

DIE KULTURMETROPOLE

Blütenreiches Frühlingserwachen am Bodensee



Foto: djd/Deutsche Bodensee Tourismus/Florian Trykowski

(red) Der Bodensee mit seinem milden Klima gehört zu den Regionen hierzulande, in denen der Frühling als Erstes Einzug hält.

Wenn die Schneefelder der im Süden aufragenden Alpenkette langsam schmelzen, breitet sich am nördlichen Ufer von Deutschlands größtem See schon ein weiß-rosa Blütenmeer aus. Anfang April blühen Zwetschgen- und Kirschbäume, ein

wenig später folgen Apfel und Birne. Die warme Frühlingssonne kräftigt das zarte Grün, lässt heilkräftige Wildkräuter und den heimischen Spargel gedeihen und motiviert Wanderer und Radfahrer zu aktiven Entdeckungstouren. Auf der leichten, rund dreistündigen Panorama-Radrunde beispielsweise können sich wintermüde Beine wieder ans Treten gewöhnen. Die Tour führt von Lindau aus durch malerische

Dörfer, duftende Obstgärten und vorbei an sechs Aussichtspunkten, die zu ausgiebigen Pausen einladen.

Geschmackvolle Einblicke

Die landschaftlich, kulturell und kulinarisch außergewöhnlich vielseitige Region lässt sich während der Frühlingswochen vom 11. März bis zum 29. Mai 2022 besonders entspannt und genussvoll kennenlernen. In dieser Zeit bieten Spargelbauern, Winzer und Obstbrennereien bei Führungen und Verkostungen geschmackvolle Einblicke in ihre Produktion. Auch die Gastronomie zwischen Lindau und Stockach feiert den Beginn der warmen Jahreszeit mit saisonalen Köstlichkeiten wie Hopfensprossen mit Kräuterflädle und Wildkräutersalat. Wer sich über die aktuelle Lage in den Bodenseer Obstgärten informieren möchte, klickt auf das Blütenbarometer unter www.fruehlingswochen-bodensee.de. Neben dem aktuellen Blütenstand gibt es dort alle Informationen rund um den Frühling am Bodensee, spezielle Übernachtungsangebote und einen Veranstaltungskalender mit al-

len Führungen, Ostermärkten, Blütenfesten und Gartentagen.

Freie Fahrt zu alten Gemäuern

Geschichte kann man nicht nur in den schmucken Orten am Bodensee schnuppern, sondern auch in den vielen historischen Sehenswürdigkeiten. Besuche in alten Gemäuern wie Burg Meersburg, das Hohenzollernschloss in Sigmaringen oder Kloster und Schloss Salem lohnen sich immer. Aktivsein und Kultur lassen sich bei der rund 18 Kilometer langen Wanderung von Kressbronn nach Langenargen verbinden. Am Ende der aussichtsreichen Tour liegt auf einer Landzunge direkt am See Schloss Montfort.

Nach 147 Stufen ist der Schlossturm erreicht, von dem man einen einzigartigen Panoramablick genießen kann. Zurück nach Kressbronn geht es dann per Bahn. Die Busse der Seelinie, die Friedrichshafen und Überlingen verbindet, verkehren ganztägig im 15-Minuten-Takt. Besitzer der Echt Bodensee Card haben freie Fahrt in Bus & Bahn.



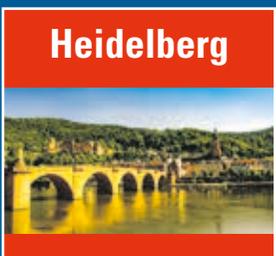
Franklin News



Mannheim



Ludwigshafen



Heidelberg



Speyer

März 2023

Aus der Region.....	02-09
Bauen / Wohnen & Renovieren.....	10-11
Gesundheit & Wellness.....	12-14
Rätsel.....	15
Impressum.....	2

Rund um die Uhr
brandaktuell

Lokales & Regionales
Immer Kostenlos!

Lokal profitieren -
regional informieren

www.metropoljournal.com

IPFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!



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

Rund um die Uhr
Aktuelles aus Ihrer Region
www.metropoljournal.com

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,ervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung.

Verteilung:

Dieter Augstein
Rottannenweg 13a, 68305 Mannheim
0173 306 8807

Spendenaktion

für die Erdbebenopfer

(red) Die Schulgemeinschaft der Johannes-Gutenberg-Schule (Sonderpädagogisches Bildungs- und Beratungszentrum mit Förderschwerpunkt Lernen) hat sich in Anbetracht der Erdbebenkatastrophe in der Türkei und Syrien für eine spontane Spendenaktion entschlossen.

Lehrkräfte, Eltern und die Schülerinnen und Schüler haben Kuchen

gebacken und an zwei Tagen in den Hofpausen verkauft. Auch die Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler der Waldhof-Grundschule haben Kuchen gekauft und gespendet. Es kamen stattliche 573 Euro zusammen.

Diese Summe wird an den Verein „Mannheim hilft ohne Grenzen e.V.“ gespendet.

Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer

Am 16. April 2023 im Capitol Mannheim



Foto: Capitol Mannheim

(red) Jeder kennt Michael Endes liebevolle, spannende Geschichte von Jim Knopf und Lukas dem Lokomotivführer, den sympathischen Bewohnern der Insel Lummerland, die von König Alfons dem Viertel-vor-Zwölften regiert wird. Die „Augsburger Puppenkiste“ verhalf mit ihrer zauberhaften Inszenierung diesem Kinderbuchklassiker zur Unsterblichkeit.

Großer Beliebtheit erfreut sich seit mehr als 20 Jahren auch die Musical-Version dieser wunderbaren Freundschaftsgeschichte, die ihre Uraufführung im Jahr 1999 feierte und inzwischen rund zwei Millionen kleine und große Besucher begeisterte.

Der Erfolgsautor Christian Berg und die Liedermacherlegende Konstantin Wecker haben basierend auf Michael Ende's Roman ein ebenso spannendes wie feinfühliges Musical mit einprägsamen, stimmungsvollen Melodien, klugen Dialogen und kindgerechtem Witz geschaffen. Zehn ausgezeichnete, niveauvolle Kinderlieder zum Mitsingen wurden eigens für dieses Stück geschrieben.

Die Idylle auf der "Insel mit zwei Bergen" Lummerland gerät ins Wanken, als der Postbote irrtümlicherweise ein Paket bringt, in der sich ein schwarzes Baby befindet. Das Waisenkind erhält von Lukas, dem Lokomotivführer den Namen Jim und wird von der Ladenbesitzerin Frau Waas großgezogen. Das Problem: Wenn Jim Knopf erwachsen wird, muss er sich ein Haus bauen - dafür ist kein Platz mehr auf der winzigen Insel. Um die drohende Überbevölkerung abzuwenden, beschließt König Alfons der Viertel-vor-Zwölfte, dass

die sympathische Lokomotive Emma abgeschafft werden muss. Da Lukas der Lokomotivführer sich nicht von seiner Emma trennen kann, fasst dieser schweren Herzens den Entschluss, Lummerland mit Emma zu verlassen. Jim Knopf wiederum will sich nicht von Lukas trennen und entscheidet sich, seinen Freund zu begleiten. Auf ihrer Reise erleben sie die spannendsten Abenteuer, treffen ungewöhnliche Wesen wie den Scheinriessen Herrn Tur Tur und retten die Prinzessin von China, Li-Si, aus den Klauen der schrecklichen Drachenlehrerin Frau Mahl Zahn. Für die Rückkehr nach Lummerland findet sich am Ende auch eine Lösung. Kinder und Erwachsene - alle werden zum Mitmachen aufgefordert!

Dass die Produktion seit vielen Jahren so erfolgreich ist, liegt sicher auch daran, dass die Spezialeffekte nicht aus der Technikwunderkiste kommen, sondern vom Publikum gemacht werden. Die Zuschauer sind der Regen, das Meer, die Fata Morgana, der Backgroundchor und vieles mehr. Große und kleine Kinder, Eltern und Großeltern - alle werden zum Mitmachen aufgefordert und auf

DIENSTAG UND MITTWOCH

JOHANNES-GUTENBERG-SCHULE HILFT

SPENDEN SAMMELN FÜR VOM ERDBEBEN BETROFFENE MENSCHEN

KUCHENVERKAUF AM 14. UND 15.2.23

DIE SPENDEN GEHEN AN:

Mannheim hilft ohne Grenzen e.V.

die ein oder andere Weise in das Geschehen integriert und nehmen am Ende neben der Erkenntnis, daß nichts über wahre Freundschaft geht, sicher auch so manchen Ohrwurm mit nach Hause.

Tickets erhältlich unter:

- Capitol Betriebs GmbH Mannheim Waldhofstr. 2, Mannheim, Tel.: 0621 - 4017140
- Rhein Neckar Ticket Mannheim, P3 4-5, Mannheim, Tel.: 0621 - 101011
- SAP Arena Cityshop, Friedrichsplatz 6, Mannheim, Tel.: 0621 - 18190333
- engelhorn Sports, N6, 6+7, Mannheim, Tel.: 0621 - 167-2226
- Bürstädter Zeitung, Mainstr. 13/15 Bürstadt
- Hapag-Lloyd Reisebüro Viernheim Rathausstr. 30, Viernheim, Tel.: 06204 - 96130
- Bei allen bekannten Vorverkaufsstellen von Eventim www.eventim.de

JIM KNOPF UND LUKAS DER LOKOMOTIVFÜHRER

★ ★ ★ ★ ★

CAPITOL MANNHEIM

DAS MUSICAL-HIGHLIGHT FÜR DIE GANZE FAMILIE

16. APRIL 2023 • 16.00 UHR

NATÜRLICH MIT DEM LUMMERLAND-LIED

Tickets gibt's im Capitol Mannheim und bei allen bekannten VVK-Stellen von Eventim | www.eventim.de

MUSIK: KONSTANTIN WECKER
TEXTE: CHRISTIAN BERG
NACH DEM KINDERBUCH VON MICHAEL ENDE



**Sparen Sie beim
Sanieren das CO₂
gleich mit.**

**Jetzt beraten lassen,
wie Sie Ihre energetische
Sanierung finanzieren.**

spkrnn.de/mehralsgeld

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Rhein Neckar Nord**



Franklin News

Spatenstich für innovativen MVV eLadepark Columbus

im Stadtquartier FRANKLIN

(red) Ehemalige Tankstelle der US-Armee wird Schnellladepark für E-Autos – Insgesamt 22 Schnellladepunkte mit 300 Kilowatt Ladeleistung Inbetriebnahme der ersten sechs Ladesäulen im Herbst 2023

Aus der ehemaligen Tankstelle der US-Armee im Stadtquartier FRANKLIN wird der neue MVV eLadepark Columbus. Damit schafft das Mannheimer Energieunternehmen MVV ein weiteres Leuchtturmprojekt dafür, wie in der Erfinderstadt des Automobils konventionelle Mobilität ins elektrische Zeitalter überführt werden kann.

Nach dem offiziellen Spatenstich am Donnerstag, 8. Februar 2023, starten die Bauarbeiten für den neuen Ladepark für Elektrofahrzeuge, der auf der Teilfläche direkt an der B 38 gelegen ist. Im ersten Bauabschnitt entstehen zunächst sechs „High Power Charging“ (HPC) Ladesäulen mit zwölf Ladepunkten, in einer weiteren Ausbaustufe kommen fünf weitere Schnellladepunkte mit zehn Ladepunkten hinzu. Die Säulen verfügen über jeweils zwei Ladepunkte und ermöglichen ein Laden mit bis zu 300 Kilowatt. Damit eignen sie sich ideal für die neue und zukünftige Generationen von Elektroautos mit höheren Ladeleistungen. Gebaut und betrieben wird der neue Ladepark von MVV. Die MVV-Tochtergesellschaft MVV Regioplan hat das Projekt entwickelt und die städtische Entwicklungsgesellschaft MWSP hat das Tankstellengebäude über eine Laufzeit von 25 Jahren an MVV vermietet. Das Design für die ehemalige US-Armee-Tankstelle wurde von KH STUDIO mit Atelier EEM, beide aus Paris, entwickelt. Die Partner hatten bereits 2014 den städtebaulichen Wettbewerb für die Neugestaltung des Columbus-Quartiers auf der Konversionsfläche FRANKLIN für sich entschieden. Voraussichtlich im Herbst 2023 werden die ersten E-Ladesäulen in Betrieb gehen. Architektonisch markantes Highlight Das Gebäude der ehemaligen Tankstelle wird – eingebettet in einen an-



Foto: MVV

grenzenden Park im Konversionsgebiet Columbus – größtenteils erhalten und von Grund auf saniert. Architektonisches Highlight wird die Metallfassade des Gebäudes sein, die nachts hinterleuchtet wird. Der Innenraum zeichnet sich durch geschwungene Linien und warme Farben für die Wandgestaltung und das Mobiliar aus. Vor dem Ladehub wird ein Sitzbereich entstehen. Direkt an der B 38 gelegen, ist der neue MVV eLadepark ideal für Fahrerinnen und Fahrer von Elektrofahrzeugen zu erreichen. „Unser grünes Mobilitätsnetz, vor allem im Schnellladesektor, wächst kontinuierlich weiter. Mit dem MVV eLadepark Columbus setzen wir konsequent die Ausbauplanung der Ladeinfrastruktur in Mannheim um. Gleichzeitig unterstützen wir damit den Weg Mannheims zur klimaneutralen Stadt“, betont Ralf Klöpfer, Vertriebsvorstand der MVV Energie AG. Mannheims Erster Bürgermeister Christian Specht: „Der neue MVV eLadepark Columbus ist ein wichtiger Beitrag zur Mobilitätswende in unserer Stadt und damit zur Dekarbonisierung des Verkehrs unseres Einkaufs- und Wirtschaftsstandorts Mannheim. Er passt dabei exakt in das Mobilitätskonzept für FRANKLIN und Columbus, da dieses bereits mit Elektrobusen und Stadtbahn auf nachhaltige E-Mobilität setzt. Außerdem hat der neue Ladepark durch seine gute verkehrliche Lage auch eine überregionale Wirkung beim Ausbau der Ladeinfrastruktur im Straßennetz.“

„Der Standort Columbus ist ideal für die gewerbliche Entwicklung. Die 3iPro GmbH baut den neuen Haupt-

sitz für die Hitachi Energy AG als prägnant gestaltetes Büroquartier. Die Bauhaus AG wird einen Baumarkt als energieautarkes Gebäude mit PV-Anlage auf dem Gründach und Drive-in errichten, die Segmüller Polstermöbelfabrik ein neues Möbelhaus. Der MVV eLadepark Columbus rundet das Bild ab, sodass Mannheim mit Columbus einen attraktiven Stadteingang im Nordosten erhält“, so Baubürgermeister Ralf Eisenhauer. Auch für die MWS Projektentwicklungsgesellschaft hat das Vorhaben Vorzeigecharakter: „Im Mobilitätskonzept FRANKLIN haben wir von Anfang an den Ausbau nachhaltiger Mobilität in den Fokus gestellt. Beim Ausbau der E-Mobilität ist die MVV

bereits seit Jahren unsere verlässliche Partnerin. Wir freuen uns, dass dort, wo früher die amerikanische Garnison Kraftstoff getankt hat, künftig das E-Laden für die breite Öffentlichkeit möglich ist“, betont Achim Judt, Geschäftsführer der MWSP. Die ehemalige Tankstelle der US-Armee auf FRANKLIN ist mutmaßlich zwischen 1951 und 1957 entstanden, als zwischen der Funari und Sullivan Barracks die Wohnsiedlung Benjamin Franklin Village gebaut wurde. Die alten Öl-Tanks hat MWSP zwischenzeitlich bereits ausgebaut und entsorgt, sodass der Umbau der einstigen Tankstelle zum MVV eLadepark mit dem Spatenstich unverzüglich starten kann.

P F L E G E profis
Zuhause GUT gepflegt



Pflege Profis / Franklin Klinik

Robe-Funari-Str. 2-6
68309 Mannheim

Sie erreichen uns telefonisch für Mannheim / LU

Tel.: 0621-7001 8980

www.pflege-profis.info

-  Grundpflege
-  Wundversorgung
-  Betreuungsleistungen

Zimmertheater der Freilichtbühne Mannheim e.V.
 Kirchwaldstraße 10, 68305 Mannheim-Gartenstadt
 Karten: 0621-7628100 mittwochs 11-12 und 18:30-20 Uhr
 tickets@flbmannheim.de oder RESERVIX
 www.flbmannheim.de

DER PUPPENSPIELER
 Krimi nach einer Kurzgeschichte von Frank Schätzing
Vorstellungen (jeweils 20 Uhr):
 Do, 09. / Fr, 10. / Fr, 17. / Sa, 18.
 Fr, 24. / Sa, 25. März 2023
 Eintritt: Erwachsene 18 €, Ermäßigt 16 €, Kinder 10 €

Emons-Verlag GmbH
 Regie: Christian Lange

Aktive Unfallprävention der VR Bank Rhein-Neckar eG

Trainingssets für Kindergarten- und Vorschulkinder auf FRANKLIN übergeben

(red) Franziska Griebel und Leon Rinke von der VR Bank Rhein-Neckar haben heute Trainingssets mit Sicherheitswesten an vier Kindertagesstätten auf FRANKLIN übergeben.

Die leuchtend gelben Westen machen Kinder auf dem Weg in die Kita, Schule oder in der Freizeit sichtbarer. Gerade in der dunklen Jahreszeit ist die Sichtbarkeit von Fußgängern im Straßenverkehr eingeschränkt. Kleinkinder erleben ihre Umwelt anders, sie haben wegen ihrer Körpergröße noch nicht den erforderlichen Überblick und sind sich vieler Gefahren im Straßenverkehr nicht bewusst.

In diesem Alter sind die Kinder daher besonders gefährdet und benötigen jede Unterstützung. „Die reflektierenden Westen mit den



Fotos: VR Bank Rhein Neckar

neongelben Signalfarben sind bei Dämmerung oder Dunkelheit bis 140 Meter sichtbar und schützen unsere Kleinen“, so Franzi Griebel.

Die Community im neuen Stadtquartier ist begeistert und dankt der Genossenschaftsbank für die Sicherheitssets. Andrea Bauer, Leiterin der



George-Washington-Kindertagesstätte: „Ich finde es toll, dass die Kinder auch auf diesem Wege sichtbar werden.“ Die Kleinen fühlen sich in

ihrem neuen Outfit richtig wohl und wollen die Westen gar nicht mehr ablegen.

Ärgerlich!

Oje, was ist denn mit der Stadt Mannheim los

(wolu) Der Fahrlichttunnel musste seit August 2021 gesperrt werden, weil eklatante Mängel an den Sicherheitssystemen dies vorgaben. Amateurhaftes Vorgehen vor, während und nach der Bauphase führten letztendlich zum Sicherheitskollaps. Wobei die Stadt Mannheim jetzt gerne die Lieferkettenprobleme bemüht, um von ihrem Totalversagen abzulenken.

Der Bundesgartenschau, eine Grünanlagenbühne aus der Steinzeit, verneinen die Umweltverbände das Nachhaltigkeitszertifikat. Der Umwelt wurde bereits schwersten Schaden beim Bau der Anlage zugefügt, Umweltbonus gleich Null. Den Büroturm des Collincenters, wo einst das Bauamt residierte, hat man solange heruntergewirtschaftet, bis laut Aussagen der Mannheimer Behörde eine wirtschaft-

liche Nutzung nicht mehr möglich war. Da baut man doch gleich ein schickes, neues Domizil. Das technische Rathaus ist jetzt im Mannheimer Glücksteinquartier beheimatet. Ein sinnloser Landverbrauch. Mittlerweile kämpft eine Bürgerinitiative für den Erhalt des Collini Center Büroturms. Auch der Bund Deutscher Architektinnen und Architekten (BDA) in Stuttgart stellt fest:

„Diese Gebäude sind auch Zeugen ihrer Zeit, und das Material, das darin verbaut ist, ist wertvoll. Deshalb sei es sinnvoller, solche Bauten zu erhalten und einer neuen Nutzung zuzuführen. Das sei nachhaltiger und nicht so belastend für die Anwohnerinnen und Anwohner.“ (Bericht SWR-Aktuell vom 13.2.2023.)



KOLUMNE

Man bekommt den Eindruck, dass der Stadt Mannheim Umwelt- und Kulturschutz richtig egal ist, dabei ist deren „grüne“ Politik besonders Umweltschutz fremd.

Gemeinschaftliches Wohnen

Offener Austausch

(red) Gemeinschaftliche Wohnprojekte stehen für eine neue Form von Bauen und Wohnen. In ihren unterschiedlichen Rechtsformen, wie zum Beispiel als Genossenschaft, Verein oder Baugemeinschaft, tragen sie unter anderem dazu bei, Quartiere und Konversionsflächen zu beleben. Es sind Projekte, bei denen mehrere Haushalte an einem Wohnstandort jeweils in separaten Wohnungen le-

ben, sich aber für das gemeinschaftliche Leben, eine gegenseitige Unterstützung oder die Verfolgung eines gemeinsamen Lebensgrundsatzes entschieden haben.

Gemeinschaftliche Wohnprojekte sind ein Baustein, um den unterschiedlichen Wohnbedürfnissen und Anforderungen an modernes und zukunftsorientiertes Wohnen gerecht zu werden. Sie leisten einen

wichtigen Beitrag für bezahlbaren Wohnraum im Miet- und Eigentumsbereich. Darum beteiligt sich die Stadt Mannheim mit einem Förderprogramm finanziell und regt an, derartige Projekte umzusetzen.

Die Koordinierungsstelle für Gemeinschaftliche Wohnprojekte lädt nun zum dritten Netzwerkaustausch am 6. März von 17 bis 19 Uhr im Raum Haifa im Technischen Rathaus

(Glücksteinallee 11, 68163 Mannheim) ein. Die Projekte werden in wesentlichen Bereichen durch ihre Bewohner selbst organisiert. Nun soll der Aspekt des Gemeinwohls im Förderprogramm beim Sammeln und Austauschen von Ideen beleuchtet werden. Die öffentliche Veranstaltung wird fachlich begleitet und zur Einführung gibt es einen fachlichen Impulsvortrag.

In Mannheim gibt es bereits mehrere Gemeinschaftliche Wohnprojekte, zum Beispiel auf den ehemaligen Turley Barracks oder die durch die Stadt Mannheim initiierten Baugemeinschaftsprojekte im Quadrat C 7 und in der Meerfeldstraße.

Weitere Informationen zum Thema Gemeinschaftliches Wohnen finden Sie unter www.mannheim.de/gemeinschaftlichewohnprojekte

Selten Allein

Deutsche Bahn schafft mehr Bewusstsein für Menschen mit seltenen Erkrankungen

(red) **Deutsche Bahn zeigt Kunstaktion „Selten Allein“ am Mannheimer Hauptbahnhof • Weltweiter Tag der „Seltene Erkrankungen“ am 28. Februar** Mitmachen und Mut machen: Mit diesem Ziel zeigt die Deutsche Bahn (DB) am Mannheimer Hauptbahnhof die Ausstellung „Selten Allein“. Zu sehen sind 12 Selbstporträts von

Menschen, die von einer seltenen Erkrankung betroffen sind. Die Aktion soll ein Zeichen setzen, dass Menschen mit einer seltenen Erkrankung in der Gesellschaft nicht übersehen werden. Anlass ist der „Rare Disease Day“, der sich am 28. Februar 2023 zum 16. Mal jährt.

Ein QR-Code verlinkt pro Bild auf die zugehörige Website [allein.de. Die Seite bietet Informationen zu seltenen Erkrankungen, sensibilisiert Besucher:innen für das Thema und bietet Betroffenen die Gelegenheit, sich zu vernetzen. Neben Mannheim werden die Porträts auch an dem Bahnhofen Berlin Südkreuz und an den Hauptbahnhöfen Mainz, Erfurt und Dresden ausgestellt.](http://www.selten-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Noch bis zum 17. März 2023 können Fahrgäste die Ausstellungen in den Bahnhöfen besuchen.

Die DB unterstützt mit dem Projekt gemeinsam mit ihren Bahnhofsge-schäften eine bundesweite Initiative der Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen e. V (ACHSE) und dem Verband der Universitätsklinik

Deutschlands e.V. (VUD), die für die Belange von Menschen mit seltenen Erkrankungen sensibilisiert und Wissen über diese Erkrankungen in der Bevölkerung fördert.

Ludwigshafen beteiligt sich erneut

an Mobilitätsbefragung

(red) Die alltägliche Mobilität der Bevölkerung in Ludwigshafen steht im Mittelpunkt einer Haushaltsbefragung, die von der Technischen Universität Dresden zu Beginn dieses Jahres gestartet wurde. Die Untersuchung ist Teil des Forschungsprojektes "Mobilität in Städten – SrV", das aktuell in mehr als 500 deutschen Städten und Gemeinden durchgeführt wird. Mit der Erhebung hat die TU Dresden das Leipziger Institut O.trend GmbH beauftragt.

Die Befragung wird in regelmäßigen Abständen alle fünf Jahre durchgeführt. Die Stadt Ludwigshafen ist nach 2013 und 2018 dieses Jahr zum dritten Mal beteiligt. Um Synergieeffekte zu ermöglichen, erfolgte die diesjährige Beauftragung der Erhebung gemeinsam mit der Stadt Mannheim und der Rhein-Neckar-Verkehr GmbH.



Foto: Pixabay

Wichtige Daten für zukünftige Verkehrsplanung

Ziel der Erhebung ist es, aktuelle Daten zur Mobilität in Ludwigshafen zu erhalten. Der sogenannte Modal Split beschreibt dabei das

Mobilitätsverhalten und gibt Auskünfte zur Zusammensetzung des Verkehrs und dessen Veränderungen über die Zeit. "Eine zielgerichtete Verkehrsplanung braucht Daten zur Verkehrsentwicklung, dafür gibt uns

die Befragung eine gute Grundlage an die Hand. Zudem verändern sich die Anforderungen an Mobilität, so müssen wir auch stadtübergreifende Trends wie beispielsweise die Nutzung von Carsharing-Angeboten und Elektrofahrrädern im Blick behalten. Jede Teilnahme an der Erhebung hilft uns also, die Zukunft der Mobilität besser planen zu können", betont Bau- und Umweltdezernent Alexander Thewalt.

Befragung erfolgt freiwillig und anonym

Die Befragung findet zwischen Februar und Dezember 2023 statt. Über ein Zufallsverfahren werden Haushalte aus dem Einwohnermelderegister ausgewählt, angeschrieben und um Mitwirkung gebeten. Die Teilnahme ist freiwillig. Die Fragen können schriftlich, telefonisch

oder online beantwortet werden. Die erfassten Daten werden von der Auswertung anonymisiert, die Einhaltung der Datenschutzbestimmungen ist gewährleistet. Unter anderem wird gefragt, mit welchen Verkehrsmitteln man im Alltag unterwegs ist und welche Entfernungen dabei zurückgelegt werden. Ebenso gibt es Fragen nach Führerscheinbesitz, Erreichbarkeit von Haltestellen oder dem Zeitaufwand.

Kauf/Gesuche:

Achtung: Dame sucht:

Nähmaschine, Schreibmaschine, Porzellan, Silberbestecke, Bilder, Puppen, Modeschmuck, Pelze, Schallplattenspieler und alte Röhrenfernseher. Alles aus Oma's Zeiten.

Tel. 0163 45 29 829

Karin Henneke wird neue Geschäftsführerin

der Wirtschaftsentwicklungsgesellschaft WEG

(red) Sie tritt die Stelle am 15. März 2023 an. Karin Henneke, in Neustadt an der Weinstraße und der Metropolregion Rhein-Neckar bestens vernetzt, bringt durch ihr eigenes Familienunternehmen und langjährige Berufserfahrung viel Erfahrung in Sachen Wirtschaft und Handel mit. Nach einer Ausbildung im Neustadter Einzelhandel und Feinhandwerk absolvierte sie an der Hochschule für Wirtschaft und Gesellschaft in Ludwigshafen ein Betriebswirtschaftsstudium.

Danach startet sie ihre Laufbahn bei der Asea Brown Boveri AG in Mannheim. Es folgten Management- und Führungsaufgaben bei ABB in Mann-



Foto: WEG

heim und Zürich. 2004 gründete die Diplom-Betriebswirtin und ausgebildete Organisationsberaterin das

Unternehmen Henneke-Consulting. Zu ihren Tätigkeitsschwerpunkten gehören die Beratung von Geschäfts- und Strategieentwicklung sowie Begleitung Veränderungsprozessen, die Entwicklung und Durchführung von Führungskräftequalifizierungen sowie die Moderation von Dialog-Events und Bürgerbeteiligungsunden. Neben Großkonzernen zählen Klein- und Mittelunternehmen (KMUs) der Region zu ihren Kunden. Auch im Bereich kommunale Verwaltung kann die Beraterin und Projektmanagerin Erfahrung in Strukturen und Prozessen aufweisen. Neben Tätigkeiten in anderen Kommunen

ist Henneke seit 2018 für die Stadt Neustadt aktiv und unterstützt den Verwaltungsmodernisierungsprozess „NeuSTADT im Aufbruch“.

Geboren wurde Karin Henneke 1967. Sie ist verheiratet und hat zwei Kinder. Ehrenamtlich tätig ist sie im Neustadter Rotary-Club sowie bei der Bürgerstiftung. Lange Jahre hat sie sich für das Netzwerk der Betreuenden Grundschulen engagiert und war Vorsitzende des Vereins „Schatzkiste“, der zur Verbesserung der Kinderbetreuung in Neustadt beigetragen hat. Karin Henneke folgt in der WEG-Geschäftsführung Christian

Forsch, der in der neu gegründeten Landesgartenschau-Gesellschaft die Leitung der Abteilung Finanzen und Controlling übernehmen wird. Zu ihren Aufgaben wird zählen, die WEG neu auszurichten. Ursprünglich gegründet wurde die WEG zur Überführung der ehemaligen Edon-Kaserne in Lachen-Speyerdorf in ein Gewerbe- und Wohngebiet. Dieses Projekt ist abgeschlossen. Nun konzentriert sich die WEG auf die Ansiedlung von Gewerbe in ganz Neustadt, die Kommunikation mit Unternehmen und sie gibt wichtige und erfolgreiche Impulse für die Innenstadt.

Baumpflanzungen

durch Hochzeitspaare

(red) Am Samstag, dem 25. März 2023, findet um 10.00 Uhr im Schifferstadter Wald die Baumpflanzaktion für Brautpaare statt. Treffpunkt ist der Forstbetriebshof, Porthaide 72, in Schifferstadt.

Alle Brautpaare haben dort die Gelegenheit ihren Baumscheck einzulösen und mit dem Förster, Herrn Spang, ihren "persönlichen" Baum zu pflanzen. Die Brautpaare werden gebeten für die Pflanzung festes Schuhwerk und einen Spaten mitzubringen. Gerne dürfen die Brautpaare auch ein Band o.ä. mitbringen um ihr Bäumchen zu kennzeichnen.

Seit Mai 1996 erhalten alle Brautpaare zur standesamtlichen Trauung von ihrem Standesbeamten oder ihrer Standesbeamtin einen Baumscheck um ihr Bäumchen fürs



Foto: Stadt Schifferstadt,

Leben zu pflanzen. Dieser schönen Geste, die von den Brautpaaren sehr positiv aufgenommen wird, liegt ein Beschluss des Forst-, Agrar- und Umweltausschusses zugrunde.

Im vergangenen Jahr 2022 haben sich 122 Paare in Schifferstadt das "Ja-Wort" gegeben. Die Beigeordneten Frau Ulla Behrendt-Roden und

Herr Hans Schwind, sowie die Schifferstadter Standesbeamtinnen Sabine Wegner, Bianca Genz und Laura Sprengard werden die Brautpaare bei einem kleinen Sektumtrunk gerne begrüßen.




WO GRIECHEN
GRIECHISCH ESSEN

E3, 1 • 68159 Mannheim
0621 - 862 510 94

info@ellin-mannheim.de
www.ellin-mannheim.de

brandaktuell

Lokales & Regionales

www.metropoljournal.com

Spektakuläres Eröffnungskonzert der „Speyer Resonanzen“

dem neuen Kammermusikfest für zeitgenössische und moderne Musik

(red) Das Vokalensemble Sjaella startet am 10. März in der Dreifaltigkeitskirche eine internationale Konzertreihe

Die jungen Frauen des Vokalensembles Sjaella aus Leipzig sind auf dem besten Weg zu einer internationalen Karriere. Am 10. März gestalten sie das Eröffnungskonzert der „Speyer Resonanzen“ in der prachtvollen Dreifaltigkeitskirche. Vier Tage später geben sie zusammen mit der preisgekrönten mexikanischen Sängerin Magos Herrera - ein Konzert im Hauptquartier der UN in New York. Im Juli stehen sie mit mehreren Konzerten auf dem Programm des renommierten „Festival of Voices“ in Australien. Im August gastieren sie beim Festival Oude Muziek in Utrecht. Und für 2024 planen sie ein ganz besonderes Projekt mit Mario Schröder, dem Ballettdirektor der Leipziger Oper.



Foto: Simon Stelgens

Ihr Auftaktkonzert in Speyer nennen sie „Welteinklang“. „Für mich ist dieser Name wohlklingend und spiegelt im Grunde das wider, was wir in diesem Konzert machen: Wir machen die Musik, die uns mit der Welt und mit uns selbst in Einklang bringt. Jedes Stück ist ein Unikat, welches uns am Herzen liegt und womit wir etwas

vermitteln wollen, sei es eine versöhnliche Geste, ein außergewöhnlicher Klang oder auch ein besonders starker Text“, erzählt Helene Erben, Mitbegründerin und Altistin des Ensembles.

Ursprünglich hatten sich die sechs Sächsinen „Chickpeas“ genannt, „Kichererbsen“.

Das war im Mai 2005. Als sie bei der „Nacht der Chöre“ in der Leipziger Peterskirche ihren ersten Auftritt hatten, waren Helene Erben, ihre Schwester Felicitas (Alt), Franziska Eberhardt (Sopran) und Marie Charlotte Seidel (Mezzo) sowie Marie Fenske und Viola Blache (beide Sopran) noch im Teenageralter. Später nannten sie sich Sjaella. „Das war unserer Liebe zu Skandinavien geschuldet“, sagt Helene Erben. Sjaell ist das schwedische Wort für Seele. „Das haben wir noch um die Silbe la ergänzt, wegen des besseren Klangs“. Als von Januar 2017 an Helenes Schwester Felicitas wegen ihres Studiums zwei Jahre pausieren musste, wurde diese von Alt-Sängerin Luise Klose vertreten. Seit 2019, nach Felicitas Rückkehr, sind Sjaella zu siebt, wenngleich ihre Standardbesetzung bei Konzerten immer das Sextett

bleibt. In Speyer sind Helene und Felicitas die Alt-Stimmen. Was Sie über „Speyer Resonanzen“ wissen sollten...

Weiteres Konzert in der Dreifaltigkeitskirche im Rahmen von „Speyer Resonanzen“: das Konzert „Closer to Paradise“ mit dem Countertenor Valer Sabadus und „Spark – die klassische Band“ am 22. März. Dieses Konzert, wie auch das von Sjaella, beginnt um 19.30 Uhr. Karten gibt es für beide Konzerte für 25 Euro pro Person (ermäßigt: 18 Euro) bei der Tourist-Information Speyer, unter www.reservix.de und bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen. Veranstalter von „Speyer Resonanzen“ ist das Kulturbüro der Stadt Speyer. Informationen zum Gesamtprogramm finden sich unter www.speyer.de/resonanzen.

Was unserem Glück im Wege steht

Gottesdienst im Dom – mal anders

(red) Der Begriff „Sünde“ spielt im Glauben eine wichtige Rolle – aber oft wird er missverstanden, und viele können damit nichts mehr anfangen. Im kommenden „Gottesdienst im Dom – mal anders“ am Sonntag, 5. März, 20 Uhr, geht es um ein tieferes Verständnis von „Sünde“, das deutlich macht, dass die Auseinandersetzung mit „Sünde“ im eigenen Leben sehr lebensförderlich ist.

„Die Beschäftigung mit dem Thema Sünde kann helfen, Hindernisse aufzuspüren, die unserem Lebensglück im Wege stehen“, sagt Domdekan Dr. Christoph Kohl, der zu

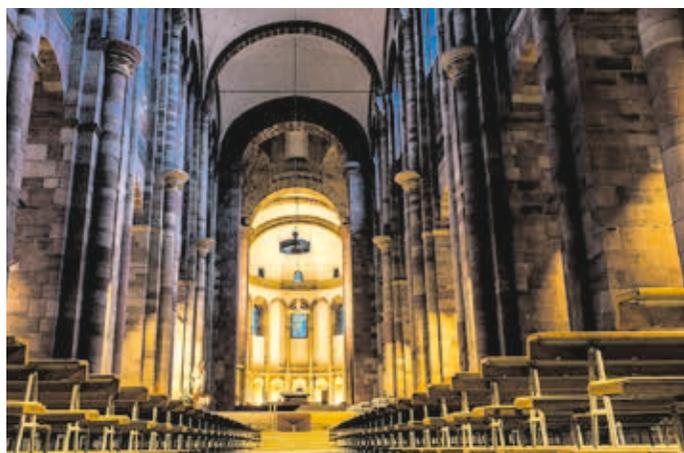


Foto: Simon Stelgens

dem Gottesdienst in den Dom einlädt. Da der Dom zur Zeit der Gottesdienstfeier bereits geschlossen ist treffen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer um 19:55 Uhr vor dem nordwestlichen Portal an der linken Seite des Doms.

Wie bei allen Gottesdienste der Reihe „Gottesdienst im Dom – mal anders“ ist darin Zeit für persönliche Besinnung und Austausch vorgesehen. Ein Bibeltext und eine Kurzpredigt setzen hierfür Impulse. Danach ist Zeit für die individuelle Besinnung im Dom.

Abschließend kommt die Gruppe zur gemeinsamen Reflexion zusammen.

Beschlossen wird der Gottesdienst mit einem Segen.

Weitere Termine 2023: 2. April, 7. Mai, 4. Juni, 2. Juli, (im August Ferienpause), 3. September, 1. Oktober, 5. November, 3. Dezember, jeweils um 20 Uhr.

Der BRAZZELTAG 2023

im Technik Museum Speyer naht

(red) Benzinköpfe aus ganz Deutschland fiebern schon jetzt auf ein ganz bestimmtes Mai-Wochenende hin. Am 13. und 14. Mai heißt es wieder „Das Museum beb!“: Der BRAZZELTAG im Technik Museum Speyer geht in die nächste Runde und lässt die Herzen von großen und kleinen Fans der motorisierten Technik höherschlagen. Auf der brandneuen Website www.brazzeltag.de wurden bereits die ersten Programmpunkte veröffentlicht. Ab sofort bietet sich zudem Oldtimer-Besitzern die Möglichkeit zur Teilnahme in der Fan-Area. Die speziellen Stellplätze können wie in den vergangenen Jahren gebucht werden - dieses Mal für alle Oldtimer bis Baujahr 1973. An jedem der beiden Veranstaltungstage wird es 150 Teilnahmeplätze geben, sodass wieder ein tolles und abwechslungsreiches Bild aus liebevoll



Foto: Technik Museum Speyer

gepflegten Fortbewegungsmitteln aller Art entsteht.

Auf der neu aufgelegten Website finden sich, neben der Möglichkeit ein praktisches E-Ticket zu buchen, auch Informationen zu den verschiedenen

Highlights des Wochenendes. Wie in den vergangenen Jahren, in denen rund 15.000 Besucher auf das Museumsgelände strömten, wird es auch 2023 an jeder Ecke etwas zu sehen und zu hören geben. Im Museum

wird Ausnahmezustand herrschen. Es wird brazzeln! Tickets können für die einzelnen Veranstaltungstage oder das volle Wochenende unter www.brazzeltag.de gebucht werden.

Über die Technik Museen Sinsheim Speyer – Technik von Unterwasser bis ins Weltall

Vom gemeinnützigen Förderverein Auto + Technik Museum Sinsheim e. V. getragen und ganz nach dem Motto „für Fans von Fans“ gehören den Technik Museen Sinsheim Speyer weltweit rund 3.500 Mitglieder an. Die Finanzierung erfolgt ausschließlich durch Eintrittsgelder, Spenden sowie Mitgliedsbeiträge der Vereinsmitglieder. Alle Überschüsse werden zur Erhaltung und zum Ausbau der Museen verwendet. Die Technik Museen Sinsheim Speyer zeigen zusammen auf mehr als 200.000 m²

über 6.000 Exponate aus allen Bereichen der Technikgeschichte in einer weltweit einzigartigen Vielfalt. Vom U-Boot bis zum Oldtimer, von der Concorde bis zum Space Shuttle Buran ist alles vertreten. Neben den Dauer- und wechselnden Sonderausstellungen gibt es zahlreiche Fahrzeug- und Clubtreffen sowie Events. An 365 Tagen im Jahr geöffnet, ziehen die Museen über eine Million Besucher im Jahr an. Eine wahre Sensation sind die beiden IMAX-Großformat-Kinos. Während in Sinsheim das IMAX 3D Kino – „das schärfste Kino der Welt“ – exklusive Dokumentationen und die neuesten Hollywood-Blockbuster präsentiert, werden im IMAX DOME Kino im Technik Museum Speyer die Filme auf eine gigantische Kuppel projiziert.

Viel gefragte touristische Highlights der Region

Wirtschaftsförderung Bergstraße rührte auf der Caravan Motor Touristik (CMT) in Stuttgart die Werbetrommel

(red) Nach zwei Jahren coronabedingter Pause präsentierte sich der Fachbereich Tourismusagentur der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB) erstmals wieder auf der Caravan Motor Touristik (CMT) in Stuttgart, die als größte Publikumsmesse für Tourismus und Freizeit weltweit gilt. Die Messe fand dieses Jahr vom 14. bis 21. Januar statt. 2023 nahmen rund 265.000 Besucherinnen und Besucher an der Veranstaltung teil. Mehr als 1.600 Ausstellende zeigten die schönsten Plätze der Welt.

Dass hier der Nibelungensteig und die Region Vorderer Odenwald ganz vorne mit dabei sind, zeigten Simone Paepke, Leiterin der WFB-Tourismusagentur und der Tourist-Information NibelungenLand, sowie Janina Jüstl, Projektmanagerin



Foto: WFB

der Tourismusagentur der WFB, am Stand der Touristikgemeinschaft Odenwald e. V.. Zwei Tage lang rührten sie hier die Werbetrommel für die touristischen Highlights der Region.

Paepke und Jüstl lieferten dem Messepublikum Wander- und Veranstaltungstipps sowie zahlreiche

Informationsmaterialien. „Neben der 2022 überarbeiteten Nibelungensteig-Faltkarte, hatten wir unter anderem Wanderpässe mit neuem Titelbild sowie druckfrische Aufkleber des Steigs im Gepäck und lieferten damit viel Wissenswertes über den 130 Kilometer langen, zertifizierten Qualitätswanderweg Nibelungensteig“, berichtet Paepke. So zeigten Paepke und Jüstl den Messebesucherinnen und -besuchern etwa den neuen Nibelungensteig-Imagefilm, der einen Einblick in die reizvollen Landschaften und beeindruckenden Naturdenkmäler des Qualitätswanderwegs gibt und mit über 4.000 Höhenmetern über die Höhen und durch die Täler des Odenwaldes führt. Darüber hinaus

wurde der Steig auch auf der Messe Fahrrad- & WanderReisen, die im Rahmen der CMT in einer eigenen Halle stattfand, vorgestellt: Die Touristikgemeinschaft Odenwald e. V. hatte dort ebenfalls einen Stand an dem auch Nibelungensteig-Informationen erhältlich waren.

Janina Jüstl präsentierte die Touristische Arbeitsgemeinschaft Vorderer Odenwald. Sie umfasst die Kommunen Abtsteinach, Birkenau, Fürth, Gorxheimertal, Grassellenbach, Lautertal, Lindenfels, Mörlenbach, Rimbach und Wald-Michelbach. Bekannt ist der Vorderer Odenwald für seine Sagen, die neben vielen Felsformationen, Steinbrüchen, Bergwerksstollen und Halden die Region prägen.

Brauchen Sie `ne Quittung?

Musikalische Komödie in Weinheim

(red) Musikalische Komödie „Brauchen Sie ne Quittung“ am 15. März mit Anja Kruse und Ingolf Lück in der Weinheimer Stadthalle

Darum geht es: Eine zufällige Taxifahrt bringt die beiden unterschiedlichen Charaktere zusammen. Es soll nicht bei einer Begegnung bleiben - fortan fahren beide mal lachend, mal herrlich streitend durchs Leben und schaffen es dabei, trotz Scheidungen, Pres-

seattacken und anderen Katastrophen den Spaß am gemeinsamen Musizieren zu behalten. Mit viel Charme und Musik erzählt diese Revue vom Kennenlernen und Loslassen, vom Fall und Aufstieg und vom Ende und Neubeginn. Vorverkauf in Weinheim bei der Tourist-Information und dem Kartenshop der DiesbachMedien – sowie in allen Reservix-Vorverkaufsstellen unter www.reservix.de und an der Abendkasse, Tickets von 13.50 Euro bis 27 Euro.



„Weil mir unsere Streuobstwiesen am Herzen liegen.“



Machen Sie mit und schenken Sie unserer Region ein Stück Natur zurück: Investieren Sie nachhaltig und fördern Sie gleichzeitig die Renaturierung von wertvollen Streuobstwiesen hier vor Ort.

Gemeinsam. Nachhaltig. Für die Region.

lebenswert.vrbank.de

LANZ, Schlüter und Co

Treffen historischer Landmaschinen im Technik Museum Sinsheim

(red) Ob mit Glühkopf, Verdampfungskühlung oder fünf Zylindern – beim zweiten markenoffenen Treffen Historischer Landmaschinen sind Traktoren mit all ihren Besonderheiten willkommen. Das Technik Museum Sinsheim erwartet vom Freitag, 26. Mai, bis Sonntag, 28. Mai 2023 zahlreiche auf Hochglanz polierte Schlepper samt Anbaugeräten, Seilwinden oder auch Standmotoren und Einachs-Schlepper.

Die Anmeldungen werden unter www.technik-museum.de/landmaschinen angenommen.

So kamen beim ersten Treffen historischer Landmaschinen 2022 über 60 Schlepper in Sinsheim zusammen. Bei lockeren Dieselgesprächen hatten die Teilnehmer und Gäste vor allem bei dem Traktor-Parcours



Foto: Technik Museum Speyer

Spaß. Hier war Konzentration, Kontrolle über das Fahrzeug und die Fähigkeit, über sich selbst lachen zu können, gefragt – alle Kontrahenten gingen als Sieger hervor. Unterhalb der historischen Zeitzeugen

der Luftfahrtgeschichte führten die Teilnehmer den Interessierten ihre Traktoren bei Rundfahrten vor, erklärten die Inbetriebnahme der besonderen Oldtimer-Schlepper und tauschten sich aus. Auch dieses Jahr

wird den Besuchern und Akteuren ein abwechslungsreiches Programm angeboten. Am Freitag, 26. Mai ist Anreisetag mit Fachsimpeln. Am Samstag, 27. Mai folgt von 11 bis 18 Uhr ein etwas strafferer Zeitplan: Hier dürfen die Teilnehmer mit ihren blubbernden Fahrzeugen am Geschicklichkeits-Parcours teilnehmen, ausgewählte Oldtimerschlepper werden vorgeführt, erklärt und prämiert.

Für Interessierte gibt es eine exklusive LANZ-Schulung. Hier führen Experten vor, wie der legendäre Zweitakt-Diesel vorgeheizt und angeschmissen wird und auf welche Tücken dabei geachtet werden muss. Währenddessen kann der Landwirtschaftstechnik-Nachwuchs bei Rundfahrten mit dem LANZ das Museumsgelände erkunden.

Zusätzlich sorgen die beiden Traktor Puller „IWAN“ und „Boomerang“ für PS-starke Unterhaltung. Abschließend sind alle Teilnehmer am Sonntag, 28. Mai, zum lockeren Diesel-Stammtisch und Fachsimpeln auf der Terrasse des Technik Museum Sinsheim eingeladen.

Neben den unverwechselbaren LANZ-Bulldogs freuen sich die Organisatoren auf verschiedenste Marken und Baujahre – von den 1920er Jahren bis zum Ende des 20. Jahrhunderts. Ob nun die bei Sammlern beliebten Schlüter-Traktoren mit ihren kernigen 6-Zylinder-Motoren, ein Knubbel-Deutz oder zahlreiche andere Fabrikate wie John Deere, Porsche und IHC – es wird vieles zu sehen und hören geben. Der Eintritt zum Veranstaltungsgelände ist frei.

Dinner-Show zum Geburtstag von George Michael

Am 17. und 18. März im Schloss Heidelberg

(red) Er wäre in diesem Jahr 60 Jahre alt geworden. Doch George Michael starb bereits 2016 im Alter von nur 53 Jahren. Seine Musik aber lebt weiter. Die Erfolge des Duos Wham! und vor allem seine Songs als Solo-Sänger werde heute noch millionenfach gehört. Die Tribute-Show „George Michael at the Castle“ erinnert an die schönsten Hits des Pop-Stars. Am 17. und 18. März wird im Königsaal mit Glitzer & Groove der Geburtstag zu Ehren George Michaels gefeiert. Die souligen, romantischen und fetzigen Songs performt Fabrizio Levita, Hauptdarsteller von „FREEDOM – die George Michael Show“. Der charmante Entertainer hat bereits mit den 12 Tenören auf Japan-Tour gesungen und landete mit dem selbst komponierten Lied „Feel Good“ in den Top 20 der Deutschen Dance Charts. Im Schloss Heidelberg wird er in Begleitung seiner Band auftreten. Und weil man die Musik nicht nur als Paar liebt, gibt es zu diesem Event erstmalig eine „Single-Tafel“. „Alle Gäste, die auch mal alleine ausgehen möchten, setzen wir



Foto: ??

an einen großen Tisch zusammen. In ungezwungener Geselligkeit einfache gute Musik und gutes Essen genießen. Vielleicht verlässt der ein oder andere den Abend nicht alleine“, meint Martin Scharff. Nicht nur Hits, wie „Careless Whisper“, „Wake Me Up Before You Go-Go“ oder „Faith“ werden die Gäste im Königsaal zum Schmelzen bringen. Das zwischen den Darbietungen servierte 4-Gang-Menü von Spitzenkoch Martin Scharff sorgt für den passenden Gaumenschmelz. Absolut unverzichtbar ist dabei natürlich der Dessertgang „Last Christmas“, der mit

Gewürz-Schokoladenmousse, Ingwer und After Eight Minze an den legendären Hit erinnert. Eine sinnliche Hommage an die 80er und 90er-Jahre, nicht nur für George Michael Fans. Diese beiden Termine verbindet Organisator Martin Scharff zudem mit einer Spendenaktion für die Erdbebenopfer in der Türkei: So gehen 10 Euro von jedem verkauften Ticket an Hilfsorganisationen. Buchbar sind die Termine am 17. und 18. März zum all inclusive Preis unter www.heidelbergerschloss-gastronomie.de/shop

5 x 2 Tickets für Trips Drill zu gewinnen!



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

Grüffelo bleibt länger im Museum

Ausstellung in Weinheim wird bis Ende Mai verlängert



Foto: Stadt Weinheim

(red) Keine Frage, der Grüffelo ist mittlerweile ein Weinheimer. Es vergeht kein Tag, an dem Besucher nicht in der Tourist-Info nach dem Grüffelo-Pfad fragen, ihn besichtigen und sich hinterher als Preis für des Rätsels Lösung einen Aufkleber abholen, bestätigt Weinheims Tourismuschefin Maria Zimmermann. Ein knappes Jahr nach der offiziellen Eröffnung im Mai steht fest: Der Grüffelo-Pfad auf dem Burgweg hinauf zur Burgruine Windeck hat Weinheim zu einem Magnet für Familien gemacht. Zum Gesamtpaket Grüffelo gehört auch ein Grüffelo-Zimmer des Museums der Stadt am Amtshausplatz. Dort gibt es neben Büchern und

Spielen auch die Möglichkeit, zu malen und zu basteln. Diese Ausstellung wird wie der ganze Grüffelo-Pfad vom Weinheimer Beltz-Verlag unterstützt. Vor einigen Tagen hatten unbekannte Täter die Hinweisschilder an den Holzfiguren beschädigt. Die Schilder werden jetzt großteils neu angefertigt. Das Museum in der Amtsgasse in der Weinheimer Altstadt ist von Dienstag bis Donnerstag von 14 Uhr bis 17 Uhr, geöffnet, außerdem Samstag von 14 Uhr bis 17 Uhr und am Sonntag von 10 Uhr bis 17 Uhr. Erwachsene bezahlen 2 Euro Eintritt, Kinder und Jugendliche sind frei.

Bewerbertag im Erlebnispark

Tripsdrill

(red) Tripsdrill lädt wieder zum Bewerbertag ein! Am Freitag, 10. / Samstag, 11. März geben Ansprechpartner aus verschiedenen Arbeitsbereichen Einblick in die beruflichen Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten im Erlebnispark, Wildparadies und Natur-Resort.

Bewerbertag im Erlebnispark Tripsdrill

am Freitag 10. März und Samstag 11. März 2023 von 14.30 bis 17.30 Uhr Der Einlass ist ab 14.15 Uhr am Haupteingang vom Erlebnispark Tripsdrill. Du suchst eine Festanstellung, eine saisonale Tätigkeit, einen Neben- oder Ferienjob?



Foto: Tripsdrill

Dann komm zu unserem Bewerbertag! Auch Rentner, Studenten und Schüler (ab 16 Jahren) sind herzlich will-

kommen. Bitte melde dich unten zum Bewerbertag an. Wir freuen uns auf dich!

HEIDELBERG

BIENENSTOCK

EROS CENTER

30 Girls warten auf Dich!

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

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE



Bauen · Wohnen · Renovieren

Wie arbeitet eine Wärmepumpe und kann ich sie mir leisten?

Die wichtigsten Fragen und Antworten rund um die umweltfreundliche Heiztechnik

(djd). Zentraler Bestandteil der sogenannten Wärmewende soll nach dem Willen der Bundesregierung die Wärmepumpentechnologie sein. In vielen Neubauten ist die Wärmepumpe bereits Standard. Aber auch im Bestandsbau kann eine ältere, ineffiziente Gas- oder Ölheizung durch sie ersetzt werden. Voraussetzungen sind lediglich ein Mindestmaß an Dämmung und eine ausreichende Dimensionierung der vorhandenen Heizflächen. Hier sind die wichtigsten Fragen und Antworten rund um die Wärmepumpe.

Wie funktioniert das Heizen mit Wärmepumpen?

"Die Wärmepumpe produziert aus einer Kilowattstunde Strom drei bis fünf Kilowattstunden Wärme", erklärt Pascal Zug, Wärmeexperte vom Energiedienstleister EWE. Das gelingt ihr, indem sie Wärmeenergie aus der



Foto: djd/EWE TEL/Hermann - stock.adobe.com

Umwelt aufnimmt und diese auf einem erhöhten Temperaturniveau an einen Heizkreis abgibt.

"Eine Wasser-Wasser-Wärmepumpe nutzt dabei die Wärme des Grundwassers, Sole-Wasser-Wärmepumpen

greifen auf die im Erdreich gespeicherte Wärme zurück und Luft-Wasser-Wärmepumpen auf die Wärme der Außenluft", erläutert Zug die unterschiedlichen Systeme.

Wie hoch sind die Anschaffungs-

kosten und wird der Einbau staatlich gefördert?

Die Anschaffung einer Wärmepumpe kostet zwei- bis dreimal so viel wie der Einbau einer Gasheizung - wegen der zusätzlichen Planungsleistungen, des erhöhten Installationsaufwands und der insgesamt teuren Technik. "Gut zu wissen: Die Installation einer Wärmepumpe in Bestandsgebäuden wird derzeit mit bis zu 35 Prozent der Investitionskosten staatlich gefördert", so Pascal Zug. Dazu muss man beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) einen Förderantrag einreichen.

Gibt es auch Wärmepumpen zur Miete?

Ja, eine finanziell leichter stemmbare Alternative zur Anschaffung kann beispielsweise die Pacht einer Luft-Wasser-Wärmepumpe sein. Energiedienstleister EWE etwa unterstützt Hauseigentümer mit einer entspre-

chenden Paketlösung, alle Informationen dazu gibt es unter ewe-waerme.de. Die Nutzer zahlen über einen vertraglich festgelegte Zeit von 15 Jahren ein monatlich festes Entgelt. Enthalten sind die Anlagenkosten, die Planung, die Beantragung der Fördermittel und der Einbau der Wärmepumpe sowie die Entsorgung der alten Heizung. Ergänzt werden kann der Pachtvertrag um einen Servicevertrag für Wartungen und Reparaturen und um ein grünes Stromprodukt. Kann die Wärmepumpe mit Solartechnik kombiniert werden?

Eine Wärmepumpe - egal ob gekauft oder gepachtet - kann mit einer Solarthermieanlage zur Unterstützung der Warmwassererwärmung und mit einer Photovoltaikanlage zur Stromerzeugung kombiniert werden. Damit können die Energiekosten weiter gesenkt und die Umwelt geschont werden.

Schont den Rücken und steigert die Ernte

Ein Gewächshaus sorgt für mehr Freude am Freizeitgärtnern

(djd). Für begeisterte Freizeitgärtner geht die Freiluftsaison viel zu schnell wieder vorüber. Für einen zeitlichen Zuschlag können allerdings alle, die selbst Obst und Gemüse anbauen, mit einem Gewächshaus sorgen. Damit startet das Gartenjahr viel früher - und dauert länger bis weit in den Herbst hinein. Dank der konstant guten Bedingungen unter der geschützten Haube steigen gleichzeitig die Aussichten auf eine reiche Ernte. Besonders rückschonend und bequem ist das Arbeiten im privaten Mini-Gewächshaus auch noch.



Foto: djd/Arcus

Sonne und Luft für viel Wachstum. Wichtig für das gute Gedeihen ist neben einem sonnigen Standort auch eine gute Durchlüftung im Gewächshaus. Praktisch sind daher Modelle mit aufschiebenden Seitenteilen, durch sie ist zudem ein flexibler Zugang möglich. Neben diesen Vorteilen bietet etwa das Gewächshaus Arcus weitere praktische Eigenschaften für Hobbygärtner, die mehr ernten möchten. Durch den Fundamentrahmen lässt es sich beliebig versetzen, um eine Bodenermüdung zu vermeiden. Das kompakte Rundbogengewächshaus ist in fünf Standardlängen von 2,10 Metern bis hin zu 6,10 Metern erhältlich, mit einer Breite von 3,15 Metern passt es auch gut in kleinere Gärten. Gleichzeitig können Gärtner hier ihrem Hobby aufrecht und rückschonend nachgehen.

Die einzelnen Teile der langlebigen Aluminium-Konstruktion sind modular aufgebaut und ermöglichen eine einfache, zeitsparende Selbstmontage.

Die stufenlos verschiebbaren Seitenteile können entweder ein- oder beidseitig bis unter das Dach hochgeschoben werden, sodass das Gewächshaus fast vollständig geöffnet wird. Unter www.hoklartherm.de etwa gibt es mehr Informationen dazu. Zum Aufstellen sollte der Grund eben und fest sein, von Vor-

teil ist eine Ausrichtung von Nord nach Süd.

Einen praktischen Vorteil bringen zudem bewegliche Seitenelemente, die das Gewächshaus auch bequem von außen zugänglich machen.

Auf diese Weise ist es möglich, noch am hinteren Beetrand, beispielsweise hinter den Tomatenpflanzen, zusätzlich niedrig wachsendes Gemüse wie Kopfsalat anzupflanzen. Praktischerweise kann die Ernte und Pflege der Pflanzen von allen Seiten erfolgen.



Schimmelfuchs

einfach schlaun saniert

Unser Leistungsspektrum:

- Kellerabdichtung
- Fassadenimprägnierung
- Wärmedämmung
- Schimmelbeseitigung



Kostenlose Hotline
0800-6 28 73 76

schimmelfuchs.de

handwerkerimhaus.de



RP
ROLAND PALZ
Maurermeister



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

Wir informieren Sie über regionales & lokales
www.metropoljournal.com

Bauen · Wohnen · Renovieren

Umweltfreundlich und Versorgungssicher

Heizen mit einem Hybridsystem aus Solarthermie und Wärmepumpe zahlt sich aus

(djd). Nachhaltig, effizient und wirtschaftlich: So wünschen sich die Verbraucher ihre Heizungsanlage und die Wahl fällt dabei immer öfter auf eine moderne Wärmepumpe. Nach den Untersuchungen des Bundesverbands der Deutschen Heizungsindustrie (BDH) verzeichnen Wärmepumpen derzeit den größten Absatz auf dem Wärmemarkt mit einer Zunahme von 42 Prozent gegenüber dem Vorjahr. Dieser positive Trend dürfte sich auch künftig fortsetzen, denn auf dem zweiten sogenannten "Wärmepumpengipfel" wurde als Ziel von Bundesregierung und Branche beschlossen, ab dem Jahr 2024 jährlich 500.000 Geräte zu installieren.

Mithilfe von Wärme aus der Umwelt und elektrischem Strom arbeitet die Wärmepumpe nicht nur nachhal-



Foto: djd/BDH Köln

tig, sondern macht die Bewohner auch unabhängiger von steigenden Energiepreisen und der drohen-

den Gasknappheit. Zudem ist die Wärmepumpe im Rahmen eines Hybridsystems kompatibel mit der

Solarthermie. Die kostenlos verfügbare Sonnenwärme erhöht dabei die Energieeffizienz des gesamten Heizsystems und senkt so Stromverbrauch und Heizkosten um bis zu 50 Prozent. Mehr Informationen rund um das Thema Solarthermie gibt es auf dem Verbraucherportal www.sonnigeheizung.de, das vom BDH und dem Bundesverband Solarwirtschaft (BSW) zur Verfügung gestellt wird. Von Mai bis Oktober übernimmt die solarthermische Anlage auf dem Dach die Warmwasserbereitung und Heizungsunterstützung meist komplett, sodass die Wärmepumpe nicht arbeiten muss. Selbst im Winter deckt die "sonnige Heizung" einen Teil des Warmwasserbedarfs und entlastet so das zentrale Heizsystem.

Wer eine Solarthermie-Anlage nachrüstet, bekommt 25 Prozent der damit verbundenen Kosten vom Staat zurück.

Die Modernisierung von alten Ölheizungen lohnt sich besonders: Dank einer zusätzlichen Austauschprämie stehen beim Tausch gegen eine nachhaltige Hybridheizung, beispielsweise aus Wärmepumpe und Solarthermie, Förderkonditionen von bis zu 40 Prozent in Aussicht. Solarthermie funktioniert aber nicht nur in Kombination mit Wärmepumpen: Sie lässt sich mit nahezu jedem erdenklichen Wärmeerzeuger kombinieren und kann an fast alle baulichen Rahmenbedingungen angepasst werden.

Gut geplant ist halb geladen

Das sollten E-Autofahrer beim Kauf einer Wallbox beachten

(djd). Elektrische Mobilität kommt immer zügiger in Fahrt: Nach einem Rekord in 2021 wurden im ersten Halbjahr 2022 über 167.000 Pkw mit reinem Elektroantrieb neu zugelassen. Das bedeutet laut Statista einen neuerlichen Zuwachs im Vergleich zum Vorjahreszeitraum. Wer sich für einen Stromeater entscheiden möchte, sollte sich frühzeitig die Frage stellen, wie und wo der Fahrzeugakku mit Energie versorgt werden soll. Am bequemsten dürfte für viele das Laden an einer eigenen Wallbox in der Garage, Tiefgarage oder unter dem Carport sein.

Die Elektrotankstelle gut planen

Ein Vorab-Check der Infrastruktur sorgt frühzeitig für Transparenz und Sicherheit. Elektrofachkräfte prüfen dabei, ob die vorhandene Haustechnik ausreicht oder neue Stromleitungen und Sicherungen installiert werden müssen. Befindet sich der Ladeanschluss am eigenen E-Auto seitlich, vorne oder hinten? Davon hängen der geeignete Standort für die Wallbox und die notwendige Kabellänge ab. Zusätzlich ist zu klären, ob die Wallbox diebstahl- und vandalismussicher angebracht werden kann und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt ist. Bei der Wahl der Ladestation sollten E-Autobesitzer außerdem darauf achten, dass sie einen integrierten DC-Fehlerstromschutz hat. Andernfalls muss ein externer Schutzschalter installiert werden, was schnell teuer werden kann. Wenn das Zuhause über eine Photovoltaikanlage verfügt, lässt sich der umweltfreundlich erzeugte

Fotos: djd/Webasto

Strom nutzen, um das E-Auto zu laden. Dazu müssen verschiedene Voraussetzungen erfüllt sein, zu denen ebenfalls Elektrofachbetriebe beraten können. So sollte unter anderem die Ladestation über eine geeignete Kommunikationsschnittstelle verfügen. Die Technik der Webasto Next etwa ist nicht nur für das Laden mit eigenem Solarstrom geeignet, sie bietet darüber hinaus weitere smarte Funktionen, beispielsweise wenn mehrere Personen die Wallbox nutzen wollen. Dazu gehören Ladestatistiken, die per App abrufbar sind.

Die passende Ladeleistung wählen Die Ladeleistung der Wallbox will ebenfalls gut überlegt sein. Stationen mit elf kW müssen durch den Elektroinstallateur beim lokalen Netzbetreiber angemeldet werden, bei 22-kW-Ladestationen ist eine vorherige Genehmigung erforderlich. Daher sollte man vorab prüfen, mit



wie viel Kilowatt das eigene Fahrzeug lädt. Ein Pkw, der nur 3,7 kW aufnehmen kann, braucht keine 22-kW-Ladestation. Wird vorwiegend über Nacht geladen, genügen meist kleinere Anlagen. Tipp: Vor dem Kauf einer Ladestation lohnt es sich zu prüfen, ob es lokale oder regionale Förderprogramme gibt. Bevor die Förderzusage nicht vorliegt, sollte man allerdings keine Aufträge erteilen oder Geräte kaufen.



OLDTIMER-RESTAURATION

Wir erweitern unser Leistungsangebot.

Ab sofort führen wir auch die Reparatur, Wartung und Pflege Ihres Oldtimers durch.

UNSERE LEISTUNGEN

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

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



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

Gesundheit & Wellness

Das Arthroserisiko minimieren

Bei Fehlstellungen und Übergewicht ist besondere Vorsicht geboten

(djd-k). Arthrose ist keine Lappalie. Die Schmerzen und Bewegungseinschränkungen in den betroffenen Gelenken schmälern die Lebensqualität der Patienten oft enorm. Umso wichtiger ist es, frühzeitig entgegenzuwirken. Dabei hilft ein Blick auf die Risikofaktoren. So begünstigen Achsabweichungen der Beine, beispielsweise sogenannte O-Beine, massiv die Entstehung von Arthrose in den Kniegelenken. Besonders hoch ist die Gefahr im Zusammenspiel mit Übergewicht, wie eine Studie der Universität des Saarlandes ergeben hat. Weil sich der Druck nicht gleichmäßig in den Gelenken verteilt, werden an hochbelasteten Stellen Knorpel und Knochen intensiver als an anderen Stellen abgebaut.

Eine genaue Diagnose kann hier



Foto: djd-k/CH-Alpha-Forschung/Africa Studio - stock.adobe.com

nur der Facharzt durch eine Röntgenaufnahme oder ein MRT stellen und dann die geeignete Therapie einleiten. Zwar lässt sich eine Achsenfehlstellung ohne Operation nicht

korrigieren, doch mit verschiedenen

Maßnahmen können die schmerzhaften Folgen reduziert werden. Um die Fehlstellung zumindest ein wenig

auszugleichen, können Schuheinla-

gen oder Orthesen eine Option sein. Ein wichtiger Ansatzpunkt ist zudem die Stärkung des Gelenknorpels. Dabei spielt Kollagen eine entscheidende Rolle. Dr. Gunter Lemnitz, Naturwissenschaftler und Studienautor aus Bielefeld, erklärt: "Studien zeigen, dass die Einnahme von bioaktiven Kollagen-Peptiden mit Hagebuttenextrakt in Trinkampullen zur Gelenkgesundheit beiträgt. Hier hat sich etwa das Trink-Kollagen CH-Alpha Plus aus der Apotheke bewährt. Die rund 550 Teilnehmer einer aktuellen Praxisstudie bestätigen die positiven Effekte in puncto Beweglichkeit und Schmerzreduktion." Die verbesserte Mobilisation ist auch Voraussetzung für eine weitere Maßnahme zur Linderung der Arthrose – nämlich regelmäßige Bewegung. Passender

Sport wie Radfahren, Aquafitness, Walken und Krafttraining stärkt die Muskeln und kann somit die Gelenke stützen und entlasten.

Vor allem sollten Betroffene auf eine gezielte Gewichtsreduktion setzen. Dazu leistet die sportliche Aktivität ebenfalls einen Beitrag. Wichtig ist eine bewusste, kalorienreduzierte Ernährung mit wenig Fleisch, Süßigkeiten, Weißmehlgebäck und tierischen Fetten, aber viel Gemüse, Salat, Obst, Kräutern, Fisch, Gewürzen und wertvollen Pflanzenölen. Unter www.ch-alpha.de gibt es weitere Tipps. Günstig sind zum Beispiel Leinöl, Vollkornprodukte, Naturreis, Nüsse und Seefisch. Mit ein wenig Experimentierfreude lassen sich damit leckere und gesunde Rezepte zaubern.

Ausgeglichen statt verschlackt

Körperreinigung von innen die Säure-Basen-Balance wiederherstellen

(djd-k). Gesundheit ist für viele Menschen eine Selbstverständlichkeit - zumindest in jungen Jahren. Wie wichtig der reibungslose Ablauf aller Körperfunktionen für ein zufriedenes Leben ist, merken die meisten erst, wenn es zu Einschränkungen kommt.

Früher oder später wird jedem bewusst, dass die Strukturen des Körpers im Laufe der Jahre zunehmend Schaden nehmen. Besonders sichtbar wird dies an der Haut. Doch auch innere Organe, Gefäße, Gewebe und Knochen unterliegen stetig fortschreitenden Alterungsprozessen. Interessant ist allerdings, dass diese mit unterschiedlicher Geschwindigkeit ablaufen. Neben genetischen Komponenten können Ernährung und Lebensstil maßgeblichen Einfluss darauf nehmen, ob der Organismus gesund bleibt oder sich Krankheiten entwickeln.

Mangelndes Säure-Basen-Gleichgewicht

Denn Alter muss nicht zwangsläufig mit einem schnellen und schmerzhaften Verschleiß einhergehen. Wer das Immunsystem und die Vitalität des Organismus positiv beeinflussen möchte, sollte nach Auffassung von Dr. h. c. Peter Jentschura und Josef Lohkämper erkennen, dass hinter den meisten Krankheiten lebenslange Vergiftung, Versauerung und Verschlackung des Körpers stecken können.

Unter www.verlag-jentschura.de stehen weiterführende Broschüren und Ratgeber rund um Übersäue-



Foto: djd-k/Verlag Peter Jentschura

runge und Verschlackung zum kostenlosen Download bereit. Die beiden Autoren sind überzeugt, dass die Lebensgewohnheiten in zivilisierten Gesellschaften eng mit einem Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt verknüpft sind, das sich in zahlreichen Erkrankungen und einem schwachen Immunsystem niederschlägt.

Gesund mit zielgerichteter Entschlackung

Einen Überblick über die Grundregeln der Körperchemie und die negativen Einflussfaktoren auf zahlreiche Stoffwechselprozesse liefern die beiden Drogisten in ihrem Bestseller "Gesundheit durch Entschlackung". In dem bereits in der 21. überarbeiteten und erweiterten Auflage vorliegenden Standardwerk werden Begriffe wie Gesundheit und Krankheit näher bestimmt. Die Autoren beschreiben, wie Strukturschäden, Ablagerungen und Ausscheidungen

zu Zivilisationskrankheiten führen. Zugleich zeigen sie auf, wie diesen Erkrankungen mit einer zielgerichteten Entschlackung in mehreren Schritten begegnet und das Immunsystem gestärkt werden kann: Tee und Gemüsesäfte lassen sich dabei zur Schlackenlösung einsetzen. Mineralstoffe und eine vollwertig-vegetarische Ernährung sorgen für die Neutralisierung der gelösten Säuren. Mit basischer Körperpflege und dem Trinken von Wasser lassen sich Ausscheidungen unterstützen und die Körperreinigung von innen vorantreiben. Sauerstoff und Gewürze tragen zur Belebung bei.

Für Sie
Kostenlos
metropoljournal

Neuropathien

Neue Erkenntnisse zu den Ursachen

(djd). Ein Kribbeln, brennende Schmerzen oder Taubheitsgefühle in Händen oder Füßen - das sind Symptome, die auf geschädigte Nerven hindeuten können.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass Umweltfaktoren wie Luftverschmutzung Einfluss auf die Entwicklung einer Neuropathie haben können. Auch starkes Übergewicht kann neuen Untersuchungen zufolge Nervenschäden fördern. Die Liste der möglichen Ursachen ist lang. Besonders häufig steht die Erkrankung im Zusammenhang mit Diabetes mellitus. Jeder Dritte, der von der „Zuckerkrankheit“ betroffen ist, leidet unter einer Neuropathie. Zum einen kann der erhöhte Blutzucker die Nerven schädigen. Zum anderen sind Menschen mit Diabetes oftmals von einem Mangel

an Vitamin B1 betroffen, da sie das Vitamin vermehrt über die Nieren ausscheiden. Dieser Mangel fördert ebenfalls Neuropathien.

Ein Vitamin-B1-Defizit kann ebenso mit hohem Alkoholkonsum verbunden sein, der die Aufnahme von Vitamin B1 im Körper behindert. Dieses Defizit kann mithilfe der Vitamin-B1-Vorstufe Benfotiamin ausgeglichen werden. Diese ist etwa in milgamma protekt enthalten, das es rezeptfrei in der Apotheke gibt. Eine Neuropathie kann zudem durch Infektionskrankheiten, Gift- oder Medikamenteneinwirkungen vorangetrieben werden. Insgesamt gilt es bei einer Neuropathie, die nervenschädigenden Faktoren möglichst auszuschalten. Eine gute Einstellung des Blutzuckers gehört ebenso dazu wie eine insgesamt gesunde und achtsame Lebensweise.



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

Gesundheit & Wellness

Bock auf Pfitzenmeier zum Yippieläum

Fitness und Wellness zum Bestpreis

(red) Seit Jahren begleiten vier sympathische und allseits bekannte Gestalten den Jahreswechsel bei Pfitzenmeier. Sie zanken sich, diskutieren miteinander und sie haben alle dasselbe Faible, ob sie es mögen oder nicht: Fitness, Wellness und Gesundheit!

Es geht um die vier Musketiere von Pfitzenmeier. Der Schweinehund Fiffy, den jeder kennt. Er macht es einem nicht leicht, den Hintern hochzubekommen. Faultier Lay-C ist das jüngste Mitglied, das sich vor allem in den letzten Jahren einen Namen gemacht hat. Muskelkater Mimi ist heiß wie Frittenfett, freut sich vor allem darauf, eben jenes zu verbrennen. Und dann ist da noch der Bock! Er ist der Top-Motivator bei Pfitzenmeier und sein Name ist Programm. Er hat schlichtweg Bock auf Pfitzenmeier.

Erst recht in diesem Jahr, denn die Nummer eins der Region in Sachen Wellness, Fitness und Gesundheit feiert Yippieläum. 45 Jahre überzeugt das Schwetzingen Unternehmen nicht nur mit Tradition, sondern auch mit Qualität, Kompetenz und Vielfalt. Jetzt wird Lay-C abgeschüttelt, Fiffy an die Leine genommen und mit Bock geht es ran an die Be-



Fotos: Pfitzenmaier
wegung.

Pfitzenmeier bietet Vielfalt von Fitness bis Wellness für die Gesundheit

Die schadet auf keinen Fall, auch wenn Mimi zunächst vorbeischaun wird – im Gegenteil. Bewegung hat viele Vorteile und ist bei Pfitzenmeier auf diverse Weise möglich. Riesige Trainingsflächen mit modernen Geräten, die zum Cardio- und Krafttraining einladen. Über 1.500 Kurse und Workouts pro Woche in den Premium Clubs und Resorts, die von TRX und Bodega Moves bis Yoga und Bauch-Beine-Po reichen.

Das ist eine Vielfalt, bei der Schweinehund und Faultier schwindelig wird, aber der Bock die Initiative übernimmt.

Körperlicher Ausgleich ist aber nur ein Teil dessen, was nötig ist, um das Wohlbefinden zu steigern. Auch der geistige Ausgleich, die Entspannung, ist nötig. Pfitzenmeier bietet in den Wellnessbereichen verschiedene Saunen und Dampfbäder mit unterschiedlichen Duftessenzen an. Auch die Wellnessbecken mit Massagedüsen und die Ruheräumen laden die Seele zum Baumeln ein. Um nicht den Überblick zu verlieren bei all der

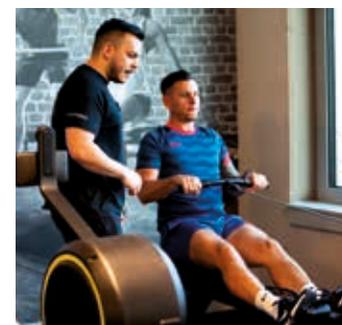


Auswahl, reicht Pfitzenmeier helfende Hände in Form des ausgebildeten Personals. Mit viel Expertise unterstützen die Trainerinnen und Trainer die Mitglieder von Beginn an. So gibt es auch den Diagnostikbereich, in dem der IST-Zustand festgestellt und daraufhin ein individueller Trainingsplan erstellt wird.

Pfitzenmeier zum Bestpreis: Yippieläum macht's möglich

Ausprobieren lohnt sich, gerade im Jubiläumsjahr mit den Yippieläums-Angeboten von Pfitzenmeier. So lässt sich zum Bestpreis trainieren und Wellness genießen. Ein Kurz-

urlaub in der Region, der jederzeit möglich ist. Jetzt gilt es nur noch Fiffy und Lay-C zu überzeugen, dass Mimi nicht so schlimm ist und man Bock auf Pfitzenmeier hat. Worauf warten Sie noch?



Bewegungsschmerzen jetzt lindern

Gelenke, Muskeln und Co.: Mit weniger Beschwerden durch den Frühling

(djd).Mit der warmen Jahreszeit starten die meisten Menschen wieder mit neuem Schwung in den Tag und haben vermehrt Lust auf Aktivitäten an der frischen Luft. Da können sich beim Wandern, Joggen oder Radeln oftmals die Gelenke schmerzhaft be-

merkbar machen. Experten gehen von etwa zwei Millionen Sportverletzungen jährlich aus. Doch mit den richtigen Maßnahmen bleibt der Spaß an Bewegung nicht auf der Strecke. Für alle, die sich jetzt wieder vermehrt aufs Fahrrad schwingen, wandern

oder joggen möchten, sind zudem oft vorbeugende Strategien sinnvoll. "Bei chronischen Gelenkerkrankungen können Wirkstoffe wie Kollagenpeptide, Glucosamin und Chondroitin den Knorpel stabilisieren", erklärt der Experte. Auch pflanzliche Präpa-

rate, beispielsweise mit Teufelskralle, Weihrauch oder Hagebuttenpulver seien empfehlenswert und könnten Entzündungsprozesse im Gelenk reduzieren. Am besten lässt man sich hierzu fachgerecht beraten – eine geeignete Apotheke in Wohnortnä-

he findet sich beispielsweise unter www.linda.de. Viele Beschwerden lassen sich auch mit Wärme- oder Kälteanwendungen lindern. Gegen Prellungen oder Schwellungen sind hingegen kühlende Cremes oder Coldpacks das Mittel der Wahl.



BOCK AUF Yippieläum

Dein Fitnessjahr 2023

PFITZENMEIER
Fitness since 1978

ÜBER
20%*
SPAREN

4 MONATE ZUM BESTPREIS

- ✓ Jubiläumsangebot
- ✓ Kurze Laufzeit
- ✓ Inkl. Live-Stream Kurse und Online-Mediathek



Gesundheit & Wellness

Die Evangelischen Heimstiftung in Mannheim

Gute Pflege

Im September 2021 übernahm die Evangelische Heimstiftung die Trägerschaft der Evangelische Pflegedienste Mannheim gGmbH (EPMA) von der Evangelischen Kirche. Seitdem gehören insgesamt fünf Pflegeheime in Mannheim zum größten Pflegeanbieter in Baden-Württemberg, darunter die vier evangelischen Pflegeheime der Evangelische Kirche Mannheim in Neuostheim, Neuhermsheim, Käfertal und in der Gartenstadt. Hintergrund dieser Übernahme waren die Entwicklungen und die sich

ändernden Rahmenbedingungen in der Pflegelandschaft und anstehende Investitionen in einigen der Einrichtungen. Alle Verträge mit den Mitarbeitenden und den Betreuten konnten damals bestehen bleiben.

Die Evangelische Pflegedienste EPMA bleibt als eigenständige Gesellschaft innerhalb der EHS erhalten und gehört nun, gemeinsam zur „Region Mannheim“. Als fünfte Einrichtung gehört zu dieser Region das Seniorenzentrum Rheinauer Tor im Stadtteil Rheinau, mit seinen 90

Plätzen, welches bereits 2012 von der Evangelischen Heimstiftung eröffnet wurde. Die Evangelische Heimstiftung steht für gute Pflege in einem starken Diakonieverbund.

Regionaldirektor ist Vladimir Turok, der seit 2004 in der EHS arbeitet und nach verschiedenen Leitungsaufgaben in der Pflege seit 2017 das Dr.-Carl-Möricke-Stift in Neuenstadt leitet.

Er ist damit Regionaldirektor und erster Ansprechpartner für alle Partner der Heimstiftung in der Region.

Vladimir Turok kennt die Heimstiftung und hat die nötige Kompetenz und Weitsicht, um die Region für die Zukunft aufzustellen“, lobt Schneider, „wir freuen uns sehr, dass wir ihn für diese Position gewinnen konnten“.

In der Region Mannheim werden nun gemeinsam fünf Pflegeheime mit knapp 400 Pflegeplätzen betrieben: das Thomashaus in Neuhermsheim, das Thomascarree in Neuostheim, das Zinzendorfhaus in Gartenstadt und das Unionshaus

in Käfertal sowie das Seniorenzentrum Rheinauer Tor. Außerdem gehören 40 Betreute Wohnungen und 36 Mietapartements, ein ambulanter Pflegedienst und eine Tagespflege zur Gesellschaft. In den vergangenen Jahren wurden das Thomascarree als neue Einrichtung realisiert sowie 2022 der Neubau des Zinzendorfhauses mit seinen 94 Pflegeplätzen eröffnet.

Kopfwahl belastet den Alltag

djd). Einen Brummschädel hat jeder mal. Doch während manche selten betroffen sind, leiden andere regelmäßig. So hatte laut dem Thomapyrin Kopfschmerz- und Migräne-Report 2022 jede dritte betroffene Person mehrmals im Monat Kopfwahl, fast jede fünfte mehrmals im Monat Migräne.

Das schmälert die Lebensqualität enorm: Kopfschmerzpatienten fühlen sich oft in ihrer Konzentrations- (51 Prozent) und Leistungsfähigkeit (49 Prozent) stark eingeschränkt. Aktivitäten und soziale Kontakte leiden. Umso wichtiger ist eine gut und schnell wirksame Therapie. Bewährt haben sich koffeinhaltige Schmerzmittelkombinationen wie Thomapyrin, die obendrein gut verträglich sind. Weiterhin wird zu Vorbeugungsmaßnahmen wie Bewegung und reichlicher Flüssigkeitsaufnahme geraten. Mehr Tipps unter www.kopfschmerzen.de.

**Für Sie
Kostenlos
regionales
&
lokales
metropoljournal**

**Selbstbestimmt,
gut umsorgt
und voller Leben**

**7 mal ganz in
Ihrer Nähe**

Mobile Dienste Mannheim
Dürerstraße 34, 68163 Mannheim
0621 70018-2401

Thomascarree
Dürerstraße 34, 68163 Mannheim
0621 70018-0

Unionshaus
Unionstr. 8-10, 68309 Mannheim
0621 7291-0

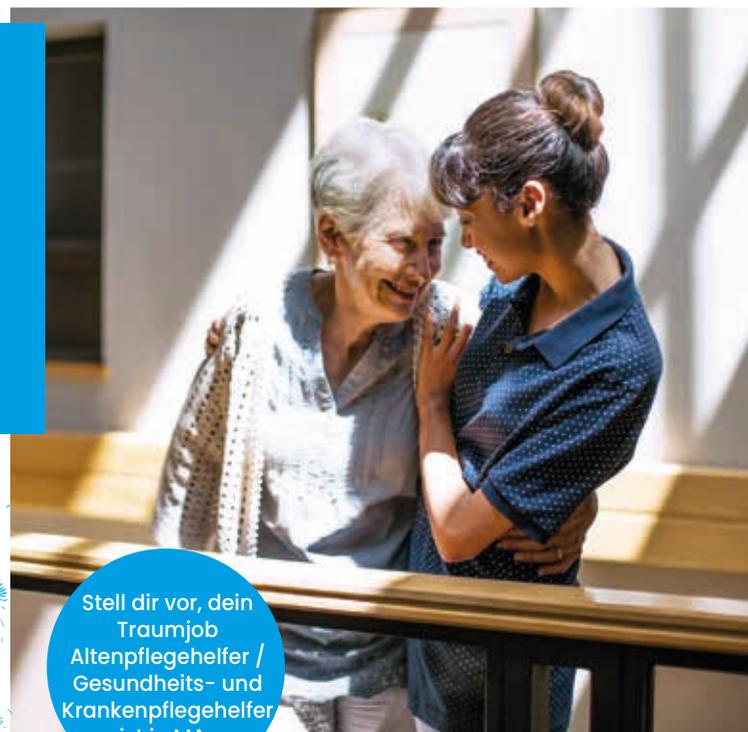
Thomashaus
Planetenweg 17-19, 68305 Mannheim
0621 76255-0

Zinzendorfhaus
Abendröte 57, 68305 Mannheim
0621 48040-0

Seniorenzentrum Rheinauer Tor
Relaisstraße 2, 68219 Mannheim
0621 842590-0

Tagespflege Mannheim-Neuostheim
Dürerstraße 34, 68163 Mannheim
0621 70018-2402

www.ev-heimstiftung.de



Stell dir vor, dein Traumjob
Altenpflegehelfer /
Gesundheits- und
Krankenpflegehelfer
ist in MA.

Wir bilden aus: Pflegefachmann/-frau.
Ebenfalls möglich: FSJ/BFD

DIAKONISCH - INNOVATIV - PROFESSIONELL



Gute Pflege.



SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER

21.3.-20.4.

Konzentrierte Arbeit ist wichtiger als die Teilnahme an Endlosdiskussionen: Während andere noch reden, schaffen Sie lieber Fakten.



STIER

21.4.-21.5.

Mit Ihrer Lebenserfahrung können Sie einem anderen Menschen eine große Stütze sein. Aber Sie müssen warten, bis er Sie um Ihre Hilfe bittet.



ZWILLING

22.5.-21.6.

Wer glaubt, dass nichts Wesentliches zu erwarten sei, irrt sich gewaltig. Nutzen Sie jede Gelegenheit, die sich Ihnen in dieser Woche bietet.



KREBS

22.6.-22.7.

Halten Sie sich am besten aus der Gefahrenzone heraus: Sie laufen sonst Gefahr, gleich von zwei unterschiedlichen Seiten angegriffen zu werden.



LÖWE

23.7.-23.8.

Sie brillieren durch Ihren Sprachwitz, den Sie zur Erheiterung Ihrer Umgebung oder für die Durchsetzung Ihrer Pläne einsetzen können.



JUNGFRAU

24.8.-23.9.

Verfolgen Sie zielstrebig Ihre Pläne, auch wenn andere nicht an Ihren Erfolg glauben. Am Ende werden Sie es sein, dessen Portemonnaie sich füllt.



WAAGE

24.9.-23.10.

Warum machen Sie sich das Leben unnötig schwer? Wenn Sie etwas diplomatischer vorgehen, könnten Sie Reibung vermeiden.



SKORPION

24.10.-22.11.

Lesen Sie jetzt unbedingt das Kleingedruckte. Sie laufen derzeit Gefahr, sich bei Verhandlungen allzu schnell täuschen zu lassen.



SCHÜTZE

23.11.-21.12.

Sie haben in der Liebe freiwillig den abenteuerlichsten Weg gewählt: Jetzt dürfen Sie sich nicht beklagen, wenn es besonders turbulent wird.



STEINBOCK

22.12.-20.1.

Ihr Nervenkostüm ist löchrig geworden. Spannen Sie am Wochenende aus und lassen Sie sich von nichts und niemandem dabei stören.



WASSERMANN

21.1.-19.2.

Aus einer flüchtigen Begegnung kann bald mehr werden, wenn Sie Geduld aufbringen können. Die Unterstützung der Sterne ist Ihnen sicher.



FISCHE

20.2.-20.3.

Jede Art von Kommunikation ist in dieser Woche gut für Ihre Seele: Verkriechen Sie sich keinesfalls in den eigenen vier Wänden!

Oberhaupt d. Tibeter (... Lama)			engl. kaufm. Angestellter		Fremdwortteil: mit, zusammen	Ziffernkennung (engl.)		das Wort in der chin. Philosophie	int. Kfz-Z. Israel		Frauenkurzname	weggebrochen (ugs.)	Sterndeuter Wallensteins	histor. Volk in Südarabien	Gewebeart
								Fahrgast		3					
Staat in Süd-asien			Schiff in Gefahr		Rabenvogel						Musikrichtung				
lateinisch: Kunst				4											
		2													
griechische Siegesgöttin	nach oben														
Abk. auf Briefen (Herrn)															
Gott der Polynesier															6
Autor von 'Ariane' † 1931			Zuruf an Zugtiere: Halt!		Dreifingerfaultier	Mantel der Araber		deutsche Vorsilbe		Tennisverband (Abk.)		Fluss durch Graz		3/4. Fall von 'wir'	Arbeits-team (Kw.)
erdfarben				7		Gebrauch									
Unternehmer										5	vorbei, überholt (franz.)				1

Top Metropoljournal Abonnement
 Bekomme dein Magazin direkt nach Hause geliefert!
aboservice@metropoljournal.com
Jetzt anrufen! 0621 72739490

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

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

DC	S	T	I	ASSE	9	5	4	7	3	2	1	6	8	
MALAYSIA	INS	SASSE	1	6	8	5	4	9	2	3	7			
LE	MD	DOHLE	BEAT	2	3	7	8	6	1	5	9	4		
ARS	NBA	2	3	7	8	6	1	5	9	4				
NIKE	SIAM	7	9	1	4	5	6	3	8	2				
EE	EI	7	9	1	4	5	6	3	8	2				
HRN	KEN	4	2	6	9	8	3	7	1	5				
IHO	VAR	4	2	6	9	8	3	7	1	5				
ANET	L	A	3	8	5	1	2	7	6	4	9			
AU	B	A	E	A	MUR	3	8	5	1	2	7	6	4	9
UMBRA	BENUTZUNG	5	7	9	6	1	4	8	2	3				
FABRIKANT	PASSE	5	7	9	6	1	4	8	2	3				
GINSTER	6	4	2	3	7	8	9	5	1					
8	1	3	2	9	5	4	7	6						

Auflösung Februar 2023 Auflösung Februar 2023

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

M&M Soundlight Tel: 0162 - 3666066
Matthias Mumm 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 · Käfertal

BESTATTUNGSHAUS ZELLER
 Erledigung aller Formalitäten und Amtswege.
 Tag und Nacht dienstbereit auf allen Mannheimer Friedhöfen.
 Auf Wunsch Hausbesuche
Er- oder Feuerbestattung
 ab 890,- € zzgl. amtliche- + Friedhofsgebühren
 Bestattungsvorsorge · Sterbegeldversicherung bis zum 85. Lebensjahr
 Waldstraße/Ecke Waldpforte
Mannheim 06 21/7 48 23 26

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Der Puppenspieler

Krimi nach einer Kurzgeschichte von Frank Schätzing

(red) Gespielt und inszeniert von Christian Lange und Marco Hullmann

Inhalt: Eine seltsame Freundschaft verbindet Schlemmer, jung, gut aussehend und strotzend vor Selbstbewusstsein, mit dem alten und todkranken Koch.

Beide arbeiten als Puppenspieler, der eine hat große Theaterambitionen, der andere führt ein sonderbares Einsiedlerdasein. Als Koch seinem hoch verschuldeten Freund gesteht, dass er vor langer Zeit zehn Millionen von einer Kaufhauskette erpresst, das Geld jedoch niemals ausgegeben hat, wittert Schlemmer seine Chance...

Termine

Wiederaufnahme:

Donnerstag, 09.03.2023 um 20 Uhr

Freitag, 10.03.2023 um 20 Uhr

Freitag, 17.03.2023 um 20 Uhr



Fotos: FLB

Samstag, 18.03.2023 um 20 Uhr

Freitag, 24.03.2023 um 20 Uhr

Samstag, 25.03.2023 um 20 Uhr

Tickets: Erwachsene 18 €

Ermäßigte 16 €

Kinder 10 €

Geheimnisvolle Moore

Nachhaltige Naturerlebnisse

(djd). Ein Spaziergang durchs Moor sorgt noch heute für schaurig schöne Gänsehautmomente. Denn wo Wasser und Land unergründlich ineinander fließen, steigen mit den mystischen Nebelschwaden auch uralte Spukgeschichten auf. Im Frühjahr kann das geheimnisvolle Moor aber auch freundlich sein: Von April bis in den Juni wiegen sich unzählige weiße, flauschige Wollhaarbüschel im Wind. Die Wollgrasblüte ist ein beeindruckendes Naturschauspiel, das in den großen Moorflächen in Niedersachsen besonders gut erlebbar ist. Im zweitgrößten

Bundesland liegen fast drei Viertel aller deutschen Hochmoore.

„Für unsere Vorfahren waren sie nur lebensfeindliches und nutzloses Land. Deswegen wurden sie Jahrhunderte lang entwässert“, berichtet Meike Zumbrock vom Tourismus Marketing Niedersachsen. „Aber heute erkennt man die Bedeutung der Moore für den Klimaschutz, da sie große Mengen an Kohlenstoff speichern.“ Vielerorts werden die Moore nun wieder vernässt. Die geschützten Mooregebiete sind auch wichtige Rückzugsräume für seltene Tiere und Pflanzen.

Das 8.000 Jahre alte Pietzmoor bei Schneverdingen gehört beispielsweise zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten in der Lüneburger Heide. Noch urtümlicher sind Wander- und Radtouren durch die größten deutschen Moorflächen, etwa im Naturpark Moor-Veenland an der niederländischen Grenze, in der Wildeshauser Geest, am Dümmmer und am Steinhuder Meer.

Aber auch kleinere Moore in den Naturparks Hümmling im Emsland, Soling-Vogler im Weserbergland oder im Natur- und Geopark TERRA.vita im



Zimmertheater der Freilichtbühne Mannheim e.V.

Kirchwaldstraße 10, 68305 Mannheim-Gartenstadt
Karten: 0621-7628100 mittwochs 11-12 und 18:30-20 Uhr
tickets@fibmannheim.de oder RESERVIX
www.fibmannheim.de



Emons-Verlag GmbH
Regie: Christian Lange

DER PUPPENSPIELER

Krimi nach einer Kurzgeschichte von Frank Schätzing

Vorstellungen (jeweils 20 Uhr):

Do, 09. / Fr, 10. / Fr, 17. / Sa, 18.

Fr, 24. / Sa, 25. März 2023

Eintritt: Erwachsene 18 €, Ermäßigt 16 €, Kinder 10 €

Teutoburger Wald versprechen großartige Naturerlebnisse. Berühmt ist das Teufelsmoor nördlich von Bremen, nicht zuletzt durch die traumhaften Landschaftsbilder der Worpsweder Künstlerkolonie um Heinrich Vogeler und Paula Modersohn-Becker.

Mehr Infos finden Sie unter:
www.reiseland-niedersachsen.de

**Für Sie
Kostenlos
metropoljournal**



FANSHOP
am Wasserturm

P7, 17

Montag - Samstag
10:00 bis 20:00 UHR

