlichen Kontakts gelitten", erklärt Prof. Dr. Marcelo da Veiga, Gründungsrektor der Alanus Hochschule, Leiter des Instituts für Bildung und gesellschaftliche Innovation in Bonn und seit 2016 Mitglied im Vorstand des Verbandes der Privaten Hochschulen (VPH). "Für ausländische Studierende war es mühsamer, Kommilitoninnen und Kommilitonen kennenzulernen, die Möglichkeiten, außerhalb des Unterrichts Deutsch zu sprechen, waren sehr eingeschränkt." Studierende aus dem Inland konnten dagegen leichter auf bestehende Freundeskreise zurückgreifen. Die ganze Situation hat sich nun geändert - und in vielen Hochschulen werden Veranstaltungen angeboten, um die Studierenden zusammenzubringen.

Kürzere Entscheidungswege bei privaten Hochschulen

Warum kann eine private Hochschule für ausländische Studierende besonders attraktiv sein? "Sie profitieren davon, dass private Hochschulen einen starken Fokus auf die Lehre legen. Gute Lehrveranstaltungen und gute Betreuung tragen entscheidend dazu bei, eine Hochschule attraktiv zu halten. Das macht sie auch für ausländische Studierende interessant", so Prof. da Veiga. Eine Übersicht der Hochschulen gibt es unter www.private-hochschulen.net. Zudem, so Prof. da Veiga, sorge die enge Vernetzung mit Unternehmen und Institutionen, etwa in dualen Studiengängen, für eine bessere Anschlussfähigkeit nach dem Studium. Auch wegen ihrer agileren Strukturen hätten private Hochschulen Vorteile gegenüber staatlichen Unis: "Die Entscheidungswege sind meist kürzer, Budgets können eigenverantwortlich und ohne Zustimmung von Kultusministerien verwaltet werden." Deshalb könne man etwa bei der Beschaffung von Online-Equipment prompter agieren, das habe sich während der Pandemie als Vorteil erwiesen. Nichtsdestotrotz betont Prof. da Veiga, würden sich auch die Studierenden an privaten Hochschulen über die Rückkehr zum Präsenzunterricht freuen.

AUFden Spuren von Märchen, Königen und Dinosauriern

Wanderungen, Radtouren und Ausflüge in Rehburg-Loccum am Steinhuder Meer

(djd). Es waren einmal die klugen Mädchen Rapunzel und Sterntaler, das böse Rumpelstilzchen, der einsame Froschkönig und ein gutes Dutzend Märchenfiguren mehr:

Die schwärmten in den Wäldern um Rehburg-Loccum aus, um Kindern und Wanderern ihre Geschichten zu erzählen. Auf dem Brüder-Grimm-Märchenweg haben sie als geschnitzte Holzfiguren eine neue Heimat gefunden. Diese fünf Kilometer lange abwechslungsreiche Tour ist nur einer von zahlreichen familienfreundlichen Wanderwegen in den Rehburger Bergen und dem Loccumer Klosterwald. Das gastfreundliche Städtchen Rehburg-Loccum liegt zwischen der Weser und dem Naturpark Steinhuder Meer in Niedersachsens grüner Mitte. Hier waren einst auch die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm zwischen Hanau, Loccum und Buxtehude auf Reisen unterwegs, um Märchen und Sagen aufzuschreiben.

Foto: djd/Tourist-Information Stadt Rehburg-Loccum

Historische Promenaden

Zur Zeit der Romantik im 18. Jahrhundert fuhren auch Königinnen und Könige mit ihren Kutschen zur Erholung in die Kuranlagen nach Bad Rehburg. Das Hannoversche Adelshaus hatte den Ort in Mode gebracht und als „Madeira des Nordens“ bekannt gemacht. Zur Blütezeit des Königlichen Kurbades gehörte das Promenieren in den Wäldern um Bad Rehburg zum Kuraufenthalt untrennbar dazu. Die besten Landschaftsarchitekten und Gartenkünstler legten idyllische Pfade, lauschige Rastplätze und atemberaubende Aussichtspunkte mit Blick bis zum Steinhuder Meer an. Ihre „Historischen Promenaden in Bad Rehburg“ sind heute wieder zu erleben: Der beschilderte Rundweg von vier Kilometern entführt die Wanderer auf eine Zeitreise. Unter www.rehburg-loccum-tourismus.de lassen sich bebilderte Faltblätter zu allen Wander- und Radwegen herunterladen.

