

## Erstmalig in Speyer

Oktoberfest auf der Speyerer Herbstmesse!



Foto: veth.events

(red) Am Freitag, dem 21.10.2016 ab 17 Uhr heißt es erstmalig auf der Speyerer Herbstmesse „O'zapft ist!“. Die Besucher dürfen sich eine einzigartige Festzeltgaudi freuen.

Zünftige Speisen, ein buntes Programm für Jung und Alt und absolute Spitzen-Bands garantieren erstklassige Unterhaltung. Die Herbstmesse bietet zahlreiche attraktive Fahrgeschäfte vom Riesenrad über den „Automatik-Skooter“, bis hin zu „Ghost – dem Geisterdschungel“, oder der Achterbahn „Wilde Maus“ ist für alle etwas dabei. Gemütliche Biergärten, Imbissstände und Verkaufsgeschäfte laden zum Bummeln und Verweilen ein.

Ein besonderes Highlight in diesem Jahr: Um 17 Uhr seilt sich ein Superheld vom Riesenrad ab.

Zum Abschluss der Herbstmesse 2016 gibt es ein Abschluss-Musik-Feuerwerk. Die Stadt Speyer bietet mit der Speyerer Weinprobe und dem Verkaufsoffenen Sonntag am 2.10. sowie dem Mantelsonntag am 30.10. Gelegenheit ausgiebig zu shoppen und das einmalige Flair der Stadt zu genießen.

Weitere Infos finden sie auf Seite 8

**Gesundheit & Wellness**

Mehr erfahren auf Seite 14-16

**Bauen · Wohnen Renovieren**

Mehr erfahren auf Seite 18-19

**Veranstaltungen**

Mehr erfahren auf Seite 20-21

**Gewinnen Sie exklusive Preise!**

**MITMACHEN & GEWINNEN**

Mehr erfahren auf Seite 22

**»TRAU«**  
Die Hochzeitsmesse  
MANNHEIM – MAIMARKTHALLE  
29. / 30. OKTOBER 2016  
SAMSTAG/SONNTAG: 10 bis 18 Uhr [www.123trau.de](http://www.123trau.de)

**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](http://www.pfeifer-abwasser-kanal.de)

**Oktoberfest HERBSTMESSE SPEYER**

21.-31.10.2016

**FREITAG 21.10.16 18.30 Uhr**  
17:00 Uhr Fassliner-Anstich  
**Bayern Stürmer**

**SAMSTAG 22.10.16 18.30 Uhr**  
**RADSPITZ**

**SONNTAG 23.10.16 11.00 Uhr FRÜHSCHOPPEN**

**BONNERSTAG 27.10.16 FIRMEN-SPEZIAL**  
**FREITAG 28.10.16 18.30 Uhr**  
**RADSPITZ**

**SAMSTAG 29.10.16 18.30 Uhr**

**SONNTAG 30.10.16 11.00 Uhr FRÜHSCHOPPEN**  
**MONTAG 31.10.16 18.30 Uhr**

Tickets / Platzreservierungen: [www.festzeltgaudi.de](http://www.festzeltgaudi.de)

**ENTRITT FREI!**

**Oktober 2016**

Aus der Region.....	2-13
Gastro.....	14-13
Gesundheit & Wellness.....	14-16
Bauen / Wohnen & Renovieren.....	18-19
Rätsel.....	17
Veranstaltungen.....	20-21
Gewinne/Verlosungen.....	22
Impressum.....	2

[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com)

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

## 49. „Blumepeter – Fest“

### Der Wettergott spielte mit



Foto: Volker Seitz

(rbw) „Deutlich höherer Umsatz als im letzten Jahr“ verkündet der Feurio Finanzminister freudig. „Auch wenn noch ein paar Rechnungen und Steuern zu zahlen sind, bleibt unter dem Strich doch ein höherer Reinerlös als letztes Jahr“. Dieses Geld kommt in voller Summe den bedürftigen und benachteiligten Kindern und Mitbürgern der Region zugute, die sonst durch das soziale Netz fallen würden. Dies ist nicht zuletzt den fleißigen Helfern, den Spendern aber auch den treuen Mannheimer Bürgern zu verdanken, die regelmäßig am letzten Samstag im September das Fest besuchen. Schon vor 10:00 Uhr sammelten sich die Schlangen vor den Kassenhäuschen.

Mehr als 10.000 Lose wurden verkauft, tausende Tombola – Gewinne und tausende frische Rosen wechselten den Besitzer, fast 2.400 Stück Kuchen gingen über die Theke, 2000 Liter Erbsensuppe und etliche Portionen Gyros und Venezianischer Schinken stillten den Hunger der Besucher. Alles ausverkauft, die Kassen gefüllt!

Der Wettergott spielte mit. Bei strahlendem Sonnenschein sorgten die Akteure für Unterhaltung und Partystimmung bis in den Abend hinein, natürlich ehrenamtlich und ohne jegliche Gage.

