

METROPOL JOURNAL

DIE KULTURMETROPOLE



HEIDELBERG



MANNHEIM



LUDWIGSHAFEN



SPEYER

JUNI 2024

Impressum.....	2
Aus der Region.....	2-3 + 8-11
Franklin Spinelli News.....	4-5
Rätsel.....	6
Bauen/Wohnen & Renovieren	12-13
Gesundheit & Wellness.....	14-15
Veranstaltungen	16

12. wineBANK

eröffnet neu in Heidelberg

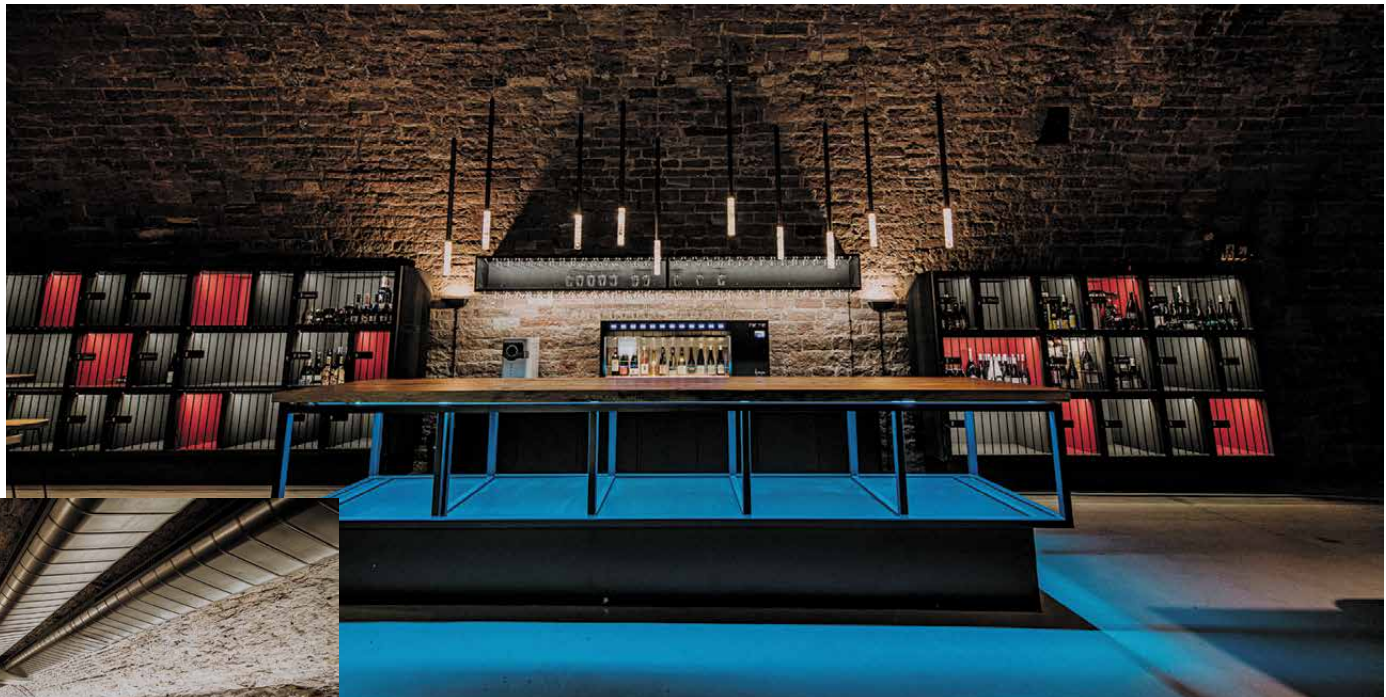


Foto: wineBANK



Die alte Weinfabrik, ein historischer Ort unmittelbar am Heidelberger Bismarckplatz gelegen, beherbergt die mittlerweile 12. wineBANK. Mit Lounge Bereich, Zigarrenlounge und Meeting Raum ist das imposante, 40 Meter lange Kellergewölbe ein Hingucker. Für Architekt Thomas Velten ist die wineBank in Heidelberg bereits sein zweiter Standort. Die wineBANK bietet ihren Mitgliedern die Möglichkeit, ihre Weinsammlungen in optimalen Bedingungen zu lagern und zu genießen. Aber sie ist mehr als nur ein Ort, an dem Wein gelagert und genossen wird - sie ist ein Treffpunkt für Gleichgesinnte, die ihre Leidenschaft für Wein teilen und gemeinsam exklusive Events erleben möchten. So lädt der Lounge-Bereich z.B. zum Verweilen und Entspannen ein, während die Zigarrenlounge den perfekten Ort für Zigarrenliebhaber bietet. Der Meeting-Raum ermöglicht es den Mitgliedern, sich zu treffen und auszutauschen. Die imposanten Kellergewölbe der alten Weinfabrik bieten eine einzigartige Atmosphäre und sind sicherlich ein Blickfang für jeden Besucher.

CHRISTIAN RESS ist GRÜNDER

der wineBANK, dem „Private Members' Club“ für Weinbegeisterte. Die Idee, eine internationale Community von Gleichgesinnten, Lieferanten, Weinliebhabern, Sammlern und Neulingen zusammenzubringen hatte er 2003. Ziel war es, ein Treffpunkt zu sein, ein Ort der Gemeinschaft und des Miteinander, an dem Menschen sich über die geteilte Leidenschaft zum Wein verbinden und exklusive Events erleben können.

So entstand „wineBANK“, ein ganzheitliches internationales Franchisesystem, von der Planung bis hin zur Betriebsführung ein einzigartiges Konzept. Mit elf, nunmehr 12, operativen Standorten ist der Private Members' Club weltweit das größte Netzwerk für Weinbegeisterte. Mittlerweile sind Clubs in ganz Deutschland, Europa und den USA entstanden.

Mit Ihrer Member's Card erhalten Sie Zugang zu allen Standorten in Europa und den USA Geboten wird:

- Eine perfekte Lagerung Ihrer Weine in einem persönlichen Weinfach oder einem Privatkeller
- Gestaffelte Mitglieder – Konditionen.
- Die Kategorien Platin und Schwarz

beinhalten zusätzliche Partnerkarten für Freunde, Familie oder Geschäftspartner

- Einladungen zu exklusiven Veranstaltungen nur für wineBANKer
- Regionale und überregionale Benefits bei entsprechenden Partnern
- Auf Wunsch kann Ihr Firmen Logo oder Namen am Fach angebracht werden

MEMBERS ONLY EVENTS Einladung zu exklusiven Veranstaltungen **PRIVATSPHÄRE** Treffen Sie Weinliebhaber aus aller Welt

VOLLSTÄNDIGE AUSSTATTUNG für Ihr privates Event. Saubere Markengläser, Wasser und weitere Utensilien stehen für Sie vor Ort zur Verfügung.

EINE KARTE – ALLE CLUBS! Zutritt zu allen Standorten weltweit (meist 24/7/365)

PERFEKTE LAGERUNG EIGENER WEINE Optimale klimatische Bedingungen in Ihrem persönlichen Weinfach

VERSICHERUNG Umfassender Versicherungsschutz für Ihre Weine **BY THE GLASS WEINAUSSCHANK** Gekühlte Weine einfach „By the Glass“ auf Knopfdruck „zapfen“

IPFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!



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

24H-SOFORT-HILFE

☎ 0 62 03 /
95 44 55

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

M METROPOL JOURNAL IMPRESSUM

Herausgeber:
Lothar Binder
68309 Mannheim
Telefon: 0621 72739490
Telefax: 0621 72739497
L.Binder@metropoljournal.com

REDAKTION:
Lothar Binder V.i.S.d.P.
L.Binder@metropoljournal.com
Ruth Binder-Wach
R.Wach@metropoljournal.com
Dennis Wach
D.Wach@metropoljournal.com
Gustav Beck
G.Beck@metropoljournal.com
Tanja Obermann
t.obermann@metropoljournal.com
Wolfgang Lutz (wolu)
Roland Karschits (rk)

Fotos:
Lothar Binder
Dennis Wach
Gustav Beck
Tanja Obermann

Internet:
Metropol Journal Rhein-Neckar
Metropoljournal.com

Verlag, Anzeigen, Vertrieb
Metropoljournal
68309 Mannheim
Telefon: 0621 72739490
Telefax: 0621 72739497
info@metropoljournal.com
HRB 725308 AG Mannheim

GESTALTUNG:
K.A.F.B. Designstudio

DRUCK:
Oggersheimer Druckzentrum
Flomersheimer Str. 2-4,
67071 Ludwigshafen

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

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

Unser Verteilungssystem ist wie folgt:
Das MetropolJournal liegt an über 1.350 Auslagestellen, die von uns optimal ausgesucht wurden, für den Kunden bereit, an Kiosken, Arztpraxen, in der Gastronomie, Wellnessbereichen, Cafés und überall dort, wo Menschen nach Journalen greifen. Große Streuverluste sind somit minimiert. Weiterhin werden die MetropolJournale flexibel in die Briefkästen von Haushalten verteilt.

Oberbürgermeister Specht verurteilt Übergriffe

Nach den körperlichen Übergriffen auf ehrenamtliche Mandatsträger und Wahlkampfmitarbeiter in Mannheim verurteilt Oberbürgermeister Christian Specht die Taten scharf und ruft zu Respekt und Dialog auf: „Angriffe auf Wahlhelferinnen und Wahlhelfer sind Angriffe auf unsere Demokratie. Diese feigen und hinterhältigen Attacken treffen letztlich alle Bürgerinnen und Bürger, denn sie richten sich gegen unser Wahlrecht. Weder im Wahlkampf noch zu anderen Zeiten sind Beleidigungen, Sachbeschädigungen und insbesondere körperliche Übergriffe in der politischen Auseinandersetzung hinnehmbar. Sie müssen mit den Mitteln des

Rechtsstaats verfolgt und bekämpft werden.“

Er appelliert: „Wir wollen bei allen politischen Meinungsunterschieden auch weiterhin im sachlichen und respektvollen Dialog miteinander die besten Lösungen für unser Gemeinwesen finden. Wir alle können eine Antwort auf die feigen und hinterhältigen Übergriffe geben, indem wir am 9. Juni unser Wahlrecht ausüben.“

Das Wahlbüro der Stadt Mannheim im Rathaus E 5 ist seit Montag, 13. Mai, geöffnet. An den Europa- und Gemeinderatswahlen können erstmals auch schon 16- und 17-Jährige teilnehmen.



Kurt-Schumacher-Brücke - Sanierung

Übergangskonstruktion



Foto Stadt Mannheim

Seit Anfang April bis vsl. Mitte Juni 2024 saniert der Stadtraumservice Mannheim zwei Dehnungsfugen (auch Übergangskonstruktionen genannt) auf der Kurt-Schumacher-Brücke in Fahrtrichtung Mannheim.

Dabei werden die Lamellen der Dehnungsfugen ausgebaut und im Werk für den Wiedereinbau aufbereitet. Zusätzlich werden vor Ort weitere Sanierungsarbeiten an den Dehnungsfugen und am Korrosionsschutz ausgeführt.