Dinosaurier und Walderlebnisse

Noch viel weiter zurück in die Vergangenheit reisen Radfahrer auf der Dino-Tour: In der Kreidezeit vor 139 Millionen Jahren lebten in der Region um Rehburg-Loccum riesige Saurier. Auf ihren Spuren führt der 30 Kilometer lange Rundweg zu acht Erlebnisstationen.

Dort begegnen die staunenden Zeitreisenden lebensgroßen Dino-Figuren zum Anfassen, echten Saurier-Fußabdrücken in Sandsteinplatten, Paläo-Kunstwerken und spannenden Fundstücken. Lohnenswert ist auch ein Besuch im erlebnisreichen Dinosaurier-Park Münchehagen, Deutschlands größtem Dino-Park für die ganze Familie. Ab Juni kommt im Wegenetz der Rehburger Berge ein neuer Walderlebnispfad hinzu: Er verspricht an 15 Stationen Naturerlebnisse für alle Sinne, etwa eine Duftstation, ein Vogelorgelspiel, ein Dendrophon und viele reizvolle Aussichtsstationen.

SO STEHEN IHRE STERNE

WIDDER 21.3.-20.4.
Im finanziellen Bereich geht es jetzt deutlich aufwärts, weil Sie einen schönen Nutzen aus dem Flüchtigkeitsfehler eines anderen ziehen können.

STIER 21.4.-21.5.
Sie beißen sich an Problemen fest, die – objektiv betrachtet – nur in Ihrem Kopf bestehen. Sie brauchen dringend Entspannung und Ablenkung.

ZWILLING 22.5.-21.6.
Der Arbeitsablauf mag Ihnen etwas eintönig erscheinen, doch der Besuch einer Wochenendveranstaltung entschädigt Sie für vieles!

KREBS 22.6.-22.7.
Sagen Sie, was Ihnen wichtig ist. Dadurch verhindern Sie, dass andere Sie für Dinge einspannen, mit denen Sie gar nichts zu tun haben wollen.

LÖWE 23.7.-23.8.
Es ist so: Wenn die anderen nicht helfen wollen, werden Sie die Sache allein meistern müssen – dürfen aber auch den Gewinn einstreichen.

JUNGFRAU 24.8.-23.9.
Handeln Sie überlegt! Momentan besteht leider die Tendenz zu Missgeschicken, wenn Sie Dinge anpacken, die Sie nicht beherrschen.

WAAGE 24.9.-23.10.
Besinnen Sie sich darauf, wer Ihre wirklichen Freunde sind. Sonst geraten Sie leicht an Menschen, die Sie nur ausnutzen wollen.

SKORPION 24.10.-22.11.
Sie brauchen jetzt Ruhe: Ein Sturm kündigt sich an, auf den Sie gut vorbereitet sein müssen. Nehmen Sie sich die kleine Auszeit!

SCHÜTZE 23.11.-21.12.
Der Berufsalltag läuft glücklicherweise unkompliziert ab. Das kann man von der Partnerschaft nicht sagen – Sie müssen mehr daran arbeiten!

STEINBOCK 22.12.-20.1.
Jemand ist charakterlich ein echtes Windei: Wer wie Sie sich nach einer Liebe mit Zukunft sehnt, darf sich nicht von schönen Worten blenden lassen.

WASSERMANN 21.1.-19.2.
Hektischer Aktionismus ist zur jetzigen Zeit ebenso unangebracht wie übertriebene Vorsicht. Es gilt, den goldenen Mittelweg zu finden!

FISCHE 20.2.-20.3.
Eine Krise hätte verhindert werden können, wenn Sie etwas eher den Mund aufgetan hätten. Das sollte Ihnen für die Zukunft eine Lehre sein!

süßes alkoholisches Getränk | Persönlichkeitsbild | einfache Schlafstätte | mittels | Kfz-Z. Lindau | Teil des Krankenhauses (Abk.) | kurz für: bevor | japanische Meile | griech. Vorsilbe: bei, daneben | griechische Erdgöttin | Dynastie im alten Peru | Frauenfigur bei ‚Dallas', ... Ellen

Einheit der physikal. Leistung | Kanton der Schweiz | Wirbeltiergattung | französische Hauptstadt | grobes Baumwollgewebe

Halbton unter G | Lachsforelle | männliche Geschwister

Taste der Computertastatur | Jägerrucksack | Initialen des Autors Ambler

Meeresraubfische | ein Mainzelmännchen

Fernkopie (Kw.) | Schönling (franz.) | französischer Frauenname

engl. Frauenkurzname | ein Längenmaß (Abk.) | Gewichtseinheit (Abk.) | Frauenname | israelitischer König | germanische Sagengestalt | Abk.: Bauamt | Erbgutträger

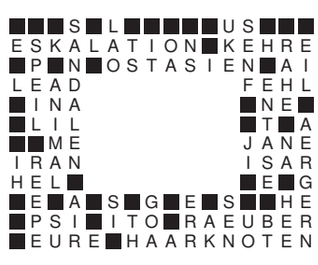
Jubelwelle im Stadion (La ...) | Winkelmaß | Kirmesstand

Meeresnymphe | Nationalität von Bob Marley

Das Metropoljournal

1	2	3	4	5	6	7	8

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



REGAL

Auflösung März 2022

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

Auflösung März 2022

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

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**

MÄRZ/2022
7,50 EURO

TOP MetropolJournal

LEBEN • ERLEBEN • GENIEßEN IN DER KULTUR-METROPOLE RHEIN-NECKAR

JETZT BESTELLEN: 0621 / 72739490
redaktion@metropoljournal.com

Heinrichs
RESTAURANT

Stargeiger Stefan Krznaric

Kulinarisches Highlight im Restaurant Heinrichs

Das TOP MetropolJournal Rhein-Neckar und das Restaurant Heinrichs laden am 8. April 2022 um 19 Uhr zu einem kulinarischen Abend ein.

Das gemütliche Restaurant im LanzCarré Hotel Mannheim, a member of Radisson Individuals, befindet sich im Lindenhof, direkt am idyllischen Hanns-Glückstein-Park. Im letzten Jahr wurde das Gastronomiekonzept komplett überarbeitet und das „Heinrichs" neu eröffnet. Der Name nimmt Bezug auf den geschichtsträchtigen Standort des Hauses, denn es steht wie das gesamte Quartier LanzCarré auf historischem Boden: Hier errichtete ab 1880 der junge Kaufmann Heinrich Lanz seine Landmaschinenfabrik mit eigener Gießerei. Die Küche des Heinrichs zeichnet sich durch ihren mediterranen Charakter aus, saisonale Produkte stehen dabei klar im Fokus.

Gemeinsam mit dem TOP MetropolJournal Rhein-Neckar möchte das Team vom Heinrichs am 8. April 2022 seine Gäste beim kulinarischen Highlight mit internationalen Köstlichkeiten verwöhnen. Außerdem wird das Weingut Bauer aus Heidelberg seine Weine und Brände präsentieren. Auch die Privatbrauerei Erdinger wird ihre Bierspezialitäten vorstellen. Musikalisch begleitet wird der Abend von Stefan Krznaric, dem bekannten Stargeiger aus Mannheim. Mit seinen modernen Interpretationen und den einzigartigen Violinen-Klängen begeistert er Menschen weltweit.

Im Preis von 35 EURO p.P. ist ein Tischbuffet mit einer Vielzahl an köstlichen Speisen sowie alle Getränke wie Weine, Brände und Softdrinks enthalten.

Wer möchte, kann zu einem Sonderpreis von 90 EURO (2 Personen, inkl. Frühstück) im LanzCarré Hotel Mannheim, a member of Radisson Individuals übernachten und den nächsten Tag mit einem reichhaltigen Frühstück beginnen. Bitte beachten Sie: die Teilnehmerzahl ist auf 70 Personen begrenzt. Es gelten die zum Zeitpunkt der Veranstaltung gültigen Corona-Regeln.

Anmeldungen bitte an folgende Email-Adresse: info@heinrichs-mannheim.de

ADRESSE:
HEINZ-HABER-STR. 2
68163 MANNHEIM

TELEFON:
0621 86084408
WWW.HEINRICHS-MANNHEIM.DE

BAUER
ERDINGER Weißbier