#### 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  
Jürgen Habich  
J.Habich@metropoljournal.com  
Dieter Augstein  
D.Augstein@metropoljournal.com

##### Fotos:

Lothar Binder  
Dennis Wach  
Gustav Beck  
Jürgen Habich  
Volker Seitz  
Dieter Augstein

##### Internet:

Metropol Journal  
Rhein-Neckar  
Metropoljournal.com

##### Verlag, Anzeigen, Vertrieb

123 Medien UG (haftungsbeschränkt)  
68275 Mannheim  
Telefon: 0621 72739490  
Telefax: 0621 72739497  
info@123medien.com  
HRB 725308 AG Mannheim

##### GESTALTUNG:

Sandra Dehling

##### DRUCK:

Oggersheimer  
Druckzentrum  
Flomersheimer Str. 2-4,  
67071 Ludwigshafen

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

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

Haushaltsverteilung:  
Adnan Salih  
BGM-Grünzweig-Straße 26  
67063 Ludwigshafen  
Tel.: 0179-9082917  
Adnan-salih@hotmail.de

Verteilung Auslagestellen:  
Patrick Schmidt  
Krüger Str 64  
67065 Ludwigshafen

## Mannheimer Oktobermesse ist eröffnet

### Das größte Volksfest der Region

(rbw) Geruch von gebrannten Mandeln, Zuckerwatte und Kräuterbombons liegt in der Luft. Das größte Volksfest der Region, die Oktobermesse, ist eröffnet. Zwei Schläge brauchte Bürgermeister Grötsch zum Fassbieranstich, dann aber ertönt der Startschuss „Ozapft is“!

160 Schausteller bevölkern den Neuen Messplatz mit vielfältigen Attraktionen. Vom 24. September bis 9. Oktober ist es wieder bunt auf dem Neuen Messplatz: Die Mannheimer Oktobermesse bietet mit Karussells und Achterbahnen, Geschicklichkeitsspielen und Schießbuden, Süßwaren- und Imbissständen sowie vielen weiteren Attraktionen den bewährten und beliebten Vergnügungsmix für die ganze Familie. Neu in diesem Jahr ist die „Spaßfabrik“, bei der mit Laufparcours, rollenden Tonnen und einem 3D-Tunnel der Name Programm ist.



Foto: L. Binder

Für Gänsehaut sorgt die Geisterbahn „Spuk“, die in Mannheim erstmals ihre Pforten öffnet. „Unser Ziel ist es, neben den klassischen Angeboten immer auch Neuheiten nach Mannheim zu bringen.

Das sorgt für Abwechslung und jede Menge Spaß“, betonte Thomas Sprengel, Geschäftsführer der Event und Promotion Mannheim GmbH. Wer Entspannung von Geisterbahn und Co sucht, findet im Biergarten

direkt neben dem Haupteingang eine Ruhezone, die bei Speisen und Getränken sowie stillen Verkaufsgeschäften zum Durchatmen und Verweilen einlädt.

Geöffnet ist die Oktobermesse von Sonntag bis Donnerstag, 13 bis 22 Uhr, Freitag, Samstag und vor Feiertagen von 13 bis 23 Uhr.



Foto: L. Binder

Dazu gibt es ein Film auf [www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com)

## 7. Europäisches Filmfestival

### Filmfestival der Generationen vom 7. bis 14. Oktober 2016

(red)Die Volkshochschule des Rhein-Pfalz-Kreises ist auch 2016 wieder Partner beim Filmfestival der Generationen, das vom 7. bis 14. Oktober 2016 in der Metropolregion Rhein-Neckar stattfindet, mit insgesamt fünf Filmen in Dannstadt-Schauernheim, Limburgerhof und Schifferstadt.

Gezeigt werden in Kooperation mit dem Seniorenbüro und weiteren Partnern europäische Filme zu den Themen demografischer Wandel, Alter, Älter werden und Dialog der Generationen. Zu den Filmen gibt es eine Einführung, nach

den Filmen besteht die Möglichkeit zur Diskussion und Information. Die Teilnahme ist kostenfrei. Das Festival im Landkreis wird am Freitag, 7. Oktober 2016, mit dem Film „Man lernt nie aus“ um 19 Uhr im Zentrum Alte Schule Dannstadt eröffnet. Am Montag, 10. Oktober 2016, wird um 18:30 Uhr im Rex Kino-Center in Schifferstadt der Film „Ein Mann namens Ove“ gezeigt. „Wir sind die Neuen – Althippies treffen auf Jungspießer“ lautet der Titel des Films am Dienstag, 11. Oktober 2016, um 15 Uhr im Capitol Lichtspieltheater Limburgerhof.

Die Besucherinnen und Besucher sind nach dem Film zu einem Gespräch mit Experten zum Thema „Wohnen im Alter“ eingeladen. Am gleichen Tag steht um 19 Uhr wieder im Zentrum Alte Schule der Film „Das Lied des Lebens“ auf dem Programm. Die Reihe endet mit dem dritten Film im Zentrum Alte Schule in Dannstadt am Freitag, 14. Oktober 2016, um 19 Uhr „Robot & Frank: Technik im Alter – zwischen Abhängigkeit und neuen Freiheiten“. Partner beim 7. Europäischen Filmfestival im Rhein-Pfalz-Kreis sind die Verbandsgemeinde Dannstadt-

Schauernheim, das Seniorenbüro der Kreisverwaltung im Kreishaus, das CAPITOL Lichtspieltheater Limburgerhof, der Förderverein Jugend und Soziales e.V., der Seniorenbeirat des Kreises, Stadt und Seniorenbeirat Schifferstadt sowie das Rex Kino-Center in Schifferstadt und die örtlichen Volkshochschulen.