Die Wiederaufbereitung der Lamellen im Werk nimmt mehr Zeit in Anspruch wie geplant, daher muss der Bauablauf angepasst werden: Unterbrechung der Arbeiten: Von Samstag, 18. Mai, bis Sonntag, 02. Juni 2024, finden vor Ort keine Arbeiten statt. Es gibt somit keine Sperrungen bzw. Einschränkungen für den Verkehr.

Einbau der beiden Lamellen: Ab Montag, 03. Juni bis Freitag, 14. Juni 2024 werden die beiden instandgesetzten Lamellen des Brückenbauwerks unter nächtlichen Vollsperrungen wieder eingebaut. Hierfür werden die Vollsperrungen der Brücke in Fahrtrichtung Mann-

heim ausschließlich von Montag bis Donnerstag jeweils ab 21.00Uhr bis ca. 5.00Uhr des Folgetages andauern. Tagsüber sowie am Wochenende wird es zu keinen Sperrungen bzw. Einschränkungen kommen.

Umleitung für die Nachtsperrungen vom 03.06. bis 14.06.2024:

Für den Kfz-Verkehr: Die Fahrbahnen in Richtung Mannheim werden in den oben genannten Nachtzeiten voll gesperrt. Eine örtliche Umleitungsbeschilderung ist aufgebaut und leitet den motorisierten Individualverkehr bereits in Ludwigshafen über die Rheinfurstraße und Yorkstraße auf die Konrad-Adenauer-Brücke nach Mannheim.

Für den Geh- und Radverkehr: Der südliche Geh- und Radweg entlang der Fahrspuren in Richtung Mannheim wird während der gesamten Baumaßnahme gesperrt. Der Geh- und Radverkehr kann in dieser Zeit die gegenüberliegende Seite der Brücke – im nördlichen Bereich - (von Mannheim nach Ludwigshafen) nutzen. Die Stadtbahnen sind von der Maßnahme nicht betroffen.

ÄRGERLICH ! KOLUMNE



Es sind Wahlen in Deutschland. Die Wahl zum Europäischen Parlament und die Kommunalwahl 2024 werden in Rheinland-Pfalz – neben anderen Bundesländern – am Sonntag, den 09. Juni 2024 durchgeführt.

Die Materialschlacht ist zurzeit im vollen Gange, es findet sich in den Gemeinden und Städten kaum noch ein Laternenmast, an dem nicht die Parteien resp. Wählervereinigungen uns mitteilen wollen, warum gerade sie dazu prädestiniert sind, uns ein besseres Leben zu ermöglichen.

Wenn beispielsweise die SPD postuliert, „mehr bezahlbare Wohnungen“, fragt sich der Wähler natürlich, wer hat die Partei davon abgehalten, den Wohnbau in der Vergangenheit besonders zu fördern? Der Bürger bestimmt nicht.

Ärgerlich, dass leider teilweise massive Sachbeschädigungen an den Wahlplakaten stattfinden, oft werden diese stark zerstört, die Botschaft darauf ist damit unkenntlich.

Des Weiteren werden immer wieder Repräsentanten der Parteien sowie

ihre Wahlhelfer unflätig beschimpft, und noch schlimmer, tödlich attackiert.

Solche Aktionen sind nicht zu dulden, politische Auseinandersetzungen sind in den Parlamenten zu führen, und dürfen in keinem Fall der Straße überlassen werden. Wer die Faust zur Durchführung seiner politischen Ansichten einsetzt, muss die Antwort unseres demokratischen Rechtsstaats in Form von spürbarer Bestrafung zu spüren bekommen. Hier sprechen wir nicht von einem Kavalierdelikt.

Bis zu 5.000 Euro für Umzug

in kleinere Wohnung

Es ist kein Einzelfall, das belegen Zahlen des Statistischen Bundesamtes: Immer mehr Paare oder Einzelpersonen wohnen in sehr großen Wohnungen. Gerade junge Familien sind aber angewiesen auf größere Wohnungen. Mit dem städtischen Konzept für Wohnungstausch will die Stadt ihnen mehr Angebote ermöglichen. Das nun vom Gemeinderat beschlossene Konzept ist Teil der wohnungspolitischen Strategie und startet kommendes Jahr.

„Wir wollen, dass Familien eine passende Wohnung finden und in Mannheim bleiben können. Deshalb bieten wir eine Prämie für diejenigen, die in eine kleinere Wohnung

umziehen und so Wohnungen für größere Haushalte zur Verfügung stellen“, erläutert der für Stadtentwicklung zuständige Bürgermeister Ralf Eisenhauer.

Das nun beschlossene Konzept für Wohnungstausch soll zeitnah in den Stadtteilen vorgestellt werden und wird mit einer breit angelegten Öffentlichkeitskampagne begleitet. Gerade für Ein- oder Zwei-Personen-Haushalte bietet eine kleinere Wohnung viele Vorteile im Alltag. Zudem bietet die Stadt einen finanziellen Anreiz zur Verkleinerung: Für jeden Umzug, bei dem eine zu große Wohnung frei wird, wird eine Umzugspauschale in Höhe von

2.000 Euro ausgezahlt. Pro Verringerung von bis zu drei Zimmern werden jeweils weitere 1.000 Euro bewilligt. Der Höchstbetrag beläuft sich demnach auf 5.000 Euro.

Antragsberechtigt sind Haushalte im Stadtgebiet Mannheim grundsätzlich, die sich von einer zu großen Mietwohnung um mindestens ein Zimmer verkleinern, beispielsweise ein Paar, das von einer Vier-Zimmer-Wohnung in eine Drei- oder Zwei-Zimmer-Wohnung zieht. Anträge für eine Wohnraumauschprämie können vor einem Umzug ab 01.01.2025 gestellt werden.

Europa- und GR-Wahl:

Viele Briefwahlanträge



Noch während die Wahlbenachrichtigungen für die Europa- und Gemeinderatswahl am 9. Juni verteilt wurden, gingen beim Wahlbüro schon mehr als 20.000 Briefwahlanträge ein. Das Wahlbüro ist darauf gut vorbereitet und wird wieder gewährleisten, dass alle Anträge so schnell wie möglich bearbeitet werden.

Wer Briefwahlunterlagen benötigt, kann den wie gewohnt auf der Wahlbenachrichtigung vorgedruckten Briefwahlantrag verwenden. Noch bequemer geht es mit dem Online-Briefwahlantrag auf www.mannheim.de/wahlen oder mit dem QR-Code, der ebenfalls auf der Wahlbenachrichtigung zu finden ist. Telefonisch darf der Briefwahlantrag leider nicht gestellt werden – das ist gesetzlich verboten. Wer persönlich ins Wahlbüro im Rathaus E 5 kommt und den Ausweis oder Pass vorlegt, kann dort auch direkt wählen. Für das Abholen von Briefwahlunterlagen für eine andere Person braucht man – auch von nahen Angehörigen – eine Abholvollmacht. Diese ist auf der Wahlbenachrichtigung bereits vorgedruckt. Aus organisatorischen Gründen werden die Briefwahlunterlagen für die Europa- und die Gemeinderatswahl getrennt verschickt.

Alle Wahlbenachrichtigungen verteilt Wer glaubt, für die Europa- und/oder Gemeinderatswahl wahlberechtigt zu sein, aber noch keine Wahlbenachrichtigung bekommen hat, sollte unter 0621/293-9566 schnell das Wahlbüro anrufen und den eigenen Eintrag im Wählerverzeichnis prüfen lassen. Sonst besteht die Gefahr, dass nicht gewählt werden darf. Personen, die eingetragen sind, können am 9. Juni auch ohne Wahlbenachrichtigung mit dem Ausweis wählen.

Stimmzettelblock wird mit Wahlbenachrichtigung verschickt Die Wahlberechtigten für die Gemeinderatswahl erhalten neben der Wahlbenachrichtigung auch den Stimmzettelblock zur Gemeinderatswahl, denn der Stimmzettel sollte zu Hause schon vorbereitet und am 9. Juni ins Wahllokal mitgebracht werden. Dies erleichtert und beschleunigt die Stimmabgabe, schließlich können bis zu 48 Stimmen vergeben werden. Lehrbetrieb Wahlbüro

Wie bei den vergangenen Wahlen wird das Wahlbüro der Stadt Mannheim traditionell als Lehrbetrieb von Verwaltungsauszubildenden der Stadt geführt. Alle 16 eingesetzten Auszubildenden arbeiten sehr selbstständig und kundenorientiert. Das junge

Team erwirbt beim Einsatz wichtige Kenntnisse und Erfahrungen für den Beruf und hat viele Kontakte mit Bürgerinnen und Bürgern. Es schickt nicht nur Briefwahlunterlagen in die ganze Welt, sondern organisiert auch die Briefwahl vor Ort im Rathaus und betreut die Wahl-Hotline unter 0621/293-9566 (Fax 293-9590). Darüber hinaus hilft das Team mit, dass am Wahltag in jedem Wahlraum die richtigen Wahlhelferinnen und Wahlhelfer zum Dienst erscheinen können und die erforderlichen Unterlagen zur Verfügung stehen.

Aktuelle Informationen Als zusätzliches Angebot bietet das Wahlbüro Flyer mit Informationen zur Europa- und Gemeinderatswahl in Leichter Sprache an, die unter www.mannheim.de/wahlen heruntergeladen werden können. Mit der Wahlinfo-App gibt es unmittelbaren Zugriff auf umfangreiche Informationen. Sie informiert über grundlegende und aktuelle Themen, erinnert mithilfe von Push-Nachrichten an wichtige Termine und beantwortet viele Fragen. Die barrierearme Anwendung ist sowohl für Android als auch iOS erhältlich und kann jederzeit über Google Play bzw. den App Store installiert werden.

Blumenschmuck -Wettbewerb 2024:

Mannheim verschönern und gewinnen

Ab sofort bis 21. Juni mitmachen!

Grüner, bunter und schöner! Damit es in Mannheim nur so summt und brummt, rufen der Stadtraumservice und der Kreisgartenbauverband auch in diesem Frühjahr wieder zum Blumenschmuck-Wettbewerb auf. Mitmachen können alle, die in Mannheim wohnen und ihre Umgebung mit einer blühenden Bepflanzung verschönern. Aufblühende Fenstersimse und Balkone, bepflanzte Vorgärten und Hauseingänge, jedes freie Plätzchen zählt! Angemeldet werden kann alles, was von der Straße aus sichtbar ist – ab sofort bis 21. Juni, online unter www.mannheim.de/blumenschmuck oder telefonisch unter der Behördennummer 115.

RESTAURANT-GUTSCHEINE UND WEITERE PREISE

Wer mit einem schönen Blumenschmuck überzeugt, bekommt ein Stauden-Arrangement. Und wie jedes Jahr werden weitere Preise verlost: Gutscheine für Gärtnereien, für Restaurants und den Wochenmarkt, Jahreskarten für Luisen- und Herzogenriedpark, Eintrittskarten für Nationaltheater und Capitol. Nähere Infos zu den Preisen: www.mannheim.de/blumenschmuck.

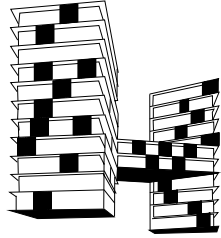
JULI IST BEWERTUNGSZEIT

Im Juli ist das Bewertungsteam unterwegs: Jeder angemeldete Blumenschmuck wird angeschaut. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden zu einer Preisverleihung in den Luisenpark eingeladen.





Ihre Anzeigen
bei uns
Jetzt anrufen!
0621/72739490



FRANKLIN SPINELLI NEWS

Nachhaltig, digital und gut angebunden:

BAUHAUS Mannheim-Columbus auf der Zielgeraden

Mannheim. 22. Mai 2024. BAUHAUS, der Spezialist für Werkstatt, Haus und Garten, startet aktuell mit der Einrichtung des neuen Fachcentrums in Mannheim-Columbus: Am 28. Juni öffnen die Türen des neuen BAUHAUS im Mannheimer Gewerbegebiet. Das neue Fachzentrum in Mannheim-Columbus überzeugt mit einer Gebäudefläche von rund 19.000 Quadratmetern als topmodernes neues BAUHAUS durch seine nachhaltige Bauweise, einem gewohnt breiten Spektrum an Produkten, dem BAUHAUS Stadtgarten sowie dem Service „Reservieren & Abholen“. Die DRIVE-IN ARENA befindet sich auf der gegenüberliegenden Straßenseite und ermöglicht es Kunden, sperrige Produkte direkt vom Regal ins Fahrzeug zu laden. Das neue BAUHAUS ersetzt das seit 1999 betriebene BAUHAUS im nahegelegenen Stadtteil Vogelstang, welches mit der Eröffnung des neuen Standorts geschlossen wird.

Seit Baubeginn vor rund eineinhalb Jahren ist einiges im neuen Mannheimer Stadtteil Franklin passiert: Etwa 50 LKWs, beladen mit mehr als 1.000 Paletten, bringen täglich Baumaterial, Regalbauteile und künftige Verkaufsware nach Mannheim. Dieses gilt es nun zu verbauen, zu verräumen und einzuordnen. Insgesamt werden gegenwärtig im Haupthaus und der angrenzenden DRIVE-IN ARENA Regale von 4.700 Metern Gesamtlänge verbaut, was einer vergleichbaren Strecke vom Wasserturm zum Markt Gelände entspricht. Sie bringen ein beachtliches Gesamtgewicht von 768 Tonnen Material auf die Waage und stellen beispielhaft ein Einzelinvest von mehreren hunderttausend Euro dar.

ÜBER 150 MENSCHEN ARBEITEN AUF DIE ERÖFFNUNG AM 28. JUNI HIN

Markus Schäfer, zukünftiger Geschäftsleiter im neuen BAUHAUS in Mannheim-Columbus, freut sich auf die Neueröffnung: „Wir sind schon ganz gespannt, bald unsere ersten Kunden begrüßen und beraten zu dürfen. Ein Team von 150 Handwer-

kern, BAUHAUS Mitarbeitern und Partnern ist aktuell tatkräftig im Rahmen der Einrichtungphase im Einsatz, um pünktlich zur Eröffnung am 28. Juni das volle BAUHAUS Sortiment präsentieren zu können.“

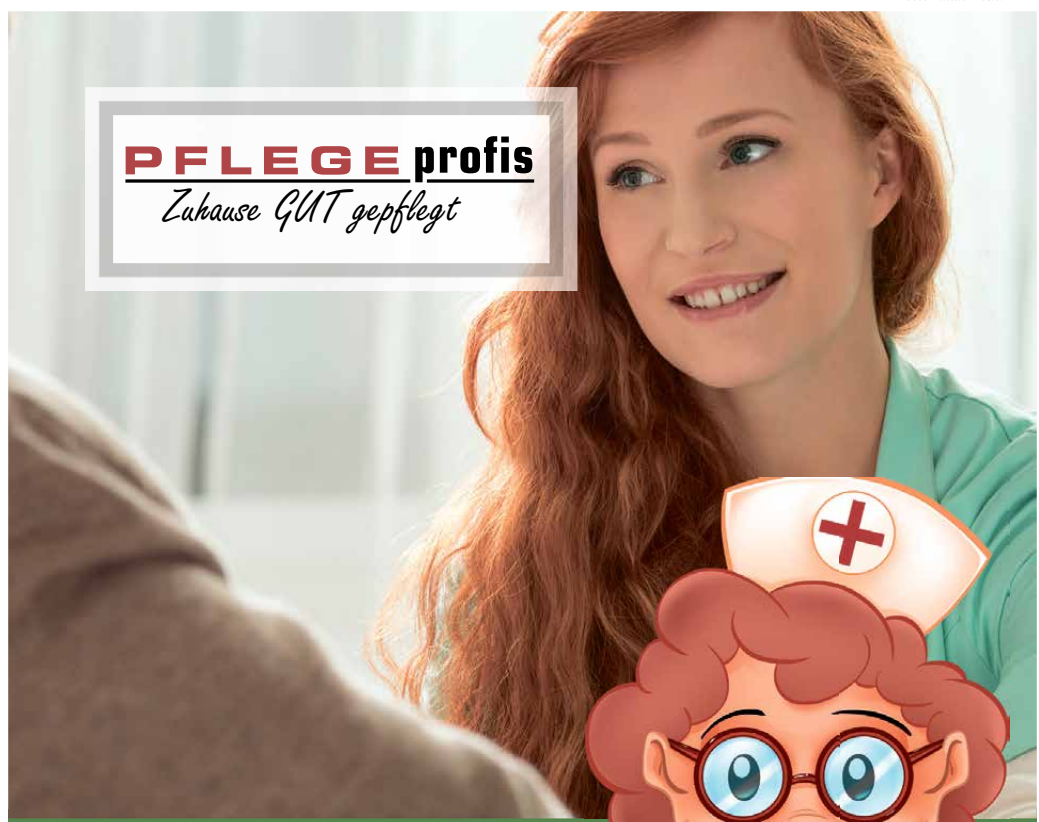
BAUHAUS SETZT AUF NACHHALTIGKEIT UND ERNEUERBARE ENERGIEN

Auch, wie bei BAUHAUS bundesweit üblich, legt das Unternehmen beim Neubau in Mannheim einen zentralen Fokus auf die nachhaltige und ressourcenschonende Bauweise. So werden die über 15.000 Quadratmeter große Dachfläche des Haupthauses sowie der separaten DRIVE-IN ARENA zum Schutz vor klimatischen Umwelteinflüssen wie Sonneneinstrahlung begrünt. Diese Maßnahme ermöglicht es, dass das Gebäude sich in den Sommermonaten deutlich geringer aufwärmt und im Winter die Wärme im Innenraum besser speichert. Außerdem bietet die Begrünung einen ökologisch wertvollen Lebensraum für Tiere, Insekten sowie Pflanzen und fördert so die Biodiversität im städtischen Raum. Darüber hinaus wurde ein flächendeckendes Photovoltaiksystem mit einer Spitzenleistung von bis zu 749 kWp installiert. Damit ist ein wesentlicher Teil des Strombedarfs des gesamten neuen Gebäudekomplexes abgedeckt. Ein weiterer Pluspunkt: Überschüssiger Strom kann ins öffentliche Stromnetz eingespeist werden.

Zusätzlich verzichtet das neue Fachzentrum auf einen externen Fernwärme- und Gasanschluss und setzt stattdessen auf Wärmepumpenanlagen, die das Gebäude im Winter heizen und im Sommer kühlen. Auf dem gesamten Gelände werden energiesparende LED-Lampen eingesetzt, und extrabreite Tageslichtzonen tragen zusätzlich zur Energieeinsparung bei. Darüber hinaus werden auf dem Gelände 50 neue Bäume gepflanzt, die für die hohen ökologischen Standards von BAUHAUS stehen. Hinzu kommen E-Ladesäulen für Elektrofahrzeuge, die künftig vom bundesweiten Infrastrukturpartner EnBW betrieben werden. → mehr auf metropoljournal.com



Foto: Lukac Diehl



P F L E G E profis
Zuhause GUT gepflegt

Pflege Profis / Franklin Klinik

Robor-Funari-Str. 2-6
68309 Mannheim

Sie erreichen uns telefonisch für Mannheim / LU

Tel.: 0621-7001 8980

www.pflege-profis.info



Grundpflege

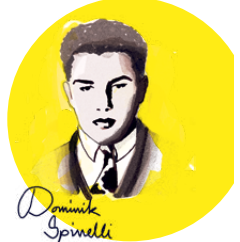
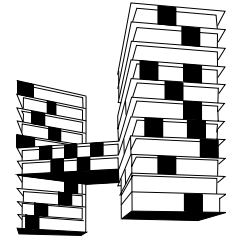


Wundversorgung



Betreuungsleistungen

FRANKLIN SPINELLI NEWS



Ausstellung „MAEMORIES – Amerikanische Geschichte(n) in Mannheim“

auf FRANKLIN eröffnet

70 Jahre gemeinsame Geschichte(n) – die Amerikaner haben Mannheim in der Zeit nach 1945 ganz wesentlich geprägt. Die Garnison der US-Streitkräfte war bis zu ihrer Auflösung 2011 und dem Abzug 2015 eng mit der Stadt und ihren Menschen verbunden. Diese Verbindungen nimmt die neue Dauerausstellung „MAEMORIES – Amerikanische Geschichte(n) in Mannheim“ auf, die jetzt im Stadtteil FRANKLIN zu sehen ist. Am Freitag wurde die Ausstellung von Oberbürgermeister Christian Specht und Projektbeteiligten eröffnet. Die Schau wurde von der Baden-Württemberg Stiftung gefördert. Viele Mannheimer*innen verbinden persönliche Erinnerungen an „die Amis“, die mit den Stützpunkten der US-Garnison lange zum Stadt-

teil gehörten. Bei Kriegsende 1945 als Befreier gekommen, wuchs in den folgenden Jahrzehnten, in denen über 500.000 US-Soldaten hier ihren Dienst versahen, eine Freundschaft zwischen der Stadt und den Streitkräften. Nach dem Abzug werden die ehemaligen Kasernen wieder zu lebendigen Stadtteilquartieren. Um die Erinnerung an die amerikanische Geschichte dabei zu erhalten, haben die MWSP und das MARCHIVUM eine Dauerausstellung auf FRANKLIN initiiert. Im dortigen HOUSE OF MAEMORIES ist jetzt die Schau „MAEMORIES – Amerikanische Geschichte(n) in Mannheim“ zuhause. Die Ausstellung ist ab Samstag, 18. Mai, jeweils am Wochenende geöffnet.



Zweiter FRANKLIN Clean Up Day am 03.05.2024

In Mannheims jüngstem Stadtteil FRANKLIN haben Bewohner*innen gemeinsam angepackt, um ihr Quartier von Müll und Unrat zu befreien. Am Freitag, 03. Mai 2024, fand der zweite FRANKLIN Clean Up Day statt, an dem Kindergarten- und Schulkinder wie auch Erwachsene für Ordnung sorgten. Insgesamt wurden an diesem Tag knapp 300 Säcke Müll gesammelt.

Aufräumen statt Schulbank drücken: Um 8 Uhr haben sich die Schülerinnen und Schüler der Franklinschule und Spinellschule sowie die Kinder der Espira Kinderbetreuung (insgesamt ca. 450 Kinder) mit ihren Lehrer*innen, Erzieher*innen und Eltern auf FRANKLIN getroffen und zusammen ihren Stadtteil bis 12 Uhr von achtlos weggeworfenem Müll befreit. In der Turnhalle der ehemaligen Elementary School boten der Stadtraumservice Mannheim, die Surfri der Baden-Pfalz und das Zentrum für Globales Lernen Informationen und Spiele zum Thema Abfall, die von den

Schülerinnen und Schülern besucht wurden. Außerdem wurde vom Bauhaus auf Columbus, dessen Eröffnung im Juni stattfinden soll, ein gesunder Snack zur Verfügung gestellt.

Am Nachmittag zwischen 15 und 17 Uhr waren dann alle Bewohner*innen und Bewohner auf FRANKLIN gefragt, die Arbeit der Kinder fortzuführen. Die Info- und Lernstationen in der Turnhalle waren hier ebenfalls geöffnet. Außerdem war das Coffeebike der Rösterei artezania aus Viernheim mit einem Angebot an Kaffee und Kuchen vor Ort.

Das gesamte Material zum Sammeln des Mülls wurde vom Stadtraumservice Mannheim bereitgestellt. Die Organisation lief über das Aufstellungsmanagement der MWSP mit Unterstützung des Stadtraumservice, der Schulen und des Local Green Deal Mannheim.





WAAGE 24.9.-23.10. 



ten.



2. 

Spirituelles Wachstum und Selbstreflexion erwarten dich - nutze deine Intuition und innere Weisheit, um Einsicht in dein Inneres zu erlangen.

latein-amerika-nischer Tanz	▼	▼	abge-standen	▼	griechi-scher Buch-stabe	latei-nisch: damit	▼	US-Ameri-kaner (Kw.)	chem. Zeichen Germa-nium	▼	männ-licher Artikel	kurz für: an dem	engli-scher Graf	Kirmes-attrak-tion	sich bräunen
3								Körper-teil							
Zunahme des Sozial-produkts			griech. Philo-soph der Antike		Fluss durch Rom						feine ägypt. Baum-wolle		5		
Kölner Rock-band		1										Männer-kurz-name			4
Musik-richtung, Rock'n ...	Beiname der Athene	nörd-lichster US-Bun-desstaat										gen-mani-puliertes Wesen	ein Schie-nen-fahrzeug		
dän. Film-komi-ker †												nieder-ländisch: eins			
Stadt im Tschad															Berg bei Monte Carlo
		2										persön-liches Fürwort (3. Fall)		Ort bei Rinteln	
Fami-lien-verband			Füllwort im Rede-fluss		Insel vor Marseille	Spitz-name Eisen-howers	▼	Staat in Europa (Abk.)	▼	Höhen-zug im Weser-bergländ	▼	poetisch: scheu			
Akten-samm-lung						leichtes Möbel-stück									
ohne Fach-wissen	6									dt. Philo-soph † 1831					

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

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

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

Auflösung April 2024

Auflösung April 2024

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

HEIDELBERG

BIENENSTOCK
EROS CENTER *Girls*

*Girls
warten auf Dich!*

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

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE





Top Metropoljournal Abonnement

Bekomme dein Magazin direkt nach Hause geliefert!

aboservice@metropoljournal.com

Jetzt anrufen! 0621 72739490

Veranstaltungen des Europa-Park Erlebnis-Resorts im Juni



21. Juni – 23. Juni,
28. Juni – 30. Juni:
**Midsommar
Havn-Fest**

Im Juni steigt wieder das traditionelle Midsommar Havn-Fest! Rund um den wunderschönen See des Hotels „Kronasår“ verzaubern der skandinavische Lebensstil und kulinarische Highlights alle Gäste. Gemütliche, herzliche Atmosphäre mit toller Unterhaltung inklusive!

25. Juni: Ottifanten meets Ed & Edda

Der 25. Juni steht im Europa-Park ganz im Zeichen der Ottifanten. Besucher erleben Komiker-Legende Otto Waalkes und seine Kultfiguren an verschiedenen Orten im Park.

29. Juni: Rulantica
Sommernachtsparty



Bei der Rulantica Sommernachtsparty ist eine Extraportion sommerlicher Wasserspaß angesagt, denn die Wasserwelt bleibt an diesem Tag bis 24 Uhr geöffnet. Zusätzlich zu über 14 Stunden Rutschen-Action und Wasserspaß stehen weitere Highlights auf dem Programm!

Straßenbahn wird ab 3. Juni umgeleitet / Fahrbahn stadteinwärts in Sommerferien gesperrt

Montpellierbrücke: Die nächsten zwei großen Bauabschnitte stehen an



Foto: HD

Die Arbeiten auf der Montpellierbrücke, die derzeit modernisiert und für die Zukunft fit gemacht wird, schreiten voran. Ein Großteil des ersten Bauabschnitts auf der Brückenseite in Richtung Hebelstraßenbrücke ist fertig. Dort ist der neue und breitere Geh- und Radweg deutlich zu erkennen, ebenso die neuen Laternenmasten. Auch die meisten Betonflächen an der Brücke wurden modernisiert und sehen wieder aus wie neu. Jetzt geht es an die nächsten Etappen. Ab Juni und in den Sommerferien 2024 kündigen sich zwei weitere große Bauabschnitte an.

„Nur wenn wir jetzt etwas tun, können wir die Montpellierbrücke rund 25 weitere Jahre nutzen. Es gilt also: weiter konsequent zu handeln. Die Brücke wird derzeit rundum instandgesetzt und modernisiert. Das macht sie sicherer für alle, die sie nutzen. Ein Plus ist vor allem der breite und barrierefreie Geh- und Radweg“, sagt Ers-

ter Bürgermeister Jürgen Odszuck.

**STRASSENBAHN: UMLEITUNG AB
3. JUNI ÜBER CZERNYBRÜCKE BIS
SEPTEMBER 2024**

In der Woche nach den Pfingstferien verstärkt die Stadt die Brückenkonstruktion. Die Straßenbahnlinie 22 kann aufgrund der Bauarbeiten von Montag, 3. Juni, bis voraussichtlich 8. September 2024 nicht über die Montpellierbrücke fahren. Von Eppenheim kommend fährt die Linie 22 ab der Haltestelle Eppelheimer Terrasse eine Umleitung über die Ersatzhaltestelle Gadamerplatz sowie über die Haltestellen Czernybrücke, Betriebshof, Hauptbahnhof, Stadtwerke und Stadtbücherei. Von dort geht es weiter auf dem regulären Linienweg zum Bismarckplatz. Die Haltestellen Hauptbahnhof-Süd, Montpellierbrücke und Ringstraße werden durch die Linie 22 nicht bedient. Die Haltestelle Hauptbahnhof-Süd bleibt mit der

Straßenbahnlinie 26 erreichbar sowie mit den Buslinien 28, 34 und 721. Die Haltestelle Ringstraße kann während der Bauarbeiten nicht angefahren werden und entfällt. Nahegelegene Haltestellen sind Stadtwerke, Stadtbücherei und Römerkreis-Süd. Der Busverkehr über die Montpellierbrücke bleibt während der Bauarbeiten bis zu den Sommerferien bestehen.

Um die Brücke zu verstärken, werden auch Brückenlager ausgetauscht. Diese Lager spielen eine essenzielle Rolle bei der Konstruktion von Brücken. Da sie Verschleißbauteile sind, müssen sie erneuert werden, denn schadhafte Lager können das gesamte Bauwerk überlasten. Für den Austausch der alten Lager werden auf den Pfeilern sogenannte Pressen aufgebaut. Diese heben den Brückenüberbau leicht an und entlasten die vorhandenen Lager. Um das zu tun, muss der Straßenbahnbereich gesperrt werden.

M&M Soundlight
Matthias Mumm
Vermietung von Event- und DJ-Equipment
Mobiler DJ

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

ELLIN
ORIGINAL GREEK

WO GRIECHEN
GRIECHISCH ESSEN

E3, 1 • 68159 Mannheim
0621 - 862 510 94

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

**Ristorante
CORONA ZUR SCHEUNE**

Mittagstisch Dienstag - Freitag

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

Öffnungszeiten:
Mo – Ruhetag
Di - Do 12-22 Uhr
Fr 12-23 Uhr
Sa 17-23 Uhr
So 12-22 Uhr

„Stimmen für Europa“

Großes Chorfest im Weinheimer Schlosshof am 2. Juni eine Woche vor der Wahl – Vielstimmiges „Ode an die Freude“ zum Finale



Weinheim. Das erste Mal war 2019. Hunderte saßen und standen im Schlosspark und sangen zusammen mit vielen Choristen die „Ode an die Freude“ als Zeichen ihrer Europa-begeisterung. Nach fünf Jahren nun beschließt die Weinheimer Initiative „Doch Europa“ ihr diesjähriges Programm erneut mit einem großen Chorfest. 16 Chöre haben sich angemeldet und werden ein vielfältiges Musikprogramm auf die Bühne im kleinen Schlosshof bringen. Lieder aus ganz Europa und darüber hinaus werden erklingen. Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren sind unter den Sängern. Zum Abschluss werden alle gemeinsam die europäische Hymne, die „Ode an die Freude“ von Beethoven singen. Seit Januar 2024 haben die Veranstalter in Vorträgen, Diskussionen und kulturellen Veranstaltungen für die Idee eines vereinten Europas und für die Teilnahme an der Wahl zum Europäischen Parlament am 9. Juni geworben. Gerade in einer allgemein unruhigen Zeit in Europa und auf der ganzen Welt soll nach Meinung der Initiative ein vereintes Europa ein Garant und ein Ort für Frieden, Wohlstand, Demokratie und Men-

schenrechte sein. Ein von allen Bürgerinnen und Bürgern der EU gewähltes europäische Parlament ist dabei eine wichtige, richtungweisende Institution. Das Organisationsteam unter der Leitung von Alexander Boguslawski und Cristina Ricca besteht aus Privatpersonen, der Volkshochschule und Musikschule Badische Bergstraße, Weinheim bleibt bunt, den Weinheimer Jugendmedien und der Stadt Weinheim.

Die „Stimmen für Europa“, die von den Chören erklingen, sollen die Besucherinnen und Besucher dazu motivieren, am 9. Juni in der Wahlkabine ihre Stimmen für Europa abzugeben. Europa sei nicht nur eine Sache des Verstandes, sondern auch des Herzens, sagen die Organisatoren. Die Veranstaltung wird am Sonntag, den 2. Juni um 11 Uhr beginnen und bis etwa 17.30 dauern. Informationen zur Europawahl werden von der Landeszentrale für politische Bildung an einem Infostand angeboten. Ein Getränkestand wird für Erfrischungen sorgen. Der Eintritt ist frei.

Die Initiative „Doch Europa“ wird vom Staatsministerium in Stuttgart und von der Bürgerstiftung Weinheim finanziell unterstützt. Die

Veranstalter bitten das Publikum aber um zusätzliche Spenden, damit alle Kosten für die Ausrüstung des Chorfestes gedeckt werden können. Spenden kann man direkt vor Ort oder auch auf das Konto der Bürgerstiftung Weinheim, IBAN: DE64 6709 2300 0003 7770 06, Stichwort: Europa

- | | |
|-------|--|
| 11:00 | Begrüßung |
| 11:20 | Kinderchor Sulzbach |
| 11:40 | Lützelsingers |
| 12:00 | Weinheimer Kammerchor |
| 12:25 | Frauenchor Oberflockenbach |
| 12:45 | Männerchor Oberflockenbach |
| 13:05 | Sängereinheit 1867 Edingen e.V. |
| 13:25 | Kinderchöre Peterskirche |
| 13:50 | Westside Sound |
| 14:10 | The Winehouses |
| 14:30 | Kinderchor Heddesheim |
| 14:50 | Jugendchor Heddesheim |
| 15:15 | Gospelchor der Germania 1889 e.V. Hemsbach |
| 15:35 | HittVoices |
| 15:55 | MGV1850 HoSa |
| 16:25 | Pop- und Jazz- Chor |
| 16:45 | Chorgemeinschaft "Chor 60Plus" |
| 17:05 | Ode an die Freude |
| 17:15 | Ende |

Soziales Wohnen in der alten Mühle

Weinheimer Ausschuss bringt Sozialen Wohnungsbau am östlichen Stadtausgang einen Schritt weiter

Weinheim. Es waren schon viele Nutzungen geplant in der alten Hildebrandschen Mühle im Birkenauer Tal am östlichen Weinheimer Stadtausgang – auch abenteuerliche. Jetzt sieht es aber so aus, dass alles in die richtige Richtung geht. Der Ausschuss für Technik und Umwelt (ATUS) hat am Mittwoch Grünes Licht gegeben für den Vorentwurf eines Bebauungsplanes, der die Errichtung von 84 Wohneinheiten vorsieht, einen Teil in der dann sanierten denkmalgeschützten Villa sowie in drei Neubauten. Der ebenfalls denkmalgeschützte markante Siloturm wird nach den aktuellen Planunterlagen eines privaten Investors erhalten, allerdings nicht weiter genutzt. Nach dem positiven Votum des wird ein Bebauungsplan namens „Hildebrand'sche Mühle“ als Angebotsbebauungsplan aufgestellt. Es ist die Ausweisung eines allgemeinen

Wohngebietes beabsichtigt. In der Stadtverwaltung und am Ratstisch äußerte man sich optimistisch zur wirklichen Umsetzung des Projektes. Oberbürgermeister Manuel Just sprach in der Sitzung von einem „sehr ernsthaften Entwicklungsinteresse seitens des Investors“. Just betonte auch, dass es sich bei der Planung keineswegs um eine Notlösung handelt, „sondern ganz im Gegenteil, um eine hervorragende Lösung, die man in dieser Stadt braucht“. Nach der frühzeitigen Beteiligung traf das Gremium nun den Offenlage-Beschluss, der wiederum Grundlage für den Vorentwurf des Bebauungsplanes sein soll. In einigen Monaten schon sollen die rechtlichen Voraussetzungen erfüllt sind, damit auf dem Areal die Bagger rollen können. Just: „Dann wäre der Dornröschenschlaf endlich vorbei.“



Foto: STADT WEINHEIM

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



**BESTATTUNGSHAUS
ZELLER**

Erledigung aller Formalitäten und Amtswege.

*Tag und Nacht
dienstbereit auf allen
Mannheimer Friedhöfen.*

Auf Wunsch Hausbesuche
Erd- oder Feuerbestattung

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

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim 06 21/7 48 23 26

Stadtmarketingverein überspringt die 250 Mitgliedermarke

Das Stadtmarketing Nibelungenstadt Worms e.V. freut sich über die Zugänge vieler neuer Mitglieder in den letzten Monaten. Die Institutionen kommen aus unterschiedlichen Bereichen und spiegeln das lebendige Wormser Netzwerk wieder: aus dem Einzelhandel begrüßt das Stadtmarketing Boutique Vivi und Mecky Küchen ohG, aus der Handwerkerschaft die Unternehmen Böhner Boden sowie Malerbetrieb Turgetto. Aus dem Winzerbereich können vier neue Weinbaubetriebe (Kron, Dirk Wendel, Ihrig Wonnegau Winzer und Boxheimer Hof GbR) vermeldet werden und verstärken die gemeinsame Aufgabe Worms als WeinStadt zu präsentieren. Im Gastronomiebereich besteht nun eine enge Bindung auch zu Francesca Pasta Burger Bar in der Ludwigsstraße und bei den Marktbesuchern gibt es mit Allgäuer Käs' Stube Brixel GbR und Flying Coffee zwei Neuzugänge mit ansprechenden Produkten und Präsentation. Mit der Hanna Bragard Apfel Stiftung, dem Dombauverein Worms e.V. und der Agentur Ozan Demir konnten Mitstreiter für den

Vereinszweck aus dem Verwaltungs- und Unterstützungsbereich gewonnen werden. Zwei dynamischen Sportvereine mit engagierten Vorständen und Mitgliedern ergänzen die gemeinschaftlichen Überlegungen für Worms: der SV 1920 Horchheim, aktuell an aussichtsreicher Position im Aufstiegsrennen, und der traditionsreiche Tennisclub Rot-Weiß mit Plätzen in Hochheim und einer Halle in Pfeddersheim sind dabei. Im Eventbereich verstärkte sich das Stadtmarketing mit der Verbindung zu Werbemittel Worms, Medienagentur Die Knipser, Wolly's Toilettenwagen sowie Eventsa von Vanessa Wendling. Auch hier können gemeinsame Informationen in verschiedene Richtungen die Umsetzung von Ideen verbessern. Als jüngsten Neuzugang konnte mit der Deinzer+Weyland GmbH (DEWE Tech) ein Großunternehmen im Bereich der Haus- und Gebäudetechnik vermeldet werden. Der Austausch von Interessen und Möglichkeiten bietet sich spätestens bei der nächsten Veranstaltung des Stadtmarketingvereins, der Mitgliederversammlung am 6.



Juni in der Hochschule Worms.

Der erste Vorsitzende Helmut Emler freut sich über den dynamischen Anstieg des Vereins, der in Rheinland-

Pfalz von der Mitgliederzahl gesehen die Spitzenposition einnimmt. „Unsere Mitglieder sind das Herzstück des Vereins. Das stetige Wachstum ist Be-

stätigung und Motivation für unser aller Handeln zur positiven und nachhaltigen Entwicklung unserer Heimatstadt Worms.“

Stadt Bad Dürkheim setzt sich für urbane Sicherheit ein: Teilnahme an Phase II des Vorhabens "Urbane Sicherheit"

Die Stadt Bad Dürkheim gibt ihre Teilnahme an Phase II des Vorhabens "Urbane Sicherheit" bekannt. Seit 2021 ist Bad Dürkheim Mitglied dieses bedeutenden Projekts des rheinland-pfälzischen Innenministeriums, das neue Formen und Strukturen der Zusammenarbeit an der Schnittstelle von Sicherheit und Stadtentwicklung erprobt. Die Themenfelder wurden bei einer Kick-Off Veranstaltung im April im Innenministerium in Mainz gesetzt.

Bad Dürkheim war bereits in der ersten Phase des Projekts aktiv beteiligt und hat maßgeblich dazu beigetragen, konkrete Handlungsbedarfe zu identifizieren, Maßnahmen zu entwickeln und Erfahrungen auszutauschen. Diese erfolgreiche Zusammenarbeit bildete einen wichtigen Grundstein für die Fortführung der gemeinsamen Arbeit in Phase II.

Neben den bereits beteiligten Städten Bad Dürkheim, Mainz und Trier nehmen nun auch drei weitere Modellstädte – Pirmasens, Speyer und Neuwied – aktiv an dem Vorhaben teil. "Wir sind stolz darauf, weiterhin unsere Expertise einbringen zu können und gemein-

sam mit den anderen Modellstädten an der Förderung urbaner Sicherheit zu arbeiten", freut sich Bürgermeisterin Natalie Bauernschmitt. Im April nahm sie zusammen mit Florian Moritz, Leiter der Ordnungsbehörde, an der Kick-Off Veranstaltung für Phase II des Projekts im Innenministerium in Mainz teil. Diese Veranstaltung markierte den Startschuss für die Fortsetzung der erfolgreichen Zusammenarbeit.

In der zweiten Phase des Projekts "Urbane Sicherheit" liegt der Fokus auf der Erprobung und Umsetzung konkreter Lösungen für identifizierte Handlungsbedarfe in den Bereichen Veranstaltungssicherheit und Gestaltung sicherer öffentlicher Räume. Dabei wird weiterhin auf die Vernetzung, den Wissenstransfer und den Erfahrungsaustausch zwischen den beteiligten Städten gesetzt. "Die erfolgreiche Zusammenarbeit in Phase I hat gezeigt, dass durch gemeinsame Anstrengungen konkrete Lösungen für die Sicherheit in der Stadt entwickelt werden können", hebt Ordnungsamtsleiter Florian Moritz hervor. Die zweite Phase des Projekts ist bis Ende 2025 geplant.



v.l.n.r. Harald Brock (Leiter der Polizeidirektion Neustadt a.d.W.), Florian Moritz (Leiter der Ordnungsbehörde von Bad Dürkheim) und Bürgermeisterin Natalie Bauernschmitt bei der Kick-Off Veranstaltung zur Phase II des Vorhabens „Urbane Sicherheit“ im Innenministerium Mainz



Ihr Event bei uns

Ihr Event „Fett gedruckt mit Highlight und Rahmen“, bis zu 3 Zeilen 19,90€

Veranstaltungs-Box 44 mm x 36 mm 49,00€
info@metropoljournal.com

metropoljournal.com



Medien, Gesellschaft und Demokratie von morgen:

Versammlung der Medienanstalt RLP nimmt aktuelle Herausforderungen ins Visier



Die Versammlung der Medienanstalt Rheinland-Pfalz hat sich am 16. und 17. Mai 2024 im Kloster Hornbach zur Klausurtagung getroffen. Neben zwei Jubiläen, „40 Jahre Offene Kanäle“ und „40 Jahre duale Medienordnung“, drehten sich die Vorträge und Debatten vor allem um aktuelle medienpolitische Herausforderungen wie die Auswirkungen von Fake News und Hate Speech auf Journalismus und Gesellschaft.

Albrecht Bähr, Versammlungsvorsitzender der Medienanstalt Rheinland-Pfalz, betonte im Anschluss an die Klausurtagung: „KI, TikTok, 40 Jahre duale Medienordnung und Bürgermedien: Die Bandbreite an Themen zeigt, wie vielfältig und zugleich bedeutsam die Arbeit der Medienanstalt Rheinland-Pfalz ist. Das plurale ehrenamtliche Gremium leistet einen wichtigen Beitrag mit Blick auf die Demokratie und Kulturförderung.“

Marcus Bösch, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (HAW Hamburg), stellte gleich zu Beginn seines Impulses zu TikTok klar: „Wir befinden uns in der Plattform-Ära des 21. Jahrhunderts“. Auf TikTok gäbe es wie auf anderen Plattformen Desinformation, Zensur und auch Versuche staatlicher Einflussnahme. Zugleich warnte er vor einer singulären Betrachtungsweise. Mit Blick auf die Reichweite und Nutzungszeiten müsse man sich noch stärker mit TikTok auseinandersetzen und Medienkompetenz-Angebote ausweiten: „Ob wir das gut finden oder nicht: Viele Menschen sind jeden Tag auf der Plattform“, so Bösch.

Beim Thema „Künstliche Intelligenz“ zeigten Dr. Marc Jan Eumann, Direktor der Medienanstalt RLP, und Dr. Jörg Ukrow, stv. Direktor und

Teamleiter Medienregulierung, die Handlungsfelder für die Medienaufsicht auf. Hierbei seien sowohl präventive als auch regulierende Aspekte zu beachten. Mit Blick auf TikTok und andere Plattformen sei im Sinne des Kinder- und Jugendschutzes eine Fortentwicklung oder Ergänzung von Altersverifikations-Systemen (AVS) zu Age Estimation-Systemen zu prüfen. Unter Berücksichtigung neuer gesetzlicher Bestimmungen wie dem „AI-Act“ der EU müssten auch die Medienaufsicht und Medienkompetenz-Angebote weiterentwickelt werden.

Auswirkungen von Fake News und Hate Speech auf den Journalismus

Mit privaten Rundfunkveranstaltern diskutierte die Versammlung über die Auswirkungen von Fake News und Hate Speech auf den Journalismus und die Bedeutung regionaler Medienvielfalt. Prinzipien der redaktionellen Arbeit wie „Sicherheit vor Schnelligkeit“ und „die Verifikation der Ursprungsquelle“ seien essentiell für eine fundierte regionale Berichterstattung, stellten die Medienvertreter heraus. Fake News seien insbesondere in den Kommentarspalten von Social Media zu finden. Die Plattformen müssten hier stärker in die Verantwortung genommen werden.

Den Wert des Journalismus verdeutlichte auch Jürgen Doetz, erster Geschäftsführer von PKS, später Sat.1. Doetz schlug eine Brücke vom Urknall des Privatfernsehens bis zu den aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen und hielt mit Blick auf das Jubiläum „40 Jahre privater Rundfunk“ ein leidenschaftliches Plädoyer für die duale Medienordnung in Deutschland. → mehr auf metropoljournal.com

Bezahlbares Wohnen: Land fördert Neubauprojekt in Rohrbach

ISB-Darlehen in Höhe von rund 2,6 Millionen Euro und Tilgungszuschüsse von rund 1,2 Millionen Euro fördert wie seit dem Ende der 1990er Jahre nicht mehr. Das zeigt uns, dass die Nachfrage da ist und wir mit unseren Programmen die richtigen Förderanreize setzen. Dabei bieten wir vielfältige und breite Fördermöglichkeiten, um unser Ziel zu erreichen, allen Menschen in Rheinland-Pfalz Zugang zum bezahlbaren Wohnen zu ermöglichen. Es ist für mich ein gutes Signal, wenn auch in Ortsgemeinden geförderter Wohnraum geschaffen wird, denn auch hier ist der Bedarf groß“, so Finanz- und Bauministerin Doris Ahnen. → mehr auf metropoljournal.com

„Wir haben im vergangenen Jahr so

zusammen.  möglich machen.

www.vvrbank-krp.de/mitgliedschaft

Jetzt Mitglied werden.

Genossenschaftlich heißt: Es „matcht“, wenn Generationen aufeinandertreffen.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Seien Sie Teil einer starken Gemeinschaft.

Werden Sie **#MITGLIED** und profitieren Sie von zahlreichen exklusiven Vorteilen. Ihre Mitgliedschaft ist nicht nur ein Zeichen Ihrer regionalen Verbundenheit, sondern auch ein Schritt in Richtung finanzieller Stabilität und Chancengleichheit. Bei uns stehen die Bedürfnisse unserer Mitglieder im Mittelpunkt und Ihre Zufriedenheit hat oberste Priorität.

MITWISSEN, MITBESTIMMEN, MITVERDIENEN.
Gestalten Sie mit uns gemeinsam die Zukunft und erleben Sie die Stärke der Geschlossenheit und die Kraft des genossenschaftlichen Zusammenhalts.

Gerne Beraten wir Sie!

So funktioniert unsere Genossenschaftliche Idee.
QR-Code scannen und „Film ab“.

↓



160 JAHRE  **Vereinigte VR Bank**
Kur- und Rheinpfalz eG

BAUEN . WOHNEN . RENOVIEREN

Inspiriert von der Schönheit der Alpen

Naturmaterialien und der Kontrast von Holz und Stein prägen die Inneneinrichtung



DESIGN MIT AUSGEKLÜGELTEN FUNKTIONEN

Neben der Optik kommt es bei Wohnmöbeln naturgemäß stets auf den Einklang von Form und Funktion an. Der österreichische Hersteller verbindet deshalb ein innovatives Design mit ausgeklügelten Details. So scheinen die Korpusse der Schrankmöbel, aufgrund der filigranen Metallprofile buchstäblich zu schweben. Der Esstisch lässt sich mit einem Einhand-Beschlag einfach und komfortabel verlängern, das Tischgestell bleibt dabei fix auf der Standposition. Regale

mit integriertem Licht, die in die Leisten eingehängt werden, bringen den Alpengranit zum Leuchten. Der Couchtisch wiederum befindet sich auf Rollen und lässt sich somit mühelos verschieben. Unter www.voglauer.com gibt es mehr Einblicke und Inspirationen für einen alpinen Einrichtungsstil. Auf moderne Weise neu interpretiert, erleben Naturmaterialien somit ein bemerkenswertes Comeback und punkten neben Aspekten der Wohngesundheit insbesondere mit ihrer Individualität.

(DJD). So unterschiedlich die individuellen Geschmäcker bei der Inneneinrichtung auch sein mögen: Natürlichkeit und Nachhaltigkeit sind zeitgemäße Themen, die jeden Stil prägen. Hochwertige Hölzer aus verantwortungsvoller Forstwirtschaft, ergänzt um weitere Naturmaterialien, bringen ein natürliches Flair in jeden Raum. Aufgrund ihrer Langlebigkeit, die eine Nutzungszeit über viele Jahre erlaubt, stehen Massivholzmöbel zudem für eine besonders schonende Nutzung der Ressourcen. Zu allen ökologischen Vorteilen kommen wesentliche Elemente hinzu: Der Geruch, die Haptik, die Optik und die Ausstrahlung

von urwüchsigem, massivem Holz lassen sich durch kaum ein anderes Material ersetzen.

REIZVOLLER KONTRAST VON HOLZ UND STEIN

Bei der Einrichtung des Zuhauses achten viele bewusst auf die Qualität der Materialien. So weist etwa Massivholz keine bedenklichen Emissionen auf, sondern fördert ein gesundes Raumklima – vorausgesetzt, es stammt aus nachhaltigem Anbau wie bei der österreichischen Möbelmanufaktur Voglauer. Die verwendete Wildeiche beispielsweise für die Wohnmöbelkollektion

"Vrock living" wird handverlesen, genau kontrolliert und nach traditionellen, handwerklichen Methoden verarbeitet. "Der fachgerechte Umgang mit Massivholz macht den feinen Unterschied aus und bringt archaisches, alpines Flair ins Zuhause", erklärt der Massivholzmöbel-Spezialist. Besonders im Trend liegt darüber hinaus die Kombination verschiedener Naturmaterialien: Holz und Stein in der Gestalt von hochwertigem Alpengranit schaffen bei dieser Möbelserie einen reizvollen Kontrast. Dazu wird die schroffe, schwarzgraue Oberfläche des Steins mithilfe eines Hochdruck-Wasserstrahls in Form gebracht.



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

FLECK'S FACTORY

- Exklusiver Innensbau
- Wave- Akustiklamellen
- Individueller Küchenbau
- Ladenbau
- Exklusiver Möbelbau
- Messebau
- Holz und Acryllaser

Holz & Design
www.flecks-factory.de

Viernheimer Weg 66
68307 Mannheim
Tel: 0621/637440-00



BAUEN . WOHNEN . RENOVIEREN

Der kleine Dschungel für Zuhause

Fünf Tipps zum Umtopfen, Pflegen, Gießen und Düngen von Zimmerpflanzen



(DJD). Wer sich einen Indoor-Dschungel wünscht, aber keinen grünen Daumen hat, kann mit pflegeleichten Pflanzen die eigenen vier Wände verschönern. Die warme Jahreszeit ist der passende Termin, um damit zu beginnen. Hier gibt es fünf einfache Tipps für üppiges Grün im Zuhause.

1. Umtopfen: Eine Frage des Timings

Die warme Jahreszeit eignet sich sehr gut für das Umtopfen der Zimmerpflanzen. Dazu frische Erde verwenden, der darin enthaltene Dünger wird die Pflanze zur Wachstumsphase mit den notwendigen Nährstoffen versorgen. Wenn Hobbygärtner in der kalten Jahreszeit feststellen, dass der Topf deutlich zu klein ist und die Wurzeln schon aus dem Topf fliehen, kann ausnahmsweise auch dann umgetopft werden.

2. Auf die richtige Topf-Größe kommt es an

Die Optik ist nicht alles beim Pflanzentopf, auch die Größe muss stimmen. Das neue Gefäß sollte maximal drei bis vier Zentimeter größer als der alte Topf sein – so findet die Pflanze genügend Halt und Platz für eine gesunde Wurzelentwicklung.

3. Die Basis für kräftiges Wachstum

Die meisten Pflanzen gedeihen in guten Marken-Blumenerden. Die spezielle Aktiv-Grünpflanzen- und Palmenerde von Floragard enthält beispielsweise zusätzlich einen hochwertigeren Langzeitdünger, der die Nährstoffversorgung für bis zu drei Monate sicherstellt, sowie An-

teile von Tongranulat für eine gute Drainage. Zudem ist es wichtig, die genauen Ansprüche der jeweiligen Pflanze zu kennen. Manche bevorzugen einen niedrigen pH-Wert, dafür bietet sich eine Moorbeeterde an. Andere Pflanzenvertreter benötigen Erden mit einem hohen mineralischen Anteil. Wichtig: Orchideen sollten nie in normale Blumenerden gesetzt werden, sie brauchen eine spezielle Orchideenerde auf der Basis von Kokoschips und Pinienrinde wie die Floragard Bio-Erde Exotisch.

4. Schnelle Hilfe gegen Trauermücken

Sie sind ein Ärgernis für viele Pflanzenliebhaber: Trauermücken befallen bei feuchter Haltung häufig die Erde in den Töpfen. Die Fliegen legen ihre Eier in die Erde ab, deren Larven greifen die Wurzeln an. Des-

wegen ist schnelles Handeln gefragt. Dazu die Erdoberfläche mit Quarzsand abstreuen und die Pflanzen trocken halten. Unter www.floragard.de oder auf dem Floragard Instagram-Kanal gibt der Oldenburger Blumenerden-Hersteller viele weitere nützliche Tipps für mehr Erfolg bei der Pflanzenpflege.

5. Gießen muss sein – aber immer gut dosiert

Ein typischer Anfängerfehler: Viele meinen es zu gut mit dem Gießen und versorgen bereits angeschlagene Pflanzen oft mit zu viel Wasser. Die richtige Faustformel hingegen lautet: Sparsames, aber gleichmäßiges Gießen verlängert das Pflanzenleben. Staunässe gefällt vielen Pflanzen nicht, dann neigen die Wurzeln zum Faulen.

Fenster und Flächen

schnell und streifenfrei reinigen

(djd-k). Im Haushalt möchte man bei Fenstern und Spiegeln für streifenfreie Sauberkeit, sondern auch auf vielen weiteren glatten Oberflächen wie Glastischen, Duschwänden, Fliesen, Schrankfronten und Acrylplatten. In nur einem Arbeitsschritt werden Flächen befeuchtet, der Schmutz entfernt und das Wasser streifenfrei abgesaugt. Erhältlich im Direktvertrieb, im Onlineshop unter www.vorwerk.de sowie in den Stores des Anbieters.



Foto: djd-k/Vorwerk

Moderne Flächenreiniger glänzen nicht nur auf Fenstern und Spiegeln, sondern auch auf vielen weiteren Terrains.

UNSERE LEISTUNGEN

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

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



KAROSSERIEARBEITEN

LACKIERARBEITEN

OLDTIMER-RESTAURATION

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



Schimmelfuchs

einfach schlau saniert

Unser Leistungsspektrum:

Kellerabdichtung
Fassadenimprägnierung
Wärmedämmung
Schimmelbeseitigung



Kostenlose Hotline
0800-6 28 73 76

schimmelfuchs.de
handwerkerimhaus.de



RP
ROLAND PALZ
Maurermeister

Gesundheit & Wellness

Weniger Stress, weniger Kopfschmerzen

Wie man Migräne und Brummschädel besser in den Griff bekommt



Foto: dj-d-k/Thomapyrin

(dj-d-k). Job, Familie, Freunde: Es ist oft viel los im alltäglichen Leben, und das kann schnell in Stress ausarten. Fast jeder ist davon mal mehr, mal weniger betroffen. Zu einem Dauerzustand sollte dies allerdings nicht werden. Das gilt ganz besonders für kopfschmerzgeplagte Menschen. Denn in einer Umfrage unter mehr als 3.000 Betroffenen, gaben 65 Prozent Stress als häufigen Auslöser ihrer Attacken an. Auch eine aktuelle Übersichtsarbeit kommt zu dem Schluss, dass sowohl Alltagsbelastungen als auch mentaler Stress mit einer erhöhten Schmerzwahrnehmung und Beschwerdehäufigkeit bei Kopfschmerz- und Migränapatienten in Verbindung steht.

WECHSELNDE STRESSPHASEN TRIGGERN OFT MIGRÄNE

"Für Migräne ist vor allem der Wechsel zwischen sehr stressreichen und stressarmen Phasen problematisch", sagt Prof. Dagny Holle-Lee, Leiterin

des Westdeutschen Kopfschmerzentrums in Essen. „Nach einer Klausur oder am Wochenende kommt es dann zu Migräneattacken.“ Insgesamt ist die Beziehung von Stress und Kopfschmerz komplex. So können auch stressbedingte Schlafstörungen und Schlafmangel Kopfschmerzen triggern. Dasselbe gilt für Angst und Depressionen, die ebenfalls durch äußeren Druck und Anspannung verstärkt werden können. Im Akutfall ist die rechtzeitige Einnahme eines gut verträglichen Schmerzmittels angeraten. Eine bewährte Option stellen Kombinationen aus ASS und Paracetamol oder Ibuprofen mit Coffein dar – wie in Thomapyrin. Die Zugabe von Coffein verstärkt nicht nur den Effekt der Wirkstoffe, sondern beschleunigt sie auch. Darüber hinaus sind langfristige Lifestyle-Umstellungen entscheidend, wobei die Analyse von Stressauslösern und die Entschärfung von Stressspitzen, etwa durch Pausen und klare Arbeits-Freizeit-Trennung, helfen.

EIGENE BEDÜRFNISSE ERKENNEN UND ERFÜLLEN

Selbstfürsorge ist in diesem Zusam-

menhang ein wichtiges Stichwort. Viele Tipps dafür gibt es auch unter www.kopfschmerzen.de. „Es geht darum, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu versuchen, diesen zumindest besser gerecht zu werden“, meint Neurologin Holle-Lee. So ist es sinnvoll, den Terminplan immer mal wieder auf Diät zu setzen und die Pflichten auf ein Minimum zu reduzieren. Auf diese Weise bleibt Zeit für mehr gezielten Stressabbau und die notwendige Selfcare im Kampf gegen Migräne und Kopfschmerzen. Ausreichende Bewegung und Entspannung im Alltag gehören dazu, ebenso wie eine gute Flüssigkeitsbilanz, feste Essens- und Schlafenszeiten sowie genug bildschirmfreie Phasen.

Wenn es im Schädel sticht und brummt, ist schnelle Abhilfe gefragt.



Foto: dj-d-k/Thomapyrin/Getty Images/Aaron Amat

Gesund im Sommer: Schutz vor Tigermücke, Hitze und Co.

Urlaub 2024: Das gehört bei steigenden Temperaturen in die Reiseapotheke

(DJD). Endlich Urlaub: Die meisten Menschen fiebern der schönsten Zeit des Jahres entgegen. Allerdings sollten Reisende in Zeiten des Klimawandels besonderes Augenmerk auf ihre Reiseapotheke legen. „Sonenschutz ist natürlich das A und O. Lichtschutzfaktor 50 ist obligat“, erklärt Linda Apotheker Martin Beutling aus Oberhausen. Zunehmender Bedrohung etwa durch die eingeschleppte Tigermücke solle man mit wirkungsvollen Repellents begegnen. Gegebenenfalls sind Impfungen und Malaria-Prophylaxe sinnvoll. „In der Apotheke können wir hierzu kompetent beraten“, so Beutling. Unter www.linda.de finden sich Standorte in Wohnortnähe. Durch die im Klimawandel steigenden Temperaturen erhöht sich auch die Gefahr von Hitzschlag und Dehydrierung. Hier rät der Experte zu Elektrolytlösungen und Kopfschutz.



Foto: DJD/Linda/Getty Images/Javier Sanchez Mingorance

Eine gute Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50 ist das A und O bei hoher UV-Strahlung.

MINI-CANAPÉS ZUR SOMMERPARTY

Aus kleinen Reibekuchen lassen sich leckere Kunstwerke zaubern

(DJD). Zu einer gelungenen Sommerparty gehören nette Gäste, gute Musik und ein richtig leckeres Essen. Wer seine Freunde einmal mit etwas anderem als den typischen Nudel- und Kartoffelsalaten überraschen möchte, bereitet in überschaubarer Vorbereitungszeit verschiedene Canapés aus kleinen Reibekuchen zu. Dank bereits fertig gewürzter und vorgegartener Produkte ist der Aufwand dafür nicht besonders groß – das Ergebnis aber wird bestimmt Anerkennung finden.

Mit einer Packung fertiger Reibekuchen Minis aus dem Frischeregal der Obst- und Gemüseabteilung fertigt man drei Sorten der Fingerfood-Häppchen an: einmal mit Guacamole und Tortilla-Chips-Crunch, einmal mit Camembert und Preiselbeeren und einmal mit Räucherlachs und Sauerrahm.

Für insgesamt sechs Canapés benötigt man:

- 1 Packung Pahlmeyer Reibekuchen Minis (Inhalt 6 Stück)
- 1 kleine reife Avocado
- 1 mittlere Strauchtomate, in Würfel geschnitten
- ½ rote Zwiebel, fein gehackt
- etwas Knoblauch, Chiliflocken, Limettensaft, Salz, Pfeffer
- 4 Tortilla Chips
- 200 g reifer Camembert
- 20 g Wildpreiselbeeren
- etwas Rosmarin

- 150 g Sauerrahm
- 1 TL Meerrettich
- etwas Agavendicksaft
- etwas Salz
- etwas Zitronensaft
- etwas Dill, gehackt
- 150 g Räucherlachs
- Bio Zitronenabrieb

Entsprechend der Gäste rechnet man die Menge der Zutaten einfach hoch.

Zubereitung:

Zuerst alle Reibekuchen Minis entweder kross grillen oder in der heißen Pfanne zwei Minuten goldbraun braten. Für die Guacamole-Canapés die Avocado halbieren, Stein und Fruchtfleisch auslösen. Das Avocadofleisch mit einer Gabel zerdrücken, mit den übrigen Zutaten verrühren und abschmecken. Guacamole auf den Reibekuchen verteilen und mit zerbröselten Tortilla Chips toppen.

Für die Camembert-Variante den Camembert in Scheiben schneiden und auf die heißen Reibekuchen Minis legen. Mit Rosmarin dekorieren und mit den Wildpreiselbeeren servieren.

Zum Schluss Sauerrahm, Meerrettich, Agavendicksaft, Salz, Zitro-

nensaft und Dill verrühren und abschmecken. Zuerst den Räucherlachs, darauf einen Klecks Sauerrahm auf den noch unbelegten Reibekuchen Minis verteilen. Mit Dill und Zitronenabrieb dekorieren.

Die Canapés eignen sich nicht nur als überraschendes Fingerfood-Angebot auf der eigenen Party, sondern sind auch ein gern gesehener Beitrag zum Buffet auf einer anderen Feier.



Gesundheit & Wellness

Gute Routinen für die Verdauung

Darmtrend-Umfrage 2024:
So bringt man die Sache wieder in Schwung

(DJD). Verdauungsstopp am Morgen? Wenn auf dem stillen Örtchen nichts mehr geht, ist das mehr als lästig. Die täglichen Abläufe geraten durcheinander, man fühlt sich unwohl im eigenen Körper. Von den über 1.000 Frauen und Männern mit Verdauungsbeschwerden, die im Rahmen der aktuellen Darmtrend-Umfrage befragt wurden, gab jeweils ein Fünftel an, häufig unter Verstopfung, Darmträgheit und hartem, trockenem Stuhl zu leiden. Schuld daran können Störungen des individuellen Biorhythmus sein.

Eine geregelte Verdauung - am besten eingebaut in die Morgenroutine - ist wichtig für das gesamte Wohlbefinden.



Foto: DJD/Dulcolax/africa-studio.com (Olga Yastremska und Leonid)

MORGENS GEHT ES AM BESTEN

Routinen wie regelmäßige Essens- oder Toilettenzeiten helfen uns dabei, im Einklang mit unserer inneren Uhr zu bleiben. „Normalerweise ist die Darmtätigkeit in der Nacht deutlich reduziert mit einem anschließenden Aktivitäts-Peak in den Morgenstunden nach der ersten Nahrungsaufnahme“, sagt Prof. Dr. Ahmed Madisch, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie am Centrum Gastroenterologie Bethanien in Frankfurt am Main. Die morgendliche Stimulation von Speiseröhre und Magen durch Nahrung oder Getränke führt zu Kontraktionen des Dickdarms und schließlich zur Darmentleerung. Auch 46 Prozent der Umfrageteilnehmer bestätigen, dass sie regelmäßig morgens Stuhlgang haben.

SCHICHTARBEIT ODER REISEN STÖREN OFT DEN TAKT

Gerät dieser individuelle Biorhythmus durch äußere Faktoren wie Zeitumstellung, Schichtarbeit oder Jetlag aus dem Takt, kann dies zu einer Verdauungsstörung führen. Typische Situationen, die sich aus Sicht der Betroffenen auf die Darmtätigkeit auswirken, sind auch Urlaub oder Reisen (geben 49 Prozent an), eine gestörte Morgenroutine (37 Prozent) sowie allgemein veränderte Abläufe am Morgen (36 Prozent). Dann gilt es, die Darmuhr wieder richtig einzustellen. Dabei können die Wirkstoffe Bisacodyl oder Natriumpicosulfat, die etwa in DulcoLax Dragées oder NP Tropfen enthalten sind, helfen, eine Verstopfung zu lösen. Das empfiehlt auch die ärztliche Leitlinie. So kann

beispielsweise eine abendliche Gabe gut planbar den morgendlich gewünschten Stuhlgang herbeiführen.

DEN LEBENSSTIL ANPASSEN

Neben der medikamentösen Behandlung ist es sinnvoll, den gestörten Körperrhythmus durch Änderungen im Lebensstil zu stabilisieren und den Darm wieder in Schwung zu bringen. Tipps hierzu gibt es auch unter www.dulcolax.de. „Wichtig sind genügend Schlaf sowie eine Ernährung mit ballaststoffreicher Kost und ausreichender Flüssigkeitszufuhr“, sagt Professor Madisch. „Alkohol sollte vermieden werden. Bewegung fördert die Verdauung.“ Regelmäßige und wohlgeplante Essens-, Aktivitäts- und Ruhezeiten unterstützen zudem den inneren Taktgeber.

Schutzschild des Körpers

Myrrhe repariert durchlässige Darmbarriere und lindert so Durchfall und Blähungen

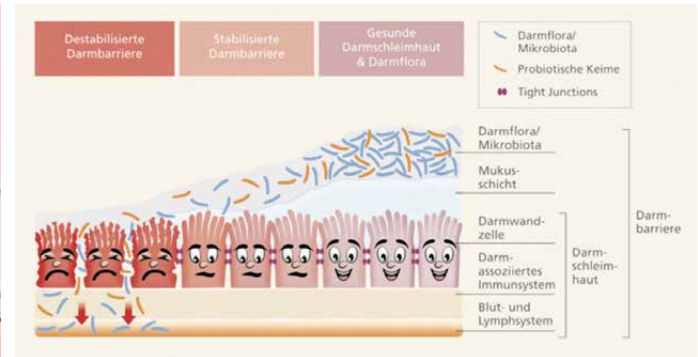


Foto: akz-o

Aufbau der Darmbarriere.

(spp-o) Bei Patienten mit chronischen Darmerkrankungen wie Reizdarm, Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn rückt aktuell die sogenannte Darmbarriere, ein wichtiger Schutzschild unseres Körpers, immer mehr in den Fokus der Ärzte. Ist sie instabil, können schädliche Substanzen und Mikroorganismen in unseren Körper gelangen und eine Vielzahl von Verdauungsbeschwerden nach sich ziehen wie Durchfall, Blähungen oder Krämpfe. Daher sind Maßnahmen zur Stabilisierung der Darmbarriere bei der Behandlung dieser Beschwerden von besonderem Interesse. „Unsere aktuelle Laboruntersuchung hat jetzt bestätigt, dass die Arzneipflanze Myrrhe mit ihrem breiten Wirkspektrum eine gestörte Darmbarriere auf verschiedene Wege wieder stabilisieren und dem Absterben

von Darmzellen während eines Entzündungsprozesses entgegenwirken kann“, erklärt Autor Prof. Dr. Jörg-Dieter Schulzke, Charité Berlin. Bereits frühere Laboruntersuchungen haben gezeigt: Myrrhe stabilisiert sowohl einzeln als auch in Kombination mit Kaffeekehl die Darmbarriere vergleichbar gut wie das häufig verordnete Kortisonpräparat Budesonid. „Dieser Effekt kann bei der Behandlung von chronischen Darmerkrankungen wie Reizdarm oder Colitis ulcerosa genutzt werden“, so Schulzke. So können beispielsweise Arzneimittel mit Myrrhe gleichzeitig drei häufige Beschwerden – Durchfall, Blähungen und Krämpfe – wirkungsvoll lindern. Außerdem wirkt sie entzündungshemmend und krampflösend.

rnv

Jetzt das Deutschlandticket auf abo.rnv-online.de für 49 Euro im Monat kaufen und deutschlandweit mobil sein!

FUSSPFLEGE RHEIN-NECKAR

IHRE PROFESSIONELLE MOBILE FUSSPFLEGE UND MANIKÜRE

Christina Wach

**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

KOSTENLOSE ANFAHRT ZU IHNEN NACH HAUSE!

metropoljournal.com

LOKALES & REGIONALES

Conni – Das Zirkus Musical

Die Musicalproduktion von Cocomico

Das Cocomico-Musical „Conni – Das Zirkus-Musical!“ ist auch 2024 auf großer Tournee!

Conni hat am Wochenende etwas ganz Besonderes vor: Zusammen mit ihrer Freundin Julia steht eine große Zirkus-Aufführung in der KiTa bevor, vorher soll dort auch noch übernachtet werden. Bis zur Aufführung geht allerdings so einiges schief, und sogar Connis Eltern müssen bei der Zirkus-Aufführung einspringen. Und welche Rolle spielt Connis Kater Mau, um das großartige Event zu retten? Für Conni, ihre Familie, ihre Freunde und all ihre kleinen und großen Zuschauer wird es in diesem Zirkus-Musical-Abenteuer nie langweilig. Es ist immer etwas los, und Conni hat viel Spaß, auch wenn es einige Probleme zu lösen gilt. Denn sie hat ja Rückhalt durch all ihre vielen Zuschauer, von ihrer Freundin Julia, von Mama und Papa Klawitter, und sogar von ihrem geliebten Kater Mau!

Frei nach dem Motto „Was Conni kann – das könnt ihr auch!“ werden die Musicalbesucher zum Teil der Inszenierung und können zusammen mit Conni und ihren Freunden erleben, das Zirkus-Musical-Abenteuer



Fotos: Tiffany Gödde COCOMICO Theater

zu meistern und über sich hinaus zu wachsen.

Heraus kommt ein Musicalspaß für Jung und Alt, zum Mitlachen und Miterleben, mit vielen tollen Songs und ganz viel Charme! „Conni – Das Zirkus-Musical“: einzigartig und besonders, exklusiv vom Cocomico Theater auf großer Tournee!

Conni zählt zu den beliebtesten Kinderbuchfiguren und begeistert seit über drei Jahrzehnten Kinder ab drei Jahren. Für ihre jungen Leser ist Conni eine Art „beste Freundin“, die genau wie sie die verschiedensten Situationen des Alltags meistert. Weit über hundert verschiedene Conni-Bücher sind in den vergangenen vielen Jahren erschienen. Conni ist zudem ein Dauerbrenner auf Kassette, CD und DVD,

im Fernsehen und auch im Kino!

Die Cocomico-Conni-Musicals begeisterten weit über 500.000 kleine und große Besucher! Die Presse jubelt: „Großes Theater für kleine Leute!“ – „Riesenapplaus von begeisterten Kids!“

DAUER: CA. 110 MINUTEN INKL. PAUSE

ALTERSEMPFEHLUNG: AB 3 JAHREN

MUSICAL VON MARCELL UND TIFFANY GÖDDE

REGIE: TIFFANY GÖDDE

MUSIK: ANDY MUHLACK

CHOREOGRAPHIE: CASSIA KÜR TEN

NACH DEN CONNI-BÜCHERN AUS DEM CARLSEN VERLAG

Zwei echte Woinemer Originale

Schon Halbzeit: Die „Schultzes“ treten am 1. Juni bei Woinem Live am Windeckplatz auf



Weinheim. Es ist mittlerweile die Frage, wer das bekanntere Original ist: Die beiden Bronze-Figuren Bas Gret und Vetter Philipp – oder doch Jürgen „Mojo“ Schultze und seine Frau und kongeniale Duopartnerin Petra Arnold-Schultze? Das Gesangs-Duo: Er mit Frisur ohne Haare an den Gitarren, sie mit sehr vielen Haaren und einem Kontrabass. Zusammen sind sie „Die Schultzes“ und zeigen Auftritte, die eine Mischung aus handgemachter Musik und Humor aus dem Bauch heraus ist. In Weinheim treten

sie das nächste Mal – aber weder zum ersten oder zum letzten Mal – bei der Hautnah-Musikreihe „Woinem Live“ am Windeckplatz auf: Am Samstag, 1. Juni, von 11 Uhr bis etwa 14 Uhr. Die Reihe, die von der Stadt Weinheim immer am ersten Samstag im Monat organisiert wird, um Menschen in Shopping-Laune zu versetzen, geht tatsächlich schon in die Halbzeit. „Und dieses Jahr hat sich die Reihe so richtig etabliert“, freut sich Pressesprecher Roland Kern, der für die Veranstaltung zuständig ist. An den

ersten beiden Samstagen mit Danny Wünschel und dann mit dem Duo Tunesday kamen jeweils einige Hundert Besucher. Partner der Konzerte sind seit jeher der Verein Lebendiges Weinheim, die Woinemer Hausbrauerei, Henning Seeger mit seiner Wein-Ape Bella, Marc Stockmann am Grill sowie Martina und Markus Hug mit ihrer Kaffee-Ape, Sponsoren sind Hinkel Immobilien die Familienheim Rhein Neckar. Die Konzerte sind ohne Eintritt, jeder kann kommen. → mehr auf metropoljournal.com

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.

Fahrpreise

- 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,-
- Gruppenfahrtscheine 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: 07263/40 92 84 · Mobil: 0173/983 86 37
E-mail: neckarsonne@t-online.de · Internet: www.HDSolarSchiff.com
Abfahrtszeiten: 11.30, 13.00, 15.00, 16.30 Uhr
montags Ruhetag · ausgenommen Feiertage

KULTURHAUSFEST 2024

21.06.
23.06.

HOMEMADE



Freitag | 21.06. Literatur und Kunst

18 Uhr: „Lese Oase“ im Kulturhausgarten
Shared Reading Sommerreihe mit dem Kulturparkett Rhein-Neckar und dem Kulturamt Mannheim

→ Anmeldung erforderlich:
reservierung@kulturparkett-rhein-neckar.de

19 Uhr: „Linie, Fläche, Raum“
Finnissage + Künstler*innengespräch mit Eva Weinkötz und Werner Degreif → Keine Anmeldung notwendig

→ **Die Weinbar ist geöffnet**

Samstag | 22.06.

12 Uhr: Musikkabarett mit Frau Renate und Herrn Hoffmann

12 – 18 Uhr: Infostände, Mitmachaktionen für alle und Bühnenbeiträge von Vereinen und Einrichtungen

19 Uhr: Party mit „Sprengler & Friends“

Sonntag | 23.06.

11 Uhr: Musikalisches Frühstück
Juliana Blumenschein (Gesang), Daniel Prandl (Klavier) und Mario Angelov (Bass)

11 – 17 Uhr: Infostände, Mitmachaktionen für alle und Bühnenbeiträge von Vereinen und Einrichtungen

17 Uhr: Abschlusskonzert