

DIE KULTURMETROPOLE

So bleibt der Gartenteich bei Hitze intakt

Dem Klimawandel mit zusätzlicher Sauerstoffzufuhr trotzen



Foto: djd/Söchting Biotechnik/Getty Images/fotofrankyat

djd). Starkregen, Temperaturen weit jenseits der 30-Grad-Marke: Der Klimawandel beeinflusst auch hierzulande die Flora und Fauna. Doch Gartenteichfreunde können ihr heimisches feuchtes Idyll weiterhin ungestört an lauen Sommerabenden genießen, wenn sie ihr Biotop sinnvoll angelegt haben und pflegen.

Auf Sauerstoffgehalt achten

Der Teich sollte eine Wassertiefe von

mindestens einem Meter haben, da so den Teichbewohnern ausreichend Platz zur Verfügung steht und im Winter ein Zufrieren bis zum Boden verhindert wird. "Auch eine Überbevölkerung des Gartenteichs sollte vermieden werden. Als Faustformel gilt, dass pro Zentimeter des ausgewachsenen Fisches mindestens zehn Liter Wasser zur Verfügung stehen sollten. Bei hohen Temperaturen über 25 Grad Celsius sollte die Fütterung

der Fische reduziert werden, um den Sauerstoffgehalt im Wasser nicht zusätzlich durch ungenutztes Futter, aufzuzehren", erklärt Fachmann Dr. Uwe Kohler. Er empfiehlt, an heißen Tagen Teichpumpe und -filter 24 Stunden laufen zu lassen, denn mit den steigenden Außentemperaturen erwärmt sich auch das Wasser und damit sinkt der Sauerstoffgehalt im Nass. Gleichzeitig brauchen Fische aber mehr Sauerstoff zum Atmen. Wertvolle Helfer für ein Entrinnen aus diesem Teufelskreis sind bewährte Geräte wie Oxydatoren von Söchting Biotechnik, die dem Teichwasser zusätzlich aktivierten Sauerstoff zuführen. Er verteilt sich viel besser als seine gelöste Variante bis in tiefe Bodenschichten und entlegene Winkel des Teiches. Unter www.oxydator.de gibt es mehr Informationen zu den Geräten, die flexibel - ganz ohne Stromzufuhr und Schläuche - für unterschiedliche Teichgrößen

einsetzbar sind. Weiterhin bieten sie dem ungehemmten Wuchern der gefährlichen Algen Einhalt, die bei hohen Temperaturen verstärkt wachsen.

Wasserwerte kontrollieren

Um den Teich gut durch den Hochsommer zu bringen, sollte er auch regelmäßig gereinigt und von Schlamm oder Pflanzenresten befreit werden, um den Nährstoffgehalt im Wasser nicht zusätzlich zu erhöhen und damit den Sauerstoffgehalt zu verringern. Vier bis sechs Stunden direkte Sonneneinstrahlung pro Tag sind für das Biotop im eigenen Garten ideal. Fehlt die natürliche Beschattung durch Bäume oder Sträucher, können Teichfreunde ein Sonnensegel über die Wasserfläche spannen. Natürlich sollten auch die Wasserwerte regelmäßig überprüft werden, denn bei lang anhaltendem oder starkem Regen kann sich das Teichwasser verdünnen und die Wasserparameter damit verändern.

IPFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!

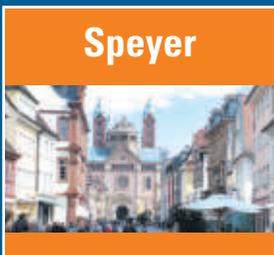
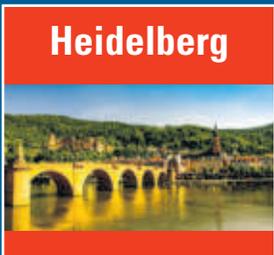
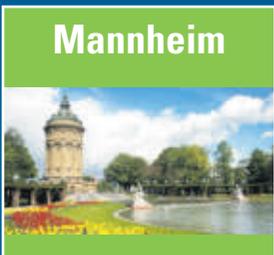


- Kanalsanierung
- Kanalreparaturen
- Kanal-TV
- Kanalreinigung
- Rohrreinigung
- Dichtungsprüfung mit Protokoll

☎ 0 62 03 /
95 44 55

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

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



August 2022

Aus der Region.....	02-08
Bauen / Wohnen & Renovieren.....	10-11
Gesundheit & Wellness.....	12-13
Rätsel.....	09
Impressum.....	2

Rund um die Uhr
brandaktuell

Lokales & Regionales
Immer Kostenlos!

Lokal profitieren -
regional informieren

Radstreife schafft Sicherheit und Bürgernähe

Ein besonderer Blick für die Probleme und Gefahren von Radfahrenden hat die Radstreife

Impressum

Herausgeber:

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

REDAKTION:

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

Metropoljournal
68275 Mannheim
Telefon: 0621 72739490
Telefax: 0621 72739497
info@123medien.com
HRB 725308 AG Mannheim

GESTALTUNG:

Sandra Dehling

DRUCK:

Oggersheimer
Druckzentrum
Flomersheimer Str. 2-4,
67071 Ludwigshafen

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos, sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Abbestellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform. Die Redaktion behält es sich vor Leserbriefe zu kürzen.

© 2016 für Texte bei der Redaktion, Urheber, für Anzeigen beim Verlag. Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung.

Verteilung:

Dieter Augstein
Rottannenweg 13a, 68305 Mannheim
0173 306 8807

(red) Ein besonderer Blick für die Probleme und Gefahren von Radfahrenden hat die Radstreife des städtischen Ordnungsdienstes. Bereits seit 2016 ist dieser auf E-Bikes unterwegs, um den öffentlichen Raum noch intensiver und effektiver zu bestreifen, als dies mit dem PKW möglich ist – dabei den Fokus immer auf mögliche Gefahrenstellen gerichtet, die durch verkehrswidriges Handeln entstehen.

„Bei einer gemeinsamen Fahrradstreife im Stadtteil Rheinau konnte ich mich erneut von der Effektivität überzeugen. In kurzer Zeit haben wir weitere Strecken zurückgelegt als zu Fuß, konnten dabei aber genauso flexibel agieren“, resümiert Erster Bürgermeister und Sicherheitsdezernent



Foto: Stadt Mannheim

Christian Specht. Während dieser Tour konnten so zum Beispiel einige illegale Ablagerungen von Sperrmüll ausgemacht und gemeldet werden.

Ein weiterer Vorteil der Radstreife ist die Ansprechbarkeit und Nähe zu den BürgerInnen, die die Arbeit maßgeblich beeinflusst. „Mit Hinwei-

sen aus der Bevölkerung kann die Radstreife schnell und gezielt dort handeln, wo es gerade ein Problem gibt“, so Specht. Die Fahrradstreifen des städtischen Ordnungsdienstes sind vor allem in den Stadtteilen unterwegs. Dabei richten sie ihr Augenmerk gezielt auf potentielle Gefahrenquellen für Radfahrende, wie zum Beispiel zugeparkte Fahrradwege. Die effektive Überwachung der Verkehrssicherheit durch die Radstreifen gewinnt immer mehr an Bedeutung. Aus diesem Grund wurden erst kürzlich weitere Räder angeschafft, um die Bestreifung mit dem Fahrrad weiter auszubauen. 15 Mitarbeitende des Ordnungsdienstes können nun gleichzeitig mit dem Rad im Einsatz sein.

Unbeschwerter Besuch

im Herzogenriedbad

(red) Seit Mitte Mai hat mit dem Ausbruch der Baugrube und dem damit verbundenen offiziellen Spatenstich eines der bedeutendsten Projekte der Mannheimer Stadtentwicklung und des Mannheimer Sports begonnen: Das Herzogenriedbad wird um eine Schwimmhalle erweitert und steht somit künftig als Kombibad der Bürgerschaft, Schulen und Vereinen alljährlich zur Verfügung. Trotz der Bauarbeiten ist der Freibadbetrieb uneingeschränkt möglich. Allerdings stehen Teile des Freibad-Parkplatzes nicht zur Verfügung. Der Fachbereich Sport und Freizeit weist darauf hin, dass der Parkplatz Neuer Messplatz außerhalb von Veranstaltungen kostenlos

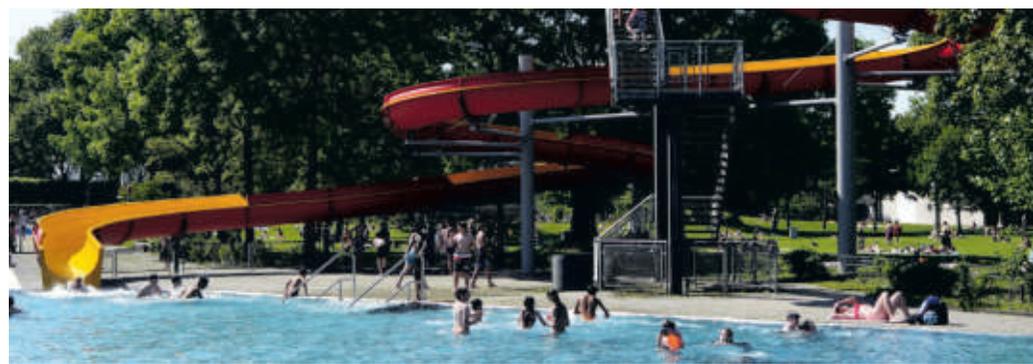


Foto: Stadt Mannheim

zur Verfügung steht und damit auch zum unbeschwerten Freibadbesuch genutzt werden kann. Eine Parkscheibe muss nicht ausgelegt werden. Die

Zufahrt zum Neuen Meßplatz ist nur für größere Fahrzeuge gesperrt. Die Sperrung erfolgte mittels Pfosten am Rande der Fahrbahn und in der Mitte,

sodass die Zu- und Abfahrt voneinander getrennt und die Durchfahrtsbreite eingeschränkt wird. Pkw sind hiervon nicht betroffen.

Ärgerlich! Sag mir wo die Wohnungen sind?

(wolu) Unter Druck der Sachlage, dass man mit knappen fossilem Brennstoff im kommenden Winter realistisch rechnen muss, überschlagen sich die Ereignisse geradezu in den Amtsstuben.

Durch den Totalausfall der EU im Allgemeinen und Deutschlands im Besonderen, in Bezug auf eine sichere und nachhaltige Energieversorgung, sind die Gasspeicher nur gering gefüllt. Während der Hochzeit der Corona Pandemie, als Industrie und Handel ihre Geschäfte stark zurückführen, wäre es ein leichtes gewesen, die Gasspeicher randvoll zu füllen.

Bedingt durch den Ukraine Konflikt, sitzt Deutschland bald auf dem Trockenen, denn kein einziges Land in der EU ist so von

Russlands Energie abhängig als die Bundesrepublik Deutschland. Am 11. März 2011 kam es aufgrund eines Erdbebens und aufgrund gravierender Sicherheitsdefizite im japanischen Atomkraftwerk Fukushima zu einer Nuklearkatastrophe, was die deutsche Regierung ohne Not zum Anlass nahm, die sichersten Kernkraftwerke der Welt abzuschalten. Ein schwerer Fehler wie wir heute zu spüren bekommen.

Aber es naht Hilfe aus der Energiekrise. Wie die öffentlichen Verwaltungen mitteilen, wurde Ruck Zuck ein Einsparpotential von mindestens 7 %, dann gefunden, wenn man einfach die Heiztemperatur um 1 % senkt. Der grüne Ministerpräsident von Baden-Württemberg hat sogar medienwirksam zu einem „Einspargipfel“ geladen.

Da ist die Frage doch erlaubt, warum man nicht schon in der Vergangenheit Energiesparmaßnahmen ergriffen hat, um die Umwelt zu schonen. Das ist den Grünen aber nicht eingefallen. Den Bürger permanent

zu mehr Umweltbewusstsein zu ermahnen ist doch einfacher, und mit manchen Tageszeitungen haben sie einen willigen Kumpan, der ihnen nach ihrem Mund spricht.



Sommerliche Weine mit großer Tradition

Aktionswoche zur Gebäudebegrünung für mehr Wissen und weniger Vorurteile

(akz-o) Das Zusammenspiel von Klima, Boden, typischen Rebsorten und lokaler Winzerkunst verleiht jedem Weinanbaugebiet ein einzigartiges Geschmacksprofil. In jedem Glas entfalten sich all die Aromen der Ursprungsregion. So wird jeder Wein zu einer Urlaubsreise, zum Beispiel nach Portugal oder Italien. Damit dies so bleibt, schützt die Europäische Union ihre Weine mit Herkunftssiegeln, zum Beispiel der geschützten Ursprungsbezeichnung (g.U./DOP).

Weiß- & Roséweine

Weißweine sind die perfekten Sommerweine, vor allem dann, wenn sie die nötige Frische mitbringen, wie die Vinhos Verdes DOP aus dem Nordwesten Portugals. Mit ihrem geringen Alkoholgehalt und ihrer



Foto: courtneyk/istockphoto.com/akz-o

feinen Säure wehen sie eine leichte kühle Atlantikfrische direkt ins Glas. Dank ihrer günstigen Lage zwischen Alpen und Mittelmeer bringen auch

die Weißweine vom Gardasee alle Voraussetzungen für tolle Sommerweine mit. Die Weine der beiden benachbarten Gebiete Lugana DOP

und Custoza DOP sind mit ihrer Mineralität und ihrer harmonischen Säure echte Allrounder für alle sommerlichen Gerichte, zum Beispiel für leichte Vorspeisen, Fingerfood oder Fisch.

Rosés verbinden die Frische der Weißweine mit der Würze der roten Trauben. Das macht sie nicht nur zu idealen Terrassenweinen, sondern auch zu Begleitern vieler sommerlicher Speisen, von Fisch über Pasta mit Tomatensauce bis zu Grillgemüse. Mit seinen typischen Zitrusnoten ist der Bardolino Chiaretto DOP vom Ostufer des Gardasees ein echter Vorzeige-Rosé. Auch in Nordportugal sehen die Winzer bisweilen rosarot – und schicken uns ihr frisches Sommergefühl per Flasche als Vinho Verde DOP herüber.

Rot- & Schaumweine

Rotweine im Sommer? Na klar. Vor allem dann, wenn sie leicht und fruchtig daherkommen. Dann passen sie nicht nur zu Grillfleisch oder Pizza, sondern auch zum Chill-out an einem Sommerabend. Ein Sommerrotwein wie aus dem Bilderbuch ist der Bardolino DOP vom östlichen Ufer des Gardasees.

Überschäumende Sommerlaune braucht das passende Getränk. Am Gardasee feiert man das Leben mit einem Garda Spumante DOP. Und auch Portugal hat eine lange Erfahrung bei der Herstellung von hochwertigen Vinho-Verde-Schaumweinen.

Schaumweine sind übrigens nicht nur zum Anstoßen gut. Sie begleiten auch durchaus ein Essen, von Vorspeisen über Salate bis hin zu leichten Fleisch- und Fischgerichten.

Sportabzeichenehrung 2022

Herzlichen Glückwunsch für diese tolle Leistung

(red) Bei der diesjährigen Sportabzeichenehrung konnten 16 Sportlerinnen und Sportler sowie vier Prüferinnen und Prüfer, die mindestens 20 Sportabzeichenprüfungen erfolgreich abgelegt oder abgenommen haben, geehrt werden. Die Ehrung wurde am Dienstag, 26. Juli, von

Ingo Kirrinnis, Fachbereich Sport und Freizeit der Stadt Mannheim und Dr. Sabine Hamann, Vorsitzende des Sportkreises Mannheim, auf dem Gelände der Bundesgartenschau 2023 vorgenommen. Spitzenreiter war hierbei Volker Back, der das 60. Sportabzeichen bestand.

Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Ehrenabzeichen mit Ordenscharakter. Umso mehr freue ich mich, dass gleich 16 Mannheimerinnen und Mannheimer geehrt wurden. Sportabzeichen sollen Menschen zu Bewegung im Alltag antreiben und diese entsprechend ihrem Alter,

ihren Neigungen und Fähigkeiten im Sport fördern“, sagt Sportbürgermeister Ralf Eisenhauer.

Das Deutsche Sportabzeichen wird seit 1913 verliehen und ist das einzige Auszeichnungssystem außerhalb des Wettkampfsports, welches

umfassend die persönliche Fitness überprüft. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination sowie an einem Nachweis der Schwimmfähigkeit.

Digitale Plattform

Frau und Beruf geht online

(red) Die Kontaktstelle Frau und Beruf Mannheim – Rhein-Neckar-Odenwald hat nun auch einen Auftritt auf der landesweiten Informationsplattform „Frau und Beruf Baden-Württemberg“ des Ministeriums für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg, die heute von Frau Ministerin Dr. Nicole Hoffmeister-Kraut in Stuttgart vorgestellt wurde: „Mit der neuen digitalen Plattform „Frau und Beruf Baden-Württemberg“ führen wir unser erfolgreiches Landesprogramm



Foto: Pixabay

„Kontaktstellen Frau und Beruf Baden-Württemberg“ mit seinen vielfältigen Angeboten in die digitale Zukunft.“ Die digitale Plattform bündelt wichtige Informationen für Frauen zu Themen wie Bewerbung, Berufseinstieg, Karriere, Quereinstieg, Wiedereinstieg, Existenzgründung oder Vereinbarkeit Beruf und Familie. Nutzerinnen finden darüber hinaus aktuelle Meldungen, Veranstaltungstipps und ermutigende „Erfolgsgeschichten“ von Frauen, die es durch die Beratung der Kontaktstellen geschafft haben, ihre beruflichen Ziele zu erreichen. Das neue Portal richtet sich auch an Unternehmen in Baden-Württemberg. Sie finden hier

Informationen, welche Strukturen und Angebote sie schaffen können, um gezielt weibliche Fachkräfte zu gewinnen und langfristig an das Unternehmen zu binden.

„Mit der zentralen Plattform und der individuellen regionalen Seite wollen wir unsere umfangreichen Beratungsangebote noch sichtbarer machen, erläutert Corinna Schneider, Leiterin der Kontaktstelle Mannheim – Rhein-Neckar-Odenwald, die Motivation für das neu gestaltete Informationsportal und ergänzt: „Wir hoffen, dadurch noch mehr Frauen zu erreichen und dabei zu unterstützen, ihre beruflichen Ziele zu verwirklichen oder Herausforderungen

zu meistern.“ In den kommenden Monaten soll das Portal weiter ausgebaut werden. „Wir freuen uns auf viele zusätzliche digitale Services, wie zum Beispiel Onlineseminare oder Chatfunktionen“, blickt Corinna Schneider voraus.

So wie die Region Mannheim – Rhein-Neckar-Odenwald hat jede der neun Kontaktstellen in Baden-Württemberg eine eigene Einstiegsseite auf der digitalen Plattform. Über diese Seiten können Frauen in der jeweiligen Region direkt Termine für die kostenfreie Beratung vereinbaren oder sich über regionale Veranstaltungen und Aktuelles informieren.

Besuchen Sie unseren Außenbereich

ELLIN
ORIGINAL GREEK

E3, 1 • 68159 Mannheim
0621 - 862 510 94
info@ellin-mannheim.de
www.ellin-mannheim.de

Besuchen Sie unseren Außenbereich

Restaurant Drei Eichen
Familie Georgiadis

Rottannenweg 1
68305 Mannheim
Telefon: 0621 / 74 49 69
www.drei-eichen-mannheim.de



Äußere Erschließung Franklins

Letzter Schritt für temporäre Maßnahmen zur Verkehrsberuhigung

(red) Auf der ehemaligen US-Liegenschaft Franklin realisierte die städtische Projektentwicklungsgesellschaft MWSP einen neuen Stadtteil Mannheims für bis zu 10.000 Menschen als zukunftsweisendes, klimafreundliches Modellquartier. Bis die äußere Erschließung der Stadtteils an der Wasserwerkstraße, der Birkenauer Straße, der Bensheimer Straße sowie an den Kreuzungen „Waldstraße / Wasserwerkstraße“ und dem „Platz der Freundschaft“ durch den Stadtraumservice Mannheim final abgeschlossen ist, sollen temporäre Veränderungen im fließenden Verkehr mehr Sicherheit für Fußgängerinnen und Fußgänger sowie eine Verkehrsberuhigung mit sich bringen. So wurde bereits im April dieses Jahres in der Birkenauer Straße zwischen den Kreuzungen zur Robert-Funari-Straße und zur Bensheimer Straße auf Höhe des Karl-Weiß-Heims



Foto: Stadt Mannheim

eine Querungshilfe eingerichtet. Die Durchfahrt der Birkenauer Straße zwischen Bensheimer Straße und Ladenburger Straße ist ebenfalls bereits seit April unterbrochen. Nun soll die dritte und letzte der temporären Maßnahmen umgesetzt werden: Das Linksabbiegen von der Bensheimer Straße in die Wasserwerkstraße so-

wie in der Gegenrichtung das Linksabbiegen von der Wasserwerkstraße (aus Fahrtrichtung Friedhof kommend) in die Bensheimer Straße wird nicht mehr möglich sein. Die für die Umsetzung notwendigen rot-weißen Barken sowie eine neue Beschilderung und Wegweisung werden am 7. und 8. Juli installiert.

Mit der Verkehrsberuhigung soll erreicht werden, dass Fahrzeuge, die keinen Start oder Ziel auf Franklin haben, großräumig um den Stadtteil herumgeleitet werden und die Kreuzung so für die Bewohnerinnen und Bewohner auf Franklin sicherer wird. Nach dem finalen Umbau der Wasserwerkstraße wird diese Problematik nicht mehr geben, da die Bensheimer Straße als Sackgasse ausgebildet wird und die Kreuzung dann lediglich eine Verbindung für den Fuß- und Radverkehr zulässt. Neue Verkehrsführung über Magdeburger Straße – Bundesstraße 38 – Waldstraße Fahrzeuge aus Viernheim (über die Kreisstraße K9751) werden über die Magdeburger Straße (Brücke) auf die B38 Richtung Mannheim-Zentrum und über die Waldstraße in Richtung Gartenstadt / Sandhofen geleitet.

Der Verkehr mit Start oder Ziel entlang der Bensheimer und Birkenauer Straße wird analog zur Fahrtrichtung aus Viernheim über die B38 geleitet. Wer von Franklin Mitte und Sullivan kommt, dem wird je nach Start- und Zielort die Ausfahrt über die Abraham-Lincoln-Allee und Birkenauer Straße sowie Magdeburger Straße (Brücke) empfohlen. Alternativ besteht die Möglichkeit, über die Franklin-D.-Roosevelt-Straße bzw. Thomas-Jefferson-Straße und Wasserwerkstraße zur Waldstraße zu fahren. Der Friedhof Käfertal ist aus Franklin kommend regulär zu erreichen. Aus Richtung Waldstraße ist jedoch das Linksabbiegen in den alten Postweg ebenfalls unterbunden, sodass über die Parallelerschließung auf Höhe der Tankstelle der Alte Postweg genutzt werden muss. Weiteres erfahren sie unter: www.metropoljournal.com

Digitale Plattform

Frau und Beruf geht online

(red) Die Genossenschaftsbank führte im März und April eine Umfrage zum Thema „Was braucht FRANKLIN?“ durch. Pro Teilnehmer spendet die VR Bank 5 Euro an die Kindergärten im neuen Wohngebiet. Eine stolze Summe von 1.250 Euro kam zusammen, die nun Filialleiterin Franziska Griebel an 5 Kindergärten und -tagesstätten übergeben hat. Die Kinder freuen sich mit ihren Erzieherinnen auf den Geldregen, können doch nun einige Projekte in den Einrichtungen realisiert werden. Immer dienstags



Foto: VR-Bank Rhein-Neckar

von 10:30 bis 18:00 Uhr sind die Berater der VR Bank Rhein-Neckar eG in der MVV Nachbarschaftsoase vor

Ort. Ansonsten per Mail oder Telefon erreichbar. weitere Infos unter: www.vrbank.de/franklin.

Spatenstich zum Endausbau

Erschließung SPINELLI

(red) Auf SPINELLI entwickelt die städtische Entwicklungsgesellschaft MWSP mehr als ein neues Quartier. Es entsteht eine Erweiterung des Stadtteils Käfertal – mit besonderem Fokus auf den Themen Nachhaltigkeit, klimagerechte Stadtentwicklung und Raum für Begegnung. Der Spatenstich mit Bürgermeisterin Prof. Dr. Diana Pretzell und MWSP-Geschäftsführer Achim Judt läutet nun den Start der Baumaßnahme Quartiersplatz und dem Endausbau der Straßen ein. Dies ist die letzte große Baustellenetappe vor der BUGA 23. SPINELLI grenzt an den Süden Käfertals und an das Kerngelände der Bundesgartenschau 2023 – die



Foto: Stadt Mannheim

BUGA ist auch die „Deadline“, zu der der 1. Bauabschnitt auf SPINELLI weitgehend abgeschlossen sein wird. Die Entwicklung der Fläche, die erst

2020 an die MWSP übergeben und erschlossen wurde, schreitet in beeindruckendem Tempo voran: Die 12 Investoren befinden sich größtenteils

beim Innenausbau, die ersten Bewohner des neuen Quartiers werden noch in diesem Jahr erwartet. Mit dem heutigen Spatenstich beginnt die MWSP gemeinsam mit dem ausführenden Bauunternehmen Leonhard Weiss mit der letzten baulichen Etappe vor der Bundesgartenschau 2023: Dem Endausbau der Straßen und der Realisierung des zentralen Quartiersplatzes. Damit wird nun auch das endgültige Straßenbild von SPINELLI sichtbar. In enger Abstimmung mit den beteiligten Fachbereichen der Verwaltung erfolgt die Auswahl der Gestaltungselemente, vom Straßenbelag zu den Pflastersteinen, von den Straßen-

leuchten zu den Fahrradbügeln, von den Blindenführsteinen zu den Bushaltestellen. Auch die Wahl der zu pflanzenden Straßenbäume nach klimafreundlichen und farbgestalterischen Gesichtspunkten fallen die MWSP und die Stadt Mannheim gemeinsam. Eine ganz besondere Rolle auf SPINELLI nimmt der zentrale Quartiersplatz, der künftige Chisinauer Platz ein. Er fungiert nicht nur als wichtiger sozialer Begegnungs- und Freiraum, sondern auch als besondere Basis für ein gutes, gesundes Quartiersklima. Weiteres erfahren sie unter: www.metropoljournal.com

Unsere Specials für dich auf FRANKLIN

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Mehr zu uns auf FRANKLIN
vrbank.de/franklin

Willkommenspaket für FRANKLIN

- VR-Girokonto ein Jahr ohne Grundgebühr
- kostenfreier Check deiner Versicherungen
- einen Mitgliedsanteil von 50 Euro obendrauf, wenn du bei uns Mitglied wirst, oder wir übernehmen für ein Jahr die Grundgebühr für FRANKLIN mobil im Wert von 60 Euro

Franklin News

FRANKLIN - Gespräch

3. Franklin Gespräch vor Ort

(red) Nachdem die ersten beiden Termine coronabedingt online stattfinden mussten, richtete die SPD-Fraktion im Mannheimer Gemeinderat ihr 3. Franklin-Gespräch vor Ort aus. Rund 80 Anwohner*innen und Interessierte brachten zu den Themenbereichen Verkehr, Kinderbetreuung und Infrastruktur ihre Wünsche und Sorgen ein und diskutierten mit Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz sowie Achim Judt, Geschäftsführer der MWSP, über Lösungen für das Stadtquartier. Vertreter*innen der Verwaltung und der MWSP konnten zu konkreten Fragen direkt Rede und Antwort



Foto: SPD

stehen und Anregungen zur weiteren Bearbeitung aufnehmen. Thors-

ten Riehle, Fraktionsvorsitzender der SPD-Gemeinderatsfraktion, führte durch den Abend und nahm sich gemeinsam mit dem Oberbürgermeister an jeder „Themeninsel“ Zeit für die persönlichen Erfahrungen der Quartierbewohner*innen.

Mit vor Ort waren Stadtrat Reinhold Götz, stellvertretender Fraktionsvorsitzender, der Stadtrat vor Ort in Käfertal, Stefan Höß, sowie die Sprecherin für Bürgerbeteiligung, Stadträtin Prof. Dr. Heidrun Kämper, und die Bezirksbeiratssprecherin in Käfertal, Dr. Melanie Seidenglanz. Am Thementisch Kinderbetreuung

skizzierte Kita-Koordinator Andrew Ballantyne vom Dezernat III die aktuellen Planungen, mit denen neue Betreuungsmöglichkeiten, wie das Interimskinderhaus in der Monroe Street, sowie der Ausbau der PIA-Ausbildungsmöglichkeiten, einhergehen. Viel Gesprächsbedarf gab es vonseiten der Anwohner*innen insbesondere zum Thema Schule. So wurde von den Beteiligten der Wunsch nach einer intensiveren Kooperation von Schulen und Vereinen geäußert. Die SPD-Gemeinderatsfraktion nahm die Anregung auf, beim nächsten Franklin-Gespräch dieses Thema

schwerpunktmäßig zu bearbeiten. Direkt zu Beginn wurde am Thementisch Verkehr ein Aspekt angesprochen, der viele Bewohner*innen auf Franklin beschäftigt: der Verkehr in der Bensheimer Straße und der Robert-Funari-Straße. Um die Sicherheit der Schulkinder zu erhöhen wurde die Verkehrsführung kürzlich geändert, was zu Diskussionsbedarf führte.

Weiteres erfahren sie unter: www.metropoljournal.com

„Tun wir was dazu!“

Freireligiöse Gemeinde erinnert mit einer Feierstunde auf der Seebühne im Luisenpark an die Zeit der Deutschen Revolution 1848/49

(red) Auch die Wurzeln der Freireligiösen liegen in dieser Revolutionszeit. Sängerin Joana singt Lieder aus dieser Zeit, mit Texten und Melodien der Demokratiegeschichte, mit Adax Dörsam. Michael Caroli wirft zudem ein Schlaglicht rund um die Bürgerliche Emanzipationsbewegung. Die Texte von damals wirken heute noch immer – kämpferisch und ironisch.

den „revolutionären Frauenzimmern“, werden plötzlich Amalie Struve und Emma Herwegh zum Leben erweckt. Aber nicht nur kämpferisch und ironisch geht es zu, auch heiter und nachdenklich wird es, wenn die Künstlerin die „Früchte vom Freiheitsbaum“ vorträgt. Zudem hat sie wache Geister mit dabei: Georg Herwegh, Ludwig Pfau, Ferdinand Freiligrath, Heinrich Heine oder Hoffmann von Fallersleben.

Das Programm „Tun wir was dazu!“ zeigt den Zeitgeist vor 170 Jahren. Singt die Liedermacherin Joana von

Ist der Kuckuck ein revolutionärer Vogel? Warum? Auch das erfahren wir an diesem Vormittag!



PFLERGE profis
Zuhause GUT gepflegt

Pflege Profis / Franklin Klinik

Robert-Funari-Str. 2-6
68309 Mannheim

Sie erreichen uns telefonisch für Mannheim / LU

Tel.: 0621-7001 8980

www.pflege-profis.info

-  Grundpflege
-  Wundversorgung
-  Betreuungsleistungen

Sonntag, 21. August 2022, 11:00 Uhr
Feierstunde auf der Seebühne/Luisenpark
„Tun wir was dazu“ – Lieder und Texte rund um
die Freiheitsbewegung 1848/49 - mit der
Liedermacherin JOANA und Adax Dörsam

Sonntag, 25. September 2022, 18:00 Uhr
Kultur im FORUM FRANKLIN
Kabarett „Die ZWEIFler“

Bei Interesse bitte im Büro der Freireligiösen Gemeinde
melden unter Tel. 0621/1263133 oder per Mail
unter a.hald@forum-franklin.de


**Freireligiöse Gemeinde
Mannheim
im FORUM FRANKLIN**
Körperschaft des
öffentlichen Rechts

**Robert-Funari-Str. 38-40
68309 Mannheim
info@fg-mannheim.de**

Kostenlos in ihrer Region!
www.metropoljournal.com

König Céphas Bansah erhält Auszeichnung „Goldener Winzer“

Derkemer Grawler verleihen Orden

Mit der Auszeichnung zum Goldenen Winzer befindet sich der König in einer Reihe mit Persönlichkeiten wie der frühere Bundeskanzler Helmut Kohl, übrigens der erste Ordensträger, Hans Dietrich Genscher, Astronaut Ulf Merbold oder Schauspieler Gert Fröbe, Maria Schell und viele mehr. Aber nur er hat ein Alleinstellungsmerkmal. Céphas Bansah ist der erste König, das erste und einzige gekrönte Haupt der Träger des Ordens Goldener Winzer. Die „Derkemer Grawler“ verleihen diesen Orden seit 1974. Sie betonen ausdrücklich, dass diese Auszeichnung kein Jux-Orden ist und dieser nur an Menschen verliehen wird, die sich auf gesellschaftlich wichtigen Gebieten verdient gemacht haben.



Foto: L. Binder

Eintrag ins Goldene Buch Bad Dürkheim

Vor dem eigentlichen Festakt im Kursaal in Bad Dürkheim, hat sich der Monarch mit seiner prägnanten Unterschrift ins Goldene Buch der Stadt Bad Dürkheim eingetragen. Humorisch erzählte er dabei von seiner Begegnung mit Altbundeskanzler Helmut Kohl, der sehr stolz ist auf „den gekrönten Bürger, auf den schwarzen Mann aus Ludwigshafen, der mittlerweile schon 14 Lehrlinge in seiner KFZ – Werkstatt ausgebildet hat“.

Unermüdlich ist der König noch immer, trotz seiner 74 Jahre.

Von Ludwigshafen aus regiert er sein Land, das rund 200.000 Menschen umfassende Volk der EWE im Osten Ghanas, schon über 30 Jahre lang. Er steht in Kontakt per Mail, Whatsapp und Telefon. Unermüdlich sammelt er Geld- und Sachspenden, baut viele Brunnen, damit das Wasser nicht Kilometer entfernt geholt werden muss. Er baut Schulen, denn nur durch Bildung kommt das Land voran und Brücken über gefährliche Flüsse.

Täglich hat er Kontakt mit seinem Land. Sein derzeitiges Projekt ist das Sammeln von Fahrrädern.

König Bansah rückt in die Riege der Träger des Ordens „Goldener Winzer der Stadt Bad Dürkheim“ auf

Ein König wird zum „Party-König“ Mit dem Orden sind lebenslange Wein-Präsente verbunden, im ersten Jahr an jedem 11. eines Monats, dann zu den Geburtstagen und zu Weihnachten. Weil der König keinen Alkohol trinkt, dürfen es auch alkoholfreie Wein-Präsente sein. Sein Auftritt im Kursaal war majestätisch. In schwerer Robe, eine überdimensionale goldene Krone, behangen mit viel Gold, von 8 Männern auf einer Sänfte getragen,

so kam er in den Saal. „Es wird schwierig, geeignete Träger des Ordens zu finden, umso mehr freuen wir uns, ihn jetzt König Bansah überreichen zu können“, so der Laudator der Grawler, Horst Seitz, in seiner Ansprache vor rund 200 Gästen. König Bansah erzählte in seiner Dankesrede, dass eigentlich sein Vater und sein Bruder für das königliche Amt vorgesehen waren. Da aber beide Linkshänder sind, kamen sie nicht in Frage, da Linkshänder in Ghana als „nicht rein“ gelten.

Ein König wird zum Party-König Nach dem Festakt ging die Party

richtig los. Das Duo AnDi aus Schifferstadt, was eigentlich ein Trio war, spielte unermüdlich zum Tanz. Höhepunkt der Party war wiederum König Bansah. War er bei der Verleihung königlich festlich, mutierte er später zum Party-König. Ein Sangesauftritt von Bansah und Bürgermeister Glogger heizte die Stimmung vollends an. Bei der anschließenden Polonaise hielt es keinen der Gäste mehr auf den Stühlen. König Bansah, als Kopf der Polonaise, führte die riesige Menschengruppe, aus voller Kehle singend und tanzend, durch die Räume des Kursaals. Geleitet wurde bis spät in die Nacht.

König Bansah – Ein König zwischen zwei Welten

2019 veröffentlichte der Monarch, zusammen mit seiner Frau Gabriele, ein Buch über sein bewegtes Leben. Über das Leben eines „Kurpfälzers“, so wie er sich hier fühlt und über das andere Leben in seiner alten Heimat Ghana. Eben ein König zwischen zwei Welten – zwischen Krone und Schraubenschlüssel. Es werden noch viele Brunnen benötigt. Spenden dafür können wie folgt auf das Konto von König Bansah Ghana Förderverein e.V. überwiesen werden

SPENDENKONTO

VR Rhein Neckar eG
IBAN DE76 6709 0000 0085 1977 03
BIC GENODE61MA2

Zwei Schüler erhalten Albert-Schweitzer-Preis 2022

Verleihung im Lutherturm – Auszeichnung für großes soziales Engagement

(red)Hamza Kammoun (Realschule plus am Ebertpark) und Jovan Subotic (Karolina-Burger-Realschule plus) verhalten sich in höchstem Maße sozial. Insbesondere unterstützen sie Mitschüler mit Handicap. Dafür haben sie heute den Albert-Schweitzer-Preis 2022 erhalten. Er wird jedes Jahr vom Protestantischen Dekanat Ludwigshafen und dem Religionspädagogischen Zentrum der Evangelischen Kirche der Pfalz (Protestantische Landeskirche) vorbildlichen Schülerinnen und Schülern zuerkannt. Beide Schüler nahmen die Auszeichnung von Rainer Huy vom Religionspädagogischen Zentrum entgegen. Dr. Paul Metzger, Dekan des Protestantischen Kirchenbezirks Ludwigshafen, war krankheitsbedingt verhindert.

„Hamza Kammoun ist ein sehr sozial veranlagter, angenehmer Schüler, der sich stets höflich und hilfsbereit zu allen zeigt“, begründete seine Klassenlehrerin Yvonne Knaus, warum der 17-Jährige den Preis verdient. Ohne Aufforderung packt er mit an, wenn etwas zu tun ist. In hohem



Foto: Stadt Weinheim

Maße setzt sich Hamza für die Klassengemeinschaft ein. Vor allem unterstützt er seit der fünften Klasse einen Mitschüler, der an einer schweren Gehbehinderung leidet. Hamza hilft ihm beim Gehen und beim Transport der Schulsachen auf dem Weg zu den Fachräumen. Auch bei der Abschlussfahrt war Hamza stets an der Seite des Mitschülers. Darüber hinaus unterstützt er tatkräftig Aktionen der Schülervertretung. Bei einem

Schulpraktikum in einem Altenpflegeheim erntete der Schüler viel Lob. Ebenso hilfsbereit ist der 17-jährige Jovan Subotic. Auch er steht einem Freund mit körperlichen Einschränkungen zur Seite, damit dieser seinen Schulalltag meistern kann. Jovans Klassenkamerad ist seit der achten Klasse auf einen Rollstuhl angewiesen. Dadurch braucht er im Schulalltag immer wieder Hilfe, etwa um Türen zu öffnen. „Jovan unterstützt ihn

in allen Situationen, in denen seine helfende Hand benötigt wird, ohne seine eigenen Belange in den Vordergrund zu stellen“, sagte Klassenlehrer Mirko Lombardo. „In dieser Zuwendung zeigt sich Jovans rücksichtsvolles Wesen.“

Hintergrund:

Seit 26 Jahren verleihen der Protestantische Kirchenbezirk Ludwigshafen und das Religionspädagogische Zentrum den Albert-Schweitzer-Preis. Die Auszeichnung wird Schülerinnen und Schülern zuerkannt, die sich in besonderer Weise im Geiste des Arztes und Theologen Albert Schweitzer engagieren. Sie bemühen sich um ein gutes Miteinander in der Schule. Sie setzen sich gegen Gewalt ein und helfen, Konflikte friedlich zu lösen.

Mit ihrem Verhalten zeigen sie, dass Hilfe und Unterstützung weiterführend als Gleichgültigkeit und Egoismus. Den Preis erhalten ebenso Schülerinnen und Schüler, die sich um Pflege und Schutz von Tieren und Pflanzen, Natur und Umwelt kümmern.

Der Albert-Schweitzer-Preis wird Schülerinnen und Schüler der Realschulen plus und Integrierten Gesamtschulen bei ihrer Schulentlassung verliehen.

Der Namensgeber des Preises, Albert Schweitzer, wurde 1875 in Kayersberg/Elsass geboren. Er studierte Theologie und Philosophie und wurde später Professor. Er war außerdem ein sehr guter und bekannter Musiker. Albert Schweitzer verzichtete auf Karriere und Ruhm und studierte Medizin, um Menschen zu helfen. Er ging 1913 mit seiner Frau Helene nach Afrika und gründete in Lambarene eine Krankenstation, die er bis zu seinem Tod 1965 leitete.

Unter dem Leitwort „Ehrfurcht vor dem Leben“ setzte er sich für Menschen und Tiere ein sowie für die Bewahrung der Natur. Albert Schweitzer erhielt 1954 den Friedensnobelpreis, weil er sich für Frieden engagierte und aktiv für die Abschaffung von Waffen und Atombomben eintrat.

Ein Herz fürs Backfischfest!

Mit Unterstützer-Paket auch in diesem Jahr Partner des Backfischfests werden

(red) Wenn es eine Veranstaltung gibt, die alle Wormser bewegt, dann ist es das Backfischfest. Bereits im vergangenen Jahr bot die Kultur und Veranstaltungs GmbH (KVG) daher auch kleineren Unternehmen und Privatleuten die Möglichkeit, offizieller Unterstützer des beliebten Volksfests zu werden – mit Erfolg: Zahlreiche Wormser Firmen und Institutionen reagierten auf den Aufruf und beteiligten sich an der Aktion. Der Erlös der sogenannten Unterstützer-Pakete ging an den Schaustellerverband Worms-Wonnegau e. V. und an den Fischerwälder Verein zur Brauchtumpflege e. V. Beide litten unter den Auswirkungen der Corona-Pandemie und waren dankbar für die Unterstützung der Wormser. Nun ruft die KVG erneut dazu auf, das Backfischfest



Foto: Stadt Worms

und seine Akteure zu unterstützen. Bereits ab 500 Euro können Unternehmen und Privatleute dabei helfen, die Brauchtumsveranstaltungen aufrecht zu erhalten, damit auch in Zukunft ein gemeinsames Back-

fischfest gefeiert werden kann! Alle Wormser mit einem Herz für das Backfischfest können sich bei Laura Franck und Madeleine Sporer unter 06241 – 2000 331, 06241 – 2000 335 oder kooperation@kvg-worms.de über weitere Details informieren. Präsentiert wird das Backfischfest von der Rheinessen-Sparkasse. Auf die Unterstützer warten spannende Gegenleistungen. Das jeweilige Firmenlogo wird werbewirksam an verschiedenen Stellen platziert. Die Unterstützer können sich unter anderem auf einen gemeinschaftlichen Beitrag auf den Social-Media-Kanälen, die Einbindung auf der Homepage und die Präsentation auf dem Partnerboard auf dem Festgelände freuen. Doch damit nicht genug: Neben Werbeitikeln rund ums Backfischfest, wie Jahrespins oder Riesenrad sind ein beliebter Pro-Jutebeutel, findet sich in den Paketen auch ein Bummelpass mit Vergünstigungen bei Fahrgeschäften und der Gastronomie. Das Schlemmen und Flanieren auf dem Backfischfest haben somit einen doppelten Effekt für die Schausteller, an die jeweils 150 Euro pro verkauftem

Unterstützer-Paket fließen. Der restliche Betrag wird zur Unterstützung der Fischerwälder Brauchtumsveranstaltungen wie beispielsweise dem Fischerstechen verwendet.

Backfischfest Neun Tage lang, vom 27. August bis zum 4. September, feiern die Besucher aus Worms und der Umgebung in der Nibelungenstadt das Backfischfest als größtes Volks- und Weinfest am Rhein. Neben einem umfangreichen Angebot an traditionellen Fahrgeschäften und abwechslungsreicher Gastronomie, lockt auch das Rahmenprogramm bestehend aus Festumzug, Fischerstechen, Fischerwälder Kerb und feierlicher Eröffnung die Besucher an. Auch die Weinproben auf dem Riesenrad sind ein beliebter Programmpunkt. Aber auch abseits luftiger Höhen gibt es rheinhessische Weine zu probieren. So können alle, die lieber mit beiden Füßen auf dem Boden bleiben, ihren Wein im Wonnegauer Weinkeller genießen. Weitere Informationen gibt es unter www.backfischfest.de.



Ausgezeichnetes Banking von überall?

Mein Konto kann das. Mit der Sparkassen-App.

Regeln Sie Ihre Finanzen 24/7. Mit vielen hilfreichen Banking-Funktionen. Jetzt downloaden.

www.sparkasse-vorderpfalz.de/app



Sparkasse Vorderpfalz

Sparkassenstiftungen

schütten Fördergelder aus



Foto: Sparkasse Vorderpfalz

(red) Zwei Sparkassenstiftungen machen's möglich: Die Katholische Kindertagesstätte St. Laurentius in Bobenheim-Roxheim für einen kulturellen Beitrag zum 50-jährigen Kitajubiläum, das Filmprojekt mit Gesang- und Musikvereinen, die Ortsgruppe Mutterstadt des Historischen Vereins der Pfalz, das Kalenderprojekt „Starke, junge Frauen aus dem Rhein-Pfalz-Kreis“, das Unterstützungsprojekt der Studierenden im Bundesligakader sowie die Athletikschule des AC 1892 Mutterstadt und der MSC Altrip (Förderung der Jugend durch Neuaufbau und Talentförderung) können sich über Spenden in Höhe von insgesamt 16.250 Euro freuen. Die Fördergelder stammen von der Kulturstiftung und der Sportstiftung der ehemaligen Kreissparkasse Rhein-Pfalz. Übergeben wurden sie von Clemens Körner, Oliver Kolb und Ulli Sauer.

Die Vorstandsvorsitzenden der Sparkassenstiftungen Oliver Kolb (Kulturstiftung) und Ulli Sauer (Sportstiftung) betonen: „Um unsere gemeinnützigen Ziele als öffentlich rechtliche Sparkasse dauerhaft unterstützen zu können, wurde die Kulturstiftung (1996) und die Sportstiftung (2003) der ehemaligen Kreissparkasse Rhein-Pfalz gegründet. Seit dieser Zeit sind beide Stiftungen eng mit der Region verbunden und fördern jedes Jahr viele kulturelle und sportliche Projekte im Rhein-Pfalz-Kreis. Vereine und ehrenamtlich Tätige sind wichtige Stützen unserer Gesellschaft, insbesondere auch in dieser schwierigen Zeit. Deshalb ist es uns eine Herzensangelegenheit das ehren- und bürgerschaftliche Engagement im Rhein-Pfalz-Kreis weiterhin mit den Fördergeldern der beiden Sparkassenstiftungen zu unterstützen.“

Energieagentur Bergstraße gibt Tipps zum Stromsparen

Strom sparen beginnt mit dem Wissen um den eigenen Verbrauch

(red) Steigende Strompreise und der Klimaschutz motivieren immer mehr Verbraucherinnen und Verbraucher, ihren Stromverbrauch unter die Lupe zu nehmen. Gleichzeitig verbringen viele ihre Arbeitszeit immer häufiger in den eigenen vier Wänden. Das spart zwar Wegekosten, doch nicht nur PC oder Notebook laufen auf Hochtouren und verursachen höheren Stromverbrauch. Auch die Kaffeemaschine oder der Wasserkocher für den Tee zwischendurch schlagen zu Buche, ebenso wie die Beleuchtung. Wie kann man unter den veränderten Gegebenheiten seinen Energieverbrauch unter Kontrolle halten? Philipp Meister, Leiter der Energieagentur Bergstraße, einem Fachbereich der Wirtschaftsregion Bergstraße/Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB), erläutert: „Zunächst ist es unerlässlich, seinen Stromverbrauch zu kennen. Dann gibt es grundsätzlich zwei Faktoren, um Strom und damit Kosten einzusparen: Die Energieeffizienz der verwendeten Geräte sowie das eigene Nutzerverhalten.“ Im Bereich IT und Elektronik lohnt sich bei einer Neuschaffung die Überlegung, ob statt des Desktop-PCs ein Laptop ausreichend ist, da er bis zu zwei Drittel weniger Strom verbraucht. Wer Energie sparen möchte, überprüft bei seinem Rechner



Foto: WFB

die Energiesparoptionen und schickt ihn in Arbeitspausen in den Energiesparmodus. Ein Bildschirmschoner ist keine Energiesparmaßnahme, Funktionen und Programme zu schließen, die nicht oder nicht mehr genutzt werden, dagegen schon. Eine schaltbare Steckerleiste, an der Laptop, PC und Peripheriegeräte eingesteckt sind, schaltet zum Feierabend alle Geräte vom Netz und verhindert so Stand-by-Verluste. Das gilt auch für Unterhaltungselektronik wie Fernseher, Spielekonsole und Stereoanlage. Die Leerlaufverluste können bei einem durchschnittlichen Haushalt zweistellig ausfallen. Auch

Ladegeräte, die gerade nicht genutzt werden, sollten raus aus der Steckdose. „Grundsätzlich gilt“, weiß Meister, „wenn ein Netzteil oder das Gerät warm ist, wenn ein Lämpchen leuchtet oder es brummt, dann fließt Strom.“ Das lässt sich durch das vollständige Trennen vom Netz durch Ziehen des Steckers oder eine schaltbare Steckdosenleiste verhindern. Es gibt jedoch leider immer noch Geräte, die dadurch ihre Betriebseinstellungen verlieren. Werden Router und Repeater in der Nacht nicht gebraucht, können sie abgeschaltet oder wenigstens das WLAN für ein paar Stunden in die Pause ge-

schickt werden. In der Küche lohnt es sich, mit dem passenden Topf für die Herdplatte auch den passenden Deckel zu verwenden. Sowohl Herd als auch Backofen können einige Minuten vor dem Ende der Garzeit abgeschaltet und die Restwärme genutzt werden. Beim Backofen ist Umluft sparsamer als Ober-/Unterhitze; in der Regel kann man sich außerdem das Vorheizen sparen. Auch beim Zubereiten von Kaffee oder Tee lässt sich Energie sparen, wenn man bei Kaffeemaschinen eine Thermoskanne statt der Warmhaltefunktion nutzt, den Kaffeefullautomaten nicht auf Stand-by lässt und nur so viel Wasser erhitzt, wie man tatsächlich benötigt – idealerweise im Wasserkocher oder auf dem Induktionskochfeld, die gleich abgeschaltet werden, wenn es kocht. Dass man den Kühlschrank nicht lange offenstehen lässt, ist allseits bekannt – das geht am besten, wenn man nicht lange nach etwas suchen muss, weil er gut aufgeräumt ist. Speisen nicht warm in den Kühlschrank stellen, Kühl- und Gefriergeräte regelmäßig abtauen, Gefriergeräte idealerweise im kalten Keller zu platzieren, sind weitere Sparoptionen. Je voller der Kühlschrank, desto größer der „Kühlspeicher“ und desto effizienter das Gerät – also lieber den Extra-Kühlschrank (sowieso meist

ineffiziente, ausrangierte Altgeräte) nur zur Party einschalten und ansonsten den „normalen“ voll ausnutzen. „Vollast“ ist auch bei Geschirrspüler, Waschmaschine und Trockner angesagt, ebenso wie die Nutzung des Energiesparprogramms. Besonders bei alten, großen Haushaltsgeräten empfiehlt es sich, den Austausch gegen neue effiziente Geräte zu prüfen. Dabei ist das EU-Energielabel hilfreich. Sinnvoll ist dabei auch, die Gerätegröße dem Bedarf anzupassen, das gilt beim Fernseher genauso wie bei Kühl- und Gefriergeräten oder Waschmaschinen. Sehr effektiv ist das Waschen mit niedrigeren Temperaturen und Trocknen mit Luft und Leine statt Wäschetrockner – ganz abgesehen davon, dass die Wohnung nicht noch zusätzlich geheizt wird. Erfolgt die Warmwasserbereitung über Strom – Boiler oder Durchlauferhitzer – können Durchflussbegrenzer, Sparduschköpfe und Duschen statt Baden den Warmwasserverbrauch und damit den Stromverbrauch senken. Selbstverständlich ist inzwischen die Umrüstung der Beleuchtung auf LED. Vergessen werden nur manchmal die Leuchten in Treppenhaus, Keller und Garage. Und obwohl LEDs so viel weniger Strom verbrauchen – Licht aus ist immer noch die Devise.

Auch am Schloss geht's wieder rund

Weinheimer Altstadtkerwe nach zwei Jahren Pause vom 12. bis 15. August – Sicherheitskräfte stimmen sich ab

(red) Die Region steht in den Startlöchern für die Weinheimer Kerwe vom 12. bis 15. August in der Weinheimer Altstadt. Damit das größte Sommervolksfest der Bergstraße – bei allem Andrang – geregelt und sicher über die Bühne geht, greifen die Räder der Sicherheits- und Ordnungskräfte ineinander. Das wurde jetzt bei einem Treffen der Organisationen mit der Stadt sowie dem Heimat- und Kerweverein abgestimmt. Feuerwehr, Polizei, Ordnungsamt und Rotes Kreuz werden darauf achten, dass die Kerwegäste mit einem guten Gefühl feiern können – nach zwei Jahren Pause.



Foto: Stadt Weinheim

Unter der Leitung des Weinheimer Ordnungsamtschef Markus Böhm stimmten die Rettungs- und Ordnungskräfte die geplanten Einsätze ab. Eine Einsatzzentrale wird es wieder mitten im Geschehen geben, nämlich im Bürgersaal des Alten Rathauses. Das Rote Kreuz richtet einen Stützpunkt wieder gegenüber in der Stadtkirche ein. Fest steht, dass die Zufahrt in der Roten Turmstraße durch eine Schikane von unbefugter Zufahrt geschützt wird.

Bei allen Beteiligten ist die Vorfreude zu spüren angesichts des Kerwe-

Re-Starts nach Corona. Für Feuerwehrkommandant Bernd Meyer ist es die erste Kerwe. Und für Tamara Metz als Marktmeisterin ebenfalls. Zwar ist die Rathaus-Mitarbeiterin schon länger im Ordnungsamt im Kerwe-Team involviert, aber erstmals in dieser Position. Seit Wochen organisiert sie die Anmeldungen der Straußwirtschaften und Fahrgeschäfte. Es läuft gut. Die Corona-Zwangspause hat einerseits Tribut gefordert – Straußwirtschaften wie die „Sansibar“ und die „Schnaps-idee“ im Gerberbachviertel haben

aufgegeben. Aber andere sind dazugekommen. Zum Beispiel rückt die Ulner Kapelle kulinarisch in den Fokus. Der Weinheimer Weinfreak Bastian Bürner und der Oberflockenbacher „Rose-Wirt“ und Küchenchef Jens Schmitt bewirtschaften die heiligen Hallen in diesem Jahr, die „Gschmacksach“ in der Lohgasse öffnet wieder die Türen, ebenso wie das „1720“ am unteren Ende der Münzgasse. Das Kerwehaus, vor dem auch am Freitag, 12. August, der Lange Tisch der Ehrengäste steht, ist wieder das Zentrum

des Kerwetreibens, umgeben von der Kerwescheuer der Blüten und dem EGO an der Treppe zum Marktplatz. Rund 20 Anlaufstellen gibt es im Gerberbachviertel und drumherum, von der nostalgischen Kerwerutsche auch der Hutplatz mit Live-Musik wird zum kleinen Marktplatz – auf dem großen bieten natürlich wieder die Gastwirte ihr Kerweprogramm. Und: Der Schlosspark ist – nicht nur am Samstag zur „Nacht der 1000 Lichter“ bewirtschaftet – sondern an allen Kerwetagen. Die Hirschberger Eventagentur Demi-Promotion, die in Weinheim mit dem „Winzerdorf“ sowie „Beat&Eat“ einen guten Ruf erworben hat, lässt sich für die Schlossterrasse an allen Tagen ein-

Event-Konzept mit DJ-Feeling einfallen. Der Vergnügungspark in der ganzen Stadt ist wieder komplett mit vielen Attraktionen, das geht von der nostalgischen Kerwerutsche in der Höllenstaffel über den Autoscooter am Amtshausplatz bis hin zum 37 Meter hohen Riesenrad am Roten Turm. Das offizielle Programm der Kerwe, zusammengestellt vom Heimat- und Kerweverein, beginnt wieder mit der Eröffnung am 12. August auf dem Marktplatz und mündet am Montag, 15. August, dem „Woinem-Tag“ mit der Gerberbach-Regatta. Während des Festes verkehrt in der Weinheimer Umgebung ein Kerwebus.

Platz für ihre Anzeige!

Tel: 0621-72739490

www.metropoljournal.com

SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER

21.3.-20.4.

Auch wenn in diesen Wochen einiges schief gehen kann: Sie haben die innere Stärke und die richtige Stimmung, um locker damit umzugehen.



STIER

21.4.-21.5.

Nehmen Sie sich jetzt die Zeit für eine überfällige Entscheidung, die Sie ja schließlich doch irgendwann treffen müssen. Aufschieben hilft nicht!



ZWILLING

22.5.-21.6.

Sie haben Hürden mit Leichtigkeit genommen, vor denen andere hilflos kapituliert hätten. Diesen Erfolg dürfen Sie ruhig mal ausgelassen feiern!



KREBS

22.6.-22.7.

Ein Spannungsaspekt lässt Nervosität aufkommen. Sie müssen diese Negativtendenz ausgleichen, sonst wird der Konflikt in Kürze riesengroß!



LÖWE

23.7.-23.8.

Dass Sie großzügig sind, weiß jeder. Das darf aber nicht dazu führen, dass Sie immer nur geben. Auch andere können sich mal anstrengen!



JUNGFRAU

24.8.-23.9.

Es gibt keinen Grund, sich auf Ihren bisherigen Erfolgen auszuruhen: Die nächste Herausforderung der ganz besonderen Art wartet bereits auf Sie.



WAAGE

24.9.-23.10.

Trauen Sie sich mehr! Durch kleinere Erfolge gewinnen Sie die Aufmerksamkeit Ihres Vorgesetzten, der Sie plötzlich mit anderen Augen sieht!



SKORPION

24.10.-22.11.

Beachten Sie ein Missgeschick gar nicht. Die Zukunftsaussichten verbessern sich. Seien Sie Ihren Mitmenschen gegenüber verbindlicher.



SCHÜTZE

23.11.-21.12.

Einige Dinge warten schon lange darauf, dass sie erledigt werden. Beißen Sie in den sauren Apfel und nehmen Sie die Arbeiten in Angriff.



STEINBOCK

22.12.-20.1.

Nehmen Sie sich mehr Zeit für die Familie. Alles andere ergibt sich von selbst. Auch gute Freundschaften dürfen Sie nicht vernachlässigen!



WASSERMANN

21.1.-19.2.

Ein gutes Pferd springt nur so hoch, wie es muss. Sie dürfen sich deshalb jetzt ein wenig schonen. Stressige Zeiten kommen ohnehin bald wieder!



FISCHE

20.2.-20.3.

Eine berufliche Sache läuft problemlos. Mit Riesenschritten nähern Sie sich einem Etappenziel – und dürfen dann ein wenig ausruhen.

rechtmäßig, rechtlich	kaiserliches Gesetz	Geste		Ort an der franz. Riviera		alter Tonträger (Abk.)	röm. Zahlzeichen: zwei	Kfz-Z. d. diplomatischen Korps	lauter Anruf	lateinisch: Götter		Vorname von Filmstar Murphy	Stausee in Hessen	Vorname der Meysel †	erste Frau (A.T.)
			7												
antikes Pferd ge spann		Autor von ‚Faust‘		Seuche			5						orient. Männername		
Düsseldorfer Flaniermeile													Hauptstadt in Osteuropa		nicht verderblich
Fluss durch Gerona (Span.)													schwed. Königsgeschlecht	Abk.: Sachsen	
Gerbmittel, Gerbrinde	altitalienischer Volksstamm		2												
			1	sibir. Eichhörchenfell											
japanisches Heiligtum	wegen, weil			Initialen des Autors May	6	Männernamen		Gattin des Gottes Thor		techn. Prüfzeichen (Abk.)			Laut des Ekels	von hier an	französisch: Esel
Witzfigur, Gauner				ein dt. Geheimdienst (Abk.)				US-Bundesstaat							
dt. Fußballspieler (WM '54)						Sporttrainer									

METROPOLJOURNAL

Onlinesite tagesaktuell & kostenlos!

www.metropoljournal.com

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

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

■■■■ F ■ A ■■■■■■ O P ■■■■	5	1	4	3	8	2	6	9	7
H O R R O R F I L M ■ M O N Z A	6	7	3	5	4	9	8	1	2
■ L ■ A ■ S E L L E R I E ■ W S	2	8	9	6	1	7	3	5	4
■ A B C ■■■■■■ M A A S	4	5	7	1	2	3	9	8	6
■ T A O ■■■■■■ B R ■	8	9	2	4	6	5	1	7	3
■ C I ■■■■■■ L I N O	1	3	6	9	7	8	4	2	5
■ B U H S ■■■■■■ W E D A	3	4	5	7	9	1	2	6	8
■ E L T ■■■■■■ B ■ S	7	2	1	8	3	6	5	4	9
■ S ■ R ■ X ■ W ■ E ■ S ■ E T	9	6	8	2	5	4	7	3	1
■ A B A ■ I C E ■ S C H E I D E									
■ N E P P ■ E N T S T E L L E N									

Auflösung Juli 2022
Auflösung Juli 2022

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

M&M Soundlight

Matthias Mumm

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

Vermietung von Event- und DJ-Equipment
Mobiler DJ

FÜR SIE HIER VOR ORT

MA-Waldhof • Gartenstadt • Käferal

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

Bauen · Wohnen · Renovieren

Mehr grün aufs Dach und Hitze mildern

Aktionswoche zur Gebäudebegrünung für mehr Wissen und weniger Vorurteile

(djd). In Deutschland sind derzeit mehr als 130 Millionen Quadratmeter Dachfläche begrünt. Das geht aus dem "BuGG-Marktreport Gebäudegrün 2021" hervor. Diese Fläche hört sich viel an, ist aber nicht genug, findet der Bundesverband GebäudeGrün. Denn schließlich bringen Dach- ebenso wie Fassadenbepflanzungen für Hausbesitzer und die Umwelt viele Vorteile. Welche das sind, möchte der Bundesverband mit einer Aktionswoche vom 19. bis 24. September 2022 deutlich machen. Pflanzen auf einem Dach oder an einer Hauswand verbessern zum einen das Mikroklima rund um das Haus, denn sie kühlen und befeuchten die



Foto: djd/BuGG

weiteren Nützlingen. Zudem tragen sie zur Energieeinsparung bei, denn sie haben eine dämmende Wirkung. Nicht zuletzt schützen Dachbegrünungen die Dachabdichtungen vor UV-Strahlen und Hageleinschlag und reduzieren die Niederschlagswassergebühr für die Hausbesitzer.

nungen die Dachabdichtungen vor UV-Strahlen und Hageleinschlag und reduzieren die Niederschlagswassergebühr für die Hausbesitzer.

In 2021 führte der Bundesverband Experteninterviews und Umfragen durch, weil man wissen wollte, welches die Hürden für eine stärkere Verbreitung von Dach- und Fassadenbegrünung sind. „Dabei haben wir gemerkt, dass bestimmte Vorurteile, Bedenken und auch Unwissenheit große Hemmnisse für Hausbesitzer sind, ihre Dächer und Fassaden zu bepflanzen“, sagt Verbandspräsident Dr. Gunter Mann. „Daher führen wir nun mit Unterstützung anderer Organisationen und Unternehmen im Herbst 2022 eine bundesweit angelegte Image- und Aufklärungskampagne für mehr Gebäudebegrünung und Entsiegelung in Form einer „Aktionswoche Gebäudegrün“ durch.“ Was für diese Woche genau geplant ist, können Interessierte unter www.gebaeudegruen.info/aktionswoche nachlesen. Mit dabei sind unter

anderem Vorträge und Seminare, Aktionen für Schulen und Kindergärten sowie klassische Tage der offenen Tür beziehungsweise des offenen Daches und mediale und digitale Events. Alle Interessierten, die sich beteiligen wollen, können sich über die Homepage an die Projektkoordination wenden. Für die Kosten einer Dachbegrünung müssen die Bauherren in vielen Fällen nicht alleine aufkommen. Wie man im Marktreport nachlesen kann, fördern 42 beziehungsweise 34 Prozent der Städte mit mehr als 50.000 Einwohnern Dach- und Fassadenbegrünungen und geben finanzielle Zuschüsse. Zudem gibt es eine weitere Förderung von 77 Prozent der Städte mit mehr als 50.000 Einwohnern durch eine Minderung der Niederschlagswassergebühr, wenn ein grünes Dach auf dem Haus vorhanden ist.

In jeder Höhe sicher arbeiten

Heimwerker und Hobbygärtner sollten auf Steighilfen in Profiqualität setzen

(djd-k). Die Menschen in Deutschland machen ihrem Ruf als begeisterte Heimwerker und Gartenliebhaber weiterhin alle Ehre. Zwei auf Statista veröffentlichte Studien verdeutlichen dies. 2021 gab es laut IfD-Allensbach-Umfrage rund 11,9 Millionen Personen, die besonderes Interesse am Thema Heimwerken und an Do-it-yourself-Arbeiten hatten. Und einer GfK-Studie zufolge arbeiten hierzulande knapp neun Millionen Menschen mehrmals wöchentlich im eigenen Garten. Bei aller Freude an neuen Projekten und bei allem Tatendrang sollte man eines nicht vergessen: die eigene Sicherheit. Unfälle passieren schneller, als man denkt. Gerade bei der Steigtechnik für Arbeiten in der Höhe sollte man keine Kompromisse eingehen. Mit Leitern in Profiqualität aus dem Fach-



Foto: djd-k/Munk Günzburger Steigtechnik

handel kann man auf Nummer sicher gehen. Sie werden allen Vorschriften gerecht und bereiten auch mehr Freude bei der Arbeit. Solche hochwertigen Leitern zeichnen sich beispielsweise

durch robuste Stufen- beziehungsweise Sprossen-Holm-Verbindungen aus. Sie verfügen über ausreichend große Standplattformen und passendes Zubehör. Besonders wichtig für einen

stabilen Stand ist der Leiterschuh. "Hier bewährt sich die sogenannte Zwei-Achsen-Neigungstechnik. Durch deren Flexibilität erfährt die vollflächige Bodenaufnahme des Leiterschuhes in Sachen Sicherheit eine weitere Verbesserung", erklärt Steigtechnikexperte Ferdinand Munk, Inhaber und Geschäftsführer der Munk Group, als Experte der Munk Günzburger Steigtechnik. Diese Standsicherheit werde bei hochwertigen Leitern mit einem umfassenden Sicherheitszubehörprogramm punktuell auf festem, ebenem Untergrund eignen, sind bei großflächigen Arbeiten mobile Kleingerüste

oder Arbeitsdielen gefragt. Mehr Infos dazu gibt es unter www.steigtechnik.de. Sie vereinen Sicherheit mit Komplexität erfährt die vollflächige Bodenaufnahme des Leiterschuhes in Sachen Sicherheit eine weitere Verbesserung", erklärt Steigtechnikexperte Ferdinand Munk, Inhaber und Geschäftsführer der Munk Günzburger Steigtechnik. Diese Standsicherheit werde bei hochwertigen Leitern mit einem umfassenden Sicherheitszubehörprogramm punktuell auf festem, ebenem Untergrund eignen, sind bei großflächigen Arbeiten mobile Kleingerüste

KFZ-Reparaturen vom Fachbetrieb

Unfallinstandsetzung Fahrzeuglackierung Oldtimer-Restaurierung

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

www.autolackiererei-mohr.de



SchimmelFuchs

einfach schlaun saniert

Unser Leistungsspektrum:

- Kellerabdichtung
- Fassadenimprägnierung
- Wärmedämmung
- Schimmelbeseitigung



Kostenlose Hotline

0800-6 28 73 76

schimmelfuchs.de

handwerkerimhaus.de



ROLAND PALZ
Maurermeister

Bauen · Wohnen · Renovieren

Carport und Tankstelle unter einem Dach

Das Elektroauto mit regenerativer Solarenergie versorgen

(djd). Die Elektromobilität boomt. In Deutschland kann sich laut Statista mittlerweile mehr als jeder Zweite (55 Prozent) vorstellen, sich als nächstes Auto einen Stroman oder einen Plug-in-Hybriden zu kaufen. Umweltschutzgründe sprechen ebenso dafür wie Kostenvorteile. Mit dem Umstieg aufs E-Auto stellt sich allerdings die Frage, wie und wo das Fahrzeug regelmäßig mit frischer - möglichst erneuerbarer - Energie versorgt werden kann. Besonders praktisch und bequem ist das Nachladen zu Hause. Mit einem Solardach wird aus dem heimischen Carport eine private Strom-Tankstelle.

Die sprichwörtliche Ladeangst ist unbegründet, wenn Hauseigentümer sich selbst um eine Wallbox für das neue Elektroauto kümmern. Besonders positiv fürs Klima ist es dabei natürlich, das Gefährt mit Energie aus erneuerbaren Quellen zu versorgen. Carportdächer mit Solarglas-Modulen bieten somit gleich einen doppel-

ten Nutzen: Sie schützen das darunter geparkte Fahrzeug vor der Witterung und erzeugen gleichzeitig die benötigte Energie. Bereits übliche Tageslichtverhältnisse genügen dafür – selbst bei bedecktem Himmel wird Ökostrom erzeugt. Dieser lässt sich vielfältig nutzen: entweder direkt für das E-Auto oder im Haushalt. Darüber hinaus ist es möglich, die Energie in Stromspeichern für später zu puffern - zum Beispiel für das Aufladen über Nacht. Hersteller wie die Solarterrassen & Carportwerk GmbH bieten dazu Systemlösungen an, die jeweils passend zum Bedarf und Grundstück geplant und fachgerecht montiert werden.

Auch Größe und Farbe der Holz- oder Aluminiumkonstruktion sind dabei frei wählbar. Die Stromgewinnung auf dem Carportdach spart bares Geld, weil im Gegenzug weniger Energie aus den öffentlichen Netzen benötigt wird. Das macht Hauseigentümer unabhängiger von der Versorgung sowie von möglichen zukünftigen Preisstei-

gerungen. Aufgrund des solaren Energiegewinns rentiert sich der neue Stellplatz fürs Auto mit der Zeit von allein. Unter www.solarcarporte.de gibt es

ausführliche Informationen und Kontaktmöglichkeiten für eine individuelle Beratung. Hier lassen sich mit dem Online-Konfigurator unverbindlich

erste Planungen anstellen. Geeignet ist die Technik ebenso für Terrassendächer, Balkonverkleidungen oder Zäune mit Solarelementen.



Sie haben Ihre Arbeit im Blick

Wir unterstützen Sie mit unserem Service

Sie konzentrieren sich auf Ihre Arbeit und nutzen uns als Fachvermieter für Arbeitsbühnen:

- Unser Beratungsservice vor Ort
- Unser Bring- und Holservice
- Unser Bedienerservice vor Ort
- Unser Einweisungs- und Schulungsservice



Weidler Arbeitsbühnenvermietung GmbH ■ www.weidler-arbeitsbuehnen.de ■ 06203-4995-55

Barrierefreiheit elegant gelöst

Bei der Planung von Haus und Wohnung heute schon an morgen denken

(djd). Wer heute baut oder renoviert, hat häufig das Thema Barrierefreiheit auf dem Plan. Denn eine großzügige Bewegungsfreiheit in allen Wohnräumen ist nicht nur für ältere oder bewegungseingeschränkte Menschen wichtig, sie bringt in jedem Lebensalter Vorteile. So setzen junge Familien ebenso wie die Gruppe der "50-Plus"-Bauherren heute mit offenen, großzügigen Grundrissen und einer schwellenlosen Bodengestaltung zentrale Anforderungen des barrierefreien Bauens visuell ansprechend um. Auch im Bad lässt sich der Wunsch nach ansprechendem Design problemlos verbinden mit einer barrierefreien Ausführung, wie Carsten



Foto: djd/Deutsche-Fliese.de/Engers

Zocher vom Fachverband Fliesen und Naturstein erläutert: "Eine barrierefreie Badgestaltung stößt bei Bauher-

ren jeden Alters auf eine hohe Akzeptanz, weil die Funktionalität solcher Bäder heute im Einklang steht mit

einer optisch modern anmutenden, großzügigen Raumgestaltung." Dabei sollte die Barrierefrei-Norm DIN 18040 auch bei privaten Bauvorhaben als Planungsgrundlage dienen. Dies gilt insbesondere, "wenn Bauherren dafür auch staatliche Förderprogramme in Anspruch nehmen möchten", so Zocher weiter. Davon abgesehen könne jeder Bauherr selbst entscheiden, wie viel Komfort, Sicherheit und Design er sich wünscht.

"Wer zukunftssicher und im wahrsten Sinne nachhaltig bauen möchte, sollte auch in jüngeren Jahren so bauen, dass sich später Anpassungen in Richtung Barrierefreiheit schnell und ohne größere Kosten umsetzen lassen", empfiehlt Jens Fellhauer vom Bundesverband Keramische Fliesen e.V. Im Bad sorgen Fliesen, die problemlos Jahrzehnte überdauern können, in rutschhemmender Ausführung für Stand- und Trittsicherheit auf der gesamten

Bodenfläche sowie in der begehbaren Dusche. Tipps und Inspirationen dazu finden sich auf www.deutsche-fliese.de. Außerdem lohne es sich, "auch in jüngeren Jahren in den Wänden von Dusche, Wanne und WC Montageplatten einzuplanen, an denen sich später jederzeit Stütz- oder Haltegriffe oder ein Klappsitz in der Dusche befestigen lassen", so der Fliesenexperte weiter.

Auch im Wohnbereich sind Fliesen rundum barrierefrei. Sie erlauben es zum Beispiel, den Boden im gesamten Wohnbereich durchgängig und schwellenlos zu gestalten. Selbst ein nahezu schwellenloser Übergang vom Wohnzimmer auf die Terrasse lässt sich mit Fliesen verwirklichen. Rutschhemmende Fliesen bieten zudem nicht nur im Badezimmer Sicherheit, sondern sind ebenfalls in der Küche sowie auf der Terrasse sinnvoll.

Natursteine

Grabsteine

Nachbeschriftungen

Bildhauerarbeiten

Steinmetzarbeiten



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

Mannheim Sandhofen
 Viernheimer Weg 50
 0621 - 77 12 81

Mannheim Neckarau
 Altmühlstr. 12
 0621 - 85 83 45

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

Gesundheit & Wellness

Magen- und Darmprobleme als Vitamin B12 Fallen

Müdigkeit und Erschöpfung sind oft erste Warnsignale

(djd). Magen-Darm-Probleme und andere Störungen im Verdauungstrakt können dazu führen, dass wir uns erschöpft und müde fühlen. Der mögliche Grund: ein Mangel an Vitamin B12. Denn nur optimale Bedingungen im Magen und im Dünndarm sorgen dafür, dass das Vitamin bestens vom Körper aufgenommen werden kann - das ist oft jedoch nicht der Fall. Vor allem ältere Menschen sind häufig von einem Mangel betroffen, das zeigt eine Untersuchung des

Helmholtz Zentrums in München: Jeder Vierte im Alter über 65 leidet unter einem Vitamin-B12-Defizit. Die Ursache kann beispielsweise eine zu geringe Salzsäure-Bildung im Magen sein. Diese ist erforderlich, um Vitamin B12 aus der Nahrung herauszulösen. Arzneimittel wie Säureblocker, die gegen Sodbrennen angewendet werden, reduzieren ebenfalls die Magensäure-Bildung und können so einen Mangel an dem Vitamin verursachen. Bei Menschen mit Diabetes kann das Medi-

kament Metformin die Aufnahme des Vitamins behindern. Ein Mangel, der durch diese Vitamin-B12-Fallen in Magen und Darm entsteht, kann laut Studien mithilfe von Tabletten ausgeglichen werden, wenn diese ausreichend hoch dosiert sind.

Dazu zählt beispielsweise B12 Anker-mann mit 1000 Mikrogramm Vitamin B12, das es rezeptfrei in der Apotheke gibt - weitere Infos unter www.b12ankermann.de. Es ist als Arzneimittel im Hinblick auf Qualität und

Wirksamkeit behördlich geprüft und zur Behandlung eines Mangels zugelassen. Wird dieser nicht erkannt und entsprechend therapiert, können nicht nur Müdigkeit und Erschöpfung zu den Folgen gehören. Langfristig können auch neurologische Probleme entstehen, die sich etwa durch Krabbeln oder das Gefühl von Taubheit in den Händen oder Füßen äußern. Sind die Nerven angegriffen, fühlen sich Betroffene oftmals beim Gehen unsicher.

Auch depressive Verstimmungen und Gedächtnisprobleme können Folgen sein. Ursache dieser Symptome ist die zentrale Bedeutung von Vitamin B12 für die Blutbildung und das Nervensystem. In der Nahrung ist das Vitamin fast ausschließlich in Lebensmitteln tierischer Herkunft enthalten, wie in Fleisch, Milch, Eiern und Käse. Gerichte sollten schonend gegart oder erhitzt werden, um das hitzeempfindliche Vitamin B12 darin zu erhalten.

Pfitzenmeier

Kein Reisetress beim Kurzurlaub

(red) Wer dieses Jahr in Urlaub fliegen will, hat es schwer. Verspätungen, viel Verkehr, ausfallende Flüge... Allein die Reisetrapazen machen die Menschen wieder urlaubsreif. Hinzu kommt die Unsicherheit, ob auf dem Rückflug alles funktioniert. Man soll sich auf den Urlaub freuen, doch das ist derzeit immer mit Stress verbunden - und der wiederum, ist schlecht für die Gesundheit. Was wäre also, wenn es einen Urlaub in der Region gäbe, der völlig stressfrei, mit kurzer Anfahrt und vor allem jederzeit möglich wäre?



Foto: Pfitzenmeier

Ein Traum? Ja, aber einer, der wahr geworden ist, denn Pfitzenmeier bietet den Kurzurlaub mit Wellness, Fitness und Gesundheit an. Sie können täglich eine Auszeit nehmen und in den Premium Clubs und Resorts in der Umgebung trainieren, entspannen und einfach nur dem Alltag entfliehen. Und mal ehrlich: So schön das All-you-can-eat-Buffer auch ist, hinterher weinen viele Menschen der im Urlaub zurückgelassenen Strandfigur nach.

Nicht bei Pfitzenmeier - im Gegenteil! Im Diagnostikbereich finden Mitglieder zusammen mit dem ausgebildeten Personal die Bedürfnisse heraus. So kann man dort genau den IST-Zustand sehen und daraufhin einen Trainings- und Ernährungsplan erstellen. Auf den riesigen Trainingsflächen stehen die modernsten Fitnessgeräte und laden zum Training ein. Ausdauer,

Cardio oder Kraft - alles ist möglich und wird, wenn gewünscht, durch ausgebildete Trainerinnen und Trainer begleitet. Wer lieber mit anderen trainiert, quasi den Club-Urlaub erleben will, findet im äußerst vielseitigen Kursprogramm genau das Richtige. Über 1.500 Kurse finden Woche für Woche in den Pfitzenmeier Premium Clubs und Resorts statt. Darunter

Klassiker wie Zumba und Bauch-Beine-Po, aber auch erfrischende Exoten wie Bodega Moves und TRX. Und: Das Kursprogramm gibt es nicht nur vor Ort, sondern auch online - ein absoluter Mehrwert für Menschen, die häufig unterwegs sind und Pfitzenmeier als Kurzurlaub in der Tasche haben wollen.

Ein Urlaub ist aber nicht nur anstrengend, sondern auch entspannend. Pool statt Bergwanderung. Sauna statt Ruinen besichtigen. Auch das ist bei Pfitzenmeier möglich, schließlich ist das Konzept der Nummer eins in der Region ganzheitlich auf Fitness, Wellness und Gesundheit ausgelegt. In den großen Schwimmhallen, den AquaDomes, die es an einigen Standorten gibt, finden Kurse im Wasser statt. Das ist zwar gelenkschonend, aber nicht weniger anstrengend als an Land, da man mit dem Wasserdruck zu kämpfen hat. Dennoch fällt durch die körperliche Anstrengung auch Stress ab und man fühlt sich im Anschluss wohler in der eigenen Haut. Die Wellnessbereiche dienen zum Abschalten. Ob in der Sauna oder den

Dampfbädern, ob im Ruhebereich oder den Wellnessbecken mit Massagedüsen - Pfitzenmeier hilft dabei, die Seele baumeln zu lassen und den Geist abzuschalten. Fitness ist schließlich nicht nur körperlich wichtig, sondern auch mental.

Nach dem Besuch bei Pfitzenmeier können Sie mit neuer Energie dem Alltagsstress trotzen. Und bevor Sie erneut monatelang auf den nächsten Urlaub warten, schauen Sie doch einfach am darauffolgenden Tag wieder vorbei. Pfitzenmeier ist wie ein Kurzurlaub in der Region, der nur auf Sie wartet.

Nicht's wie hin und buchen, ob Last-Minute oder schon lange geplant.



PFITZENMEIER
FITNESS
URLAUB



4 WOCHEN
ab **59€**

- ✓ Ohne Vertragsbindung
- ✓ Zusätzliche Angebote
- ✓ Einmalig zum Testen



JETZT BUCHEN:
WWW.PFITZENMEIER.DE/URLAUB

Gesundheit & Wellness

Besser hören fürs Gehirn

Hörverlust erhöht das Risiko für eine Demenzerkrankung

(djd). Alt werden und dabei körperlich sowie geistig fit bleiben: Das ist die Wunschvorstellung der meisten Menschen. Eine wichtige Rolle spielt dabei ein intaktes Gehör, wie zahlreiche Untersuchungen zeigen. So kamen Forscher vom Trinity College in Dublin bei der Analyse von 36 Studien zu dem Ergebnis, dass altersbedingter Hörverlust und die Abnahme der geistigen Fähigkeiten in Zusammenhang stehen, schlechte Ohren also das Risiko für eine Demenzerkrankung erhöhen. Die genauen Hintergründe sind noch nicht abschließend geklärt. Zum einen führt die gesteigerte Höranstrengung offensichtlich dazu, dass andere Hirnfunktionen vernachlässigt werden und so Gedächtnisinhalte verloren gehen. Zum anderen sehen viele Experten eine Ursache darin, dass Menschen mit eingeschränktem Hörvermögen sich vom gesellschaftlichen Leben häufig mehr und mehr abkapseln. Die dadurch verminderte Kommunikation wirkt sich ebenfalls negativ auf die intellektuelle Leistungsfähigkeit aus.



Foto: djd/audibene/Shutterstock/Drazen Zigic

In Deutschland ist laut der Website "HNO-Ärzte im Netz" etwa jeder siebte Erwachsene von Schwerhörigkeit betroffen, im Alter ab 65 Jahre sogar jeder zweite. Umso mehr Grund, gezielt gegenzusteuern. Denn mit modernen Hörgeräten lässt sich der kognitive Rückgang ausbremsen. Darum sollte man bei den ersten Anzeichen eines nachlassenden Gehörs handeln. Unter www.audibene.de zum Beispiel finden

Interessierte einen kostenlosen Hörtest und Beratung durch fachkundige Mitarbeiter. Im Anschluss erhält der Anrufer eine Einschätzung der Situation und gegebenenfalls eine Vorauswahl für passende Hörgeräte. Sucht man danach einen der bundesweit über 1.300 audibene-Partnerakustiker auf, liegen sämtliche Informationen und die infrage kommenden Hilfsmittel bereit. Alle Hörgeräte werden individuell und

sorgfältig angepasst. Auch bei der Eingewöhnung des neuen Systems unterstützen die Experten. So ist es ratsam, die Geräte täglich zu tragen, jeden Tag ein wenig länger. Dabei sollte man sie in möglichst unter-

schiedlichen Situationen testen. Zur Dokumentation dieses Prozesses ist ein Tagebuch empfehlenswert - damit das Gehör und damit auch das Gehirn bestmögliche Leistungen vollbringen können.

Wertvolle Hilfe

Notfalldaten auf Gesundheitskarte

(djd). Tritt ein medizinischer Notfall ein, geht es oft um Sekunden. Dann kann es lebensrettend sein, wenn die Rettungsärztin oder der Rettungsarzt sofort auf die wichtigsten medizinischen Informationen zugreifen kann:

Liegt eine notfallrelevante Allergie vor? Nimmt die Person regelmäßig Medikamente ein? Ist eine Patientin schwanger?

Dieses Wissen hilft den Ärzten, schnell die richtige Diagnose zu

stellen und die passende Behandlung einzuleiten. Ermöglicht wird das über den Notfalldatensatz, den gesetzlich Versicherte freiwillig auf ihrer elektronischen Gesundheitskarte hinterlegen können.

Auch der Kontakt zum Haus- oder Facharzt sowie ein Notfallkontakt können unter anderem gespeichert werden.

Weitere Infos unter:

www.gematik.de/anwendungen/notfalldaten

Auch bei fortschreitendem Prostatakrebs gut leben

Was Betroffene und Angehörige für mehr Lebensqualität tun können

(djd-k). Etwa 60.000 Männer erhalten pro Jahr in Deutschland nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) die Diagnose Prostatakrebs. Damit ist er hierzulande die häufigste Krebserkrankung bei Männern, das Risiko steigt ab dem 50. Lebensjahr an. Doch Prostatakrebs ist nicht gleich Prostatakrebs, wie das fortgeschrittene Stadium zeigt.

Symptomfreie Zeit bestmöglich gestalten

Bei einer frühzeitigen Erkennung von Prostatakrebs wird zur Heilung auf eine Strahlentherapie, das Entfernen der Prostata und/oder einen Hormonentzug gesetzt. Von fortschreitendem Prostatakrebs ist die Rede, wenn diese Maßnahmen nicht anschlagen, sich aber noch keine Metastasen entwickelt haben. Eine Heilung ist dann nicht mehr möglich. Das Therapieziel lautet nun: die Metastasierung so lange wie es geht hinauszögern und dabei möglichst die Lebensqualität zu erhalten. Denn in diesem Stadium ist der Patient größtenteils symptomfrei und kann sein Leben aktiv gestalten. Er kann dazu beitragen, das Voranschreiten hinauszuzögern und die symptomfreie Zeit bestmöglich zu nutzen.



Foto: djd-k/www.wertvoll-er.de/Bayer Vital

Beratung aktiv beim Arzt einfordern

Trotz Symptomfreiheit sollte der Patient auch in dieser Phase Arztbesuche und regelmäßige Kontrolltermine in Anspruch nehmen, etwa um die sogenannte PSA-Verdopplungszeit als Messwert für das Voranschreiten der Metastasenbildung zu ermitteln. Zudem kann der Betroffene viele Ratschläge und Tipps beim

Urologen einholen. Ganz konkret kann es bei diesen Gesprächen etwa um neue Therapiemöglichkeiten, um auftretende Beschwerden oder auch Begleiterscheinungen wie sexuelle Unlust und Erektionsstörung, eine gestörte Blasenfunktion oder die Ernährung bei Prostatakrebs gehen. Patienten sollten solche Informationen vom Urologen aktiv einfordern. Oft hilft es auch, sich von

einer oder einem Angehörigen zum Termin begleiten zu lassen, um keine Fragen zu vergessen.

Information und Austausch für Patienten und deren Angehörige

Zwischen den Arztterminen und zur Vorbereitung darauf können sich Patienten selbstständig informieren und selbst aktiv werden, etwa durch die Nutzung des Service- und Ratgeberportals der Kampagne "wertvoll-er - Gut leben trotz fortschreitendem Prostatakrebs".

Sie stellt den Erhalt der Lebensqualität in den Fokus. Auf der Website www.wertvoll-er.de und auf Facebook finden Patienten und deren Angehörige Unterstützung, hilfreiche Informationen, Motivation und eine Plattform für den gemeinsamen Austausch mit anderen Betroffenen.

Wer sich per Newsletter über aktuelle Entwicklungen informieren lassen will, kann sich dafür kostenlos auf der Website anmelden.



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@fusspfliegerheinneckar.de

Am Kapellenberg 41
68519 Viernheim
www.fusspfliegerheinneckar.de

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Freitag 05. 08	Freitag 02. 09	Samstag 10. 09	Samstag 17. 09	Freitag 30. 09
19:30 Uhr Kool & The Gang Schwetzingen Schlossgarten	20:00 Uhr Geneses Mannheim Capitol	20:00 Uhr Christian Chako Habekost Mannheim Capitol	20:00 Uhr La Cage aux Folles Mannheim Capitol	20:00 Uhr BOUNCE Mannheim Capitol
Donnerstag 26. 08	Samstag 03. 09	Dienstag 13. 09	Sonntag 18. 09	Samstag 01. 10
26.08.2022 & 27.08.2022 20:00 Uhr Apache 207: Ersatztermin Mannheim SAP Arena	20:00 Uhr Geneses Mannheim Capitol	20:00 Uhr Tuesday Night Live Schwetzingen Schlossgarten	20:00 Uhr Santiano: Ersatztermin Mannheim SAP Arena	01.10.22 & 02.10.22 19:30/14:30 Uhr BARFUSS IM PARK Ludwigshafen Pfalzbau
Mittwoch 31. 08	Sonntag 04. 09	Freitag 16. 09	Montag 19. 09	Dienstag 04. 10
20:00 Uhr Peter Maffay: Ersatztermin* Mannheim SAP Arena	19:00 Uhr We Want to Live Forever Mannheim Capitol	20:00 Uhr Bruce Springsteen Tribute Schwetzingen Alte Wollfabrik	19:00 Uhr Ewig Jung - Ein Songdrama von Erik Gedeon, Mannheim Capitol	20:00 Uhr „Unser Planet – Live in Concert“ Mannheim SAP Arena
			12:00 Uhr WELTFEST Ludwigshafen Pfalzbau	11:00/15:00 Uhr KREUZ & QUER Ludwigshafen Pfalzbau

EQUITANA OPEN AIR FESTIVAL DES PFERDESPORTS

12. – 14. AUGUST 2022
MAIMARKTGELÄNDE MANNHEIM



JETZT TICKETS
SICHERN!



EQUITANA.COM/MANNHEIM

www.metropoljournal.com

Montag 19. 09	Freitag 07. 10
20:00 Uhr ROCKTzuHAUSE & Friends Mannheim Capitol	07.10.22 & 08.10.22 19:30 Uhr JUNGLE BOOK REIMAGINED Ludwigshafen Pfalzbau
Dienstag 20. 09	Samstag 08. 10
20:00 Uhr Bernhard Hoëcker Mannheim Capitol	20:00 Uhr „Peter Maffay & Band – Gemeinsam für unsere Kinder“ Ersatztermin Mannheim SAP Arena
Mittwoch 21. 09	Sonntag 09. 10
20:00 Uhr Tobias Mann Mannheim Capitol	19:00 Uhr JEDER SOLL VON DA, WO ER IST, EINEN SCHRITT NÄHER KOMMEN Ludwigshafen Pfalzbau
Donnerstag 22. 09	Mittwoch 12. 10
20:00 Uhr Willy Nachdenklich - Schatz your Maus! Mannheim Klapsmühl	12.10.22 & 13.10.22 20:00 Uhr 1. SINFONIEKONZERT Ludwigshafen BASF Feierabendhaus
Freitag 23. 09	Donnerstag 13. 10
20:00 Uhr Six Pack Mannheim Capitol	EHF EURO Cup: Deutschland vs. Schweden, Mannheim SAP Arena
Samstag 24. 09	Sonntag 14. 10
20:00 Uhr The Zombies Mannheim Capitol	10:00 Uhr DIE BADEMATTEN- REPUBLIK Ludwigshafen Pfalzbau
Sonntag 25. 09	Samstag 15. 10
19:00 Uhr Musikpoeten Mannheim Capitol	113.10.22 & 14.10.2022 19:30 Uhr MACBETH Ludwigshafen Pfalzbau
Dienstag 27. 09	Donnerstag 28. 09
20:00 Uhr Michael Patrick Kelly Mannheim SAP Arena	20:00 Uhr Gayle Tufts Mannheim Capitol
Mittwoch 28. 09	Sonntag 16. 10
16:00 Uhr DAS NEINHORN Ludwigshafen Pfalzbau	18:00 Uhr GOOTOPIA Ludwigshafen Pfalzbau
Donnerstag 29. 09	
20:00 Uhr Sebastian Lehmann Mannheim Capitol	

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Weitere Termine

Dienstag 18.10.2022
19:30 Uhr ANNE-MARIE DIE SCHÖNHEIT
Ludwigshafen, Pfalzbau

21.10.2022 & 22.10.2022
20:00 Uhr Felix Lobrecht
Mannheim, SAP Arena

Freitag 21.10.2022
19:30 Uhr THE MUSEUM
Ludwigshafen, Pfalzbau

Samstag 22.10.2022
19:30 Uhr WORT UND WEIN
Ludwigshafen, Pfalzbau

Sonntag 23.10.2022
18:00 Uhr TRIBUTE TO KYLIÁN
Ludwigshafen, Pfalzbau

Dienstag 25.10.2022
20:00 Uhr UFO
Speyer Musikkulturzentrum 101

Samstag 29.10.2022
20:00 Uhr Ina Müller
Mannheim, SAP Arena

Samstag 05.11.2022
20:00 Uhr Quarrymen - Beatles
Schwetzingen, Alte Wollfabrik

Mittwoch 09.11.2022
20:00 Uhr Herr Schröder -
Instagrammatik
Heidelberg Halle 02

Donnerstag 10.11.2022
20:00 Uhr The Kay Ray Show
Mannheim Klapsmühl

Samstag 12.11.2022
20:30 Uhr Red Hot Chilli Pipers -
20th Anniversary World Tour
Speyer Musikkulturzentrum 101

Freitag 18.11.2022
20:00 Uhr De Corazón
Schwetzingen, Alte Wollfabrik

Freitag 09.12.2022
20:00 Uhr Suzi Quatro & Band
Mannheim Rosengarten

5 x 2 Tickets für den die Equitana Open Air in Mannheim zu gewinnen!



EQUITANA OPEN AIR
FESTIVAL DES PFERDESPORTS

12. - 14. AUGUST 2022
MAIMARKTGELÄNDE MANNHEIM

Kostenfrei teilnehmen unter
www.metropoljournal.com/gewinnspiel-uebersicht

Equitana Open Air 2022

Vorfreude auf Mannheim

(red). Mit einem Besucherrekord ist die Equitana Open Air Mannheim im vergangenen Jahr zu Ende gegangen. An diesen Erfolg knüpft das größte Breitensportfestival rund ums Pferd in diesem Sommer an. Die Vorbereitungen schreiten bereits zügig voran. Das Ziel: Ein abwechslungsreiches und spannendes Programm für Reiter unterschiedlicher Disziplinen zu gestalten sowie umfangreiche Shopping-Möglichkeiten zu bieten.

sich Schwierigkeiten mit dem eigenen Pferd souverän meistern lassen. Webstars treffen die Fans auf dem Maimarktgelände ganz persönlich und im Ausstellungsbereich finden die Besucher eine große Auswahl an Ausrüstung und Zubehör.

Eleganz und Rasan

Die besten Paare in der Working Equitation konkurrieren in Mannheim um den Titel Deutscher Meister. Vorjahressieger Mitja Hinzpeter wird



Foto: Equitana

Schauen und shoppen

Eine Vielzahl verschiedener Rassen und Reitweisen präsentiert sich auf den einzelnen Plätzen in Schaulagen und Schaubildern. Bekannte Trainer demonstrieren ihre Ausbildungsphilosophie und geben Tipps, wie

alles daran setzen, die Schärpe erneut zu erobern und der Prominenz aus dem gesamten Bundesgebiet davonzugaloppieren. Pferde und Reiter müssen in der Dressur absolute Präzision beweisen, sind im Stil- und Speedtrail an zahlreichen Hindernissen gefordert

Das Solarschiff "Neckarsonne"

Die Attraktion in Heidelberg

Mit dem Solarschiff lautlos und abgasfrei die Schönheit der Stadt erleben - bei Sonnenschein, Regen, Dämmerung und bei Nacht.

Fahrtreise

- Erwachsene € 12,00,-
- Kinder (3-13 J.): € 10,00,-
- Schüler und Studenten: € 10,00,-
- Behinderte: € 10,00,-
- Gruppen Rabatt: 10 % (15 Erwachsene und mehr)
- Schulklassen (1 Begleitperson frei) pro Person (unter 14 J.): € 3,50,-
- Gruppentickets sind geschlossen zu lösen. Fahrkarten sind direkt an Bord erhältlich.
- Hunde frei

Preise pro Person.

Anfragen und Buchungen unter:
Heidelberger Solarschiffahrtsgesellschaft mbH
Kapitän Ingo Ilzhöfer - Telefon: 07253/40 92 84 - Mobil: 0173/983 86 37
E-mail: neckarsonne@1-online.de - Internet: www.HDSolarSchiff.com
Abfahrtszeiten: 11.30, 13.00, 15.00, 16.30 Uhr
montags Ruhetag - ausgenommen Feiertage

und zeigen bei der Rinderarbeit, wie sie mit Geschick und Geschwindigkeit, ein Tier von der Herde trennen. Über die Meisterschafts-Entscheidung hinaus, präsentieren Mitglieder des Partnerverbandes WED weitere Facetten der aufstrebenden Disziplin.

Sport und Show

Gleichzeitig haben junge und ambitionierte Sportler in zahlreichen weiteren Wettbewerben der unterschiedlichen Verbände sowie in den Cups die Chance, selbst in den Sattel zu steigen und mittendrin statt nur dabei sein. Originelle Ideen sind beispielsweise im Show Cup gefragt. Die Teilnehmer können sich ganz alleine mit ihrem Pferd in Szene setzen oder als große Gruppe beeindruckend, eine poetische Freiheitsdressur zeigen oder einen rasanten Stunt wagen. Friesen, Lusitanos, Andalusier, Knappstruper oder Lippizaner bekommen im Barockpferde Cup ihre ganz eigene Bühne.

In einer Kür zu passender Musik spielen sie auf M- und S-Niveau ihre ganze Klasse aus. Die Bewerbung für beide Cups ist in Kürze auf der Internetseite der Equitana Open Air Mannheim möglich.

Gala am Abend

Der erlebnisreiche Tag klingt am Freitag mit einem Ausbildungsabend und am Samstag mit einer Show unter freiem Himmel aus. Die Equitana Open Air at night präsentiert von der Uelzener Versicherung ist ein Feuerwerk aus rasanten Ritten, Freiheitsdressuren und faszinierenden Begegnungen zwischen Mensch und Pferd. Tickets sind unter www.equitana.com/mannheim erhältlich. Dort können sich Journalisten auch ab sofort für die Veranstaltung akkreditieren.

Öffnungszeiten:

Freitag, 12.08.2021: 10 bis 19 Uhr,
Samstag, 13.08.2021: 09. bis 19 Uhr,
Sonntag, 14.08.2021: 09. bis 17. Uhr

HEIDELBERG

BIENENSTOCK

EROS CENTER

30 Girls warten auf Dich!



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

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE

Transparenz und Glaubwürdigkeit sind Trumpf

Vier Tipps eines Profianlegers zum Thema nachhaltige Geldanlagen

(djd-k). Die globalen Auswirkungen des Klimawandels werden von Jahr zu Jahr deutlicher sichtbar. Immer mehr Menschen fragen sich, was sie für Nachhaltigkeit und Klimaschutz tun können, im Alltag - aber auch bei der Geldanlage.

Für private Sparerinnen und Sparer, die bewusst investieren wollen, bietet der Umbauprozess der Wirtschaft viele Chancen. Worauf sollte man dabei achten? Andreas Lindner, Chefanleger der Allianz Lebensversicherung sowie der Allianz Private Krankenversicherung und somit für rund 300 Milliarden Euro an Kapitalanlagen verantwortlich, hat vier Tipps zusammengestellt.

1. Schauen Sie sich den Anbieter und seine Produkte an und prüfen Sie, ob der gewählte Nachhaltigkeitsansatz Sie überzeugt beziehungsweise mit Ihrem Verständnis von Nachhaltigkeit in Einklang steht.



Foto: djd-k/Allianz/Balazs - stock.adobe.com

2. Kann der Anbieter glaubwürdig belegen, dass der von ihm propagierte Nachhaltigkeitsansatz auch wirklich bei Investitionsentscheidungen umgesetzt wird?

3. Stellt der Anbieter Transparenz bezüglich der realwirtschaftlichen Auswirkungen seiner Investitionen her?

4. Diversifizierung ist wichtig - nachhaltige Investments sind in allen Anlageklassen möglich. Kapital sollte auf mehrere Unternehmen und Branchen gestreut werden.

Andreas Lindner ist im ständigen Dialog mit Unternehmen über deren ESG-Kriterien: Environment (Umwelt),

Social (Soziales) und Governance (Unternehmensführung). "Nur bei sehr wenigen Firmen stoßen wir auf taube Ohren, bei den meisten müssen die entsprechenden Gespräche kontinuierlich fortgesetzt werden."

Man müsse einem Unternehmen viel Energie verbraucht, die übermäßige Anwendung der Dünger schade auch Pflanzen und Tieren: "Jetzt gewinnt das Unternehmen die Energie zur Produktion aus regenerativen Quellen und hat durch eine bessere Beratung der Landwirte erreicht, dass diese den Düngereinsatz auf ein Mindestmaß reduzieren."

Märchenhafte Erlebnisse auf Rädern

Vielseitige Fahrradtouren zwischen Lahn und Eder in Hessen

(djd). Wer sich im mittelhessischen Städtchen Wetter aufs Rad schwingt, kann sich auf eine märchenhafte Tagestour freuen. Denn in der reizvollen Landschaft nördlich von Marburg fand der Maler Otto Ubbelohde um 1900 viele Motive, mit denen er eines der bekanntesten Märchen der Brüder Grimm illustrierte. So fahren die Radler an der Ringmauer um Schloss Amönau entlang und schauen zu einem Fachwerkurm hinauf, der einst als Teehaus diente - und man kann sich gut vorstellen, dass Rapunzel von dort oben ihr Haar herabließ. Beim Anstieg auf den Christenberg müssen die Radler kräftig in die Pedale treten, doch oben warten Motive aus "Hänsel und Gretel" und "Aschenputtel". Durch den Burgwald führt die Tour weiter bis zur Burg Mellau, wo der Künstler



Foto: djd/Stadt Wetter (Hessen)/MSLT/Dominik Ketz

Motive für "Frau Holle", "Eisenhans" und "Däumling" fand. Dann geht es an der Lahn entlang zu Ubbelohdes ehemaligem Wohn- und Atelierhaus, in dem ein Museum von dessen

Leben und Werk erzählt. Der Otto-Ubbelohde-Radweg ist eine Route für sportliche Fahrer. Doch wer gern gemütlicher radelt oder mit Kindern unterwegs ist, kann ihn mit der

Burgwaldbahn abkürzen. Diese und weitere Touren sind in einem Pocketguide oder auch im interaktiven Radroutenplaner verzeichnet, der unter www.wetter-hessen.de zu finden ist. Weniger Steigung hat etwa der Lahn-Eder-Radweg, der parallel zur Burgwaldbahn von Sarnau an der Lahn nach Frankenberg an der Eder führt. Durch das Tal der Wetschaft erreichen die Radler die Stadt Wetter mit ihrer mittelalterlichen Stiftskirche.

Der historische Marktplatz mit seinen malerischen Fachwerkhäusern lädt zur Rast ein. Weiter geht es durch beschauliche Bauerndörfer sanft bergauf, beim Bahnhof Birkenbringhausen ist die Wasserscheide zwischen Lahn und Eder überwunden. Schließlich wartet im Edertal die Altstadt von Frankenberg mit ihrer gotischen Liebfrauenkirche und dem zehntürmigen Rathaus mit Glockenspiel. Der Burgwald nördlich von Marburg ist das größte zusammenhängende Waldgebiet in Hessen. Die Umgebung ist mit Wohnmobilstellen und familiären Unterkünften, beschilderten Rad- und Wanderwegen gut erschlossen, aber nie überlaufen. Auf dem Burgwald-Radweg können sportliche Radfahrer die ganze Vielfalt der Landschaft auf einer Rundtour erleben: Der Start- und Zielort Cölbe ist mit der Bahn zu erreichen. Durch Fachwerkdörfer geht die Fahrt bergauf zum bewaldeten Hochplateau des Burgwalds und dessen ältestem Dorf Oberrospe. Hochmoore, Feuchtwiesen und naturnahe Bachläufe bestimmen die Landschaft. Auf dem Christenberg eröffnet sich ein Panoramablick ins Rothaargebirge. Dann führt die Tour bergab nach Wetter und an der Lahn wieder zurück.

Rund um die Uhr
Lokales & Regionales
www.metropoljournal.com



FANSHOP
am Wasserturm

P7, 17

Montag - Samstag
10:00 bis 20:00 UHR



WALDHOF WELT