Ausführliche Informationen zu den Angeboten erhalten Interessierte unter: [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de) oder bei der jeweiligen Außenstelle.

# Jammen für die Zukunft der Arbeit bei BASF

## Welchen Stellenwert wird Arbeit in Zukunft haben

(red) Wie wollen wir arbeiten, was macht einen Arbeitgeber attraktiv, und welchen Stellenwert wird Arbeit in Zukunft haben? Diese und viele weitere Fragen diskutieren 50 Studenten, Auszubildende und Berufseinsteiger am Montag, 19. September, bei BASF. In einem sogenannten Jamming arbeiten sie heraus, wie sie sich ihr künftiges Arbeitsleben vorstellen. „Wir sind mitten in einer Umbruchphase: längere Lebensarbeitszeit, komplexere Berufsfelder, aber auch mehr Flexibilität und neue Möglichkeiten durch Digitalisierung“, sagt Margret Suckale, Vorstandsmitglied BASF. „Auch bei uns im Unternehmen wird sich die Arbeitswelt verändern. Daher wollen wir von den Teilnehmern mehr darüber erfahren, welche Anforderungen sie an ihre zukünftigen Arbeitgeber stellen.“ Nach der Einführung in das Jamming durch Margret Suckale nehmen die



Foto: BASF

Teilnehmer in Kleingruppen an fünf verschiedenen Impuls-Sessions teil: Was macht Arbeit sinnvoll? Wie wichtig ist Geld, was bedeutet Karriere in Zukunft und wie gehen wir künftig mit der gewaltigen Menge an Wissen

um? Mit diesen Fragen starten die Gruppen in die Kreativphase und entwickeln konkrete Ideen zur Arbeitswelt der Zukunft. Zum Schluss diskutieren alle zusammen die Ergebnisse des Jammings.

„Woche der Industrie“ als Rahmen Die Diskussion über künftige Chancen und Herausforderungen der Arbeitswelt läuft im Rahmen der „Woche der Industrie“: Vom 19. bis 25. September 2016 dreht sich alles um



die Frage, wie die Industrie der Zukunft aussieht – und wie wir sie gemeinsam gestalten können. Initiiert wurde die Aktionswoche vom Bündnis „Zukunft der Industrie“. Darin haben sich 16 Partner aus Industrie- und Arbeitgeberverbänden, Gewerkschaften sowie das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie zusammengeschlossen, um an der Zukunft des Industriestandortes Deutschland zu arbeiten und Lösungen für Megatrends wie Demografie, Digitalisierung und Nachhaltigkeit zu entwickeln.

# OhJulia - Neu in Mannheim

## Preisgekrönte Küche

(rbw) Von einer Idee bis zur Eröffnung – Endlich ist es soweit Q6, Q7 Das neue Stadtquartier eröffnet am 29. September mit einem Marathon – Wochenende seine Pforten

Vier Jahre Bauzeit und 340 Millionen Euro Investition hat es gebraucht, um ein Shopping Center der neuen Dimension in der Metropolregion Rhein-Neckar entstehen zu lassen. Zahlreiche Eröffnungsangebote wie auch diverse Attraktionen erwarten die Besucher in den einzelnen Stores, wo Sie am Freitag, 30. Sept. bis Mitternacht nach herzenslust stöbern, shoppen und schlemmen können. Über 65 Marken von Fashion bis Food, Geschäfte, Bars, Restaurants, dazu noch Praxen, Büros, Wohnungen und ein Hotel machen das Stadtquartier zu einer „Stadt in der Stadt“. Die Shopping Mall zieht sich über 2 Quadrate Q 6 und Q 7, dazwischen der Münzplatz, wo diverse Lokalitäten



Foto: L. Binder

ihren luftigen Freisitz haben, wie z. B. das „OhJulia“.

### OhJulia - Preisgekrönte Küche

Ein ganz neues Konzept bietet dieses Marktrestaurant. Gäste erleben hier authentische mediterrane Küche, gepaart mit italienischem Flair – eben ein Stück „Bella Italia“ in der Mannheimer Innenstadt. Erfolgreich gestartet vor 3 Jahren in München, als

zweites in Kehl, ist es nun das dritte OhJulia Marktrestaurant in Mannheim, das seine Tore öffnet. Mit knapp 1.000 Quadratmetern Fläche und 430 Sitzplätzen zählt das Restaurant zu den größten Gastronomiebetrieben Mannheims. Allein 180 Sitzplätze bietet die großzügige Sonnenterrasse. Das Restaurant zeichnet sich aber insbesondere durch seine hervorra-

gende, bereits preisgekrönte Küche aus. Das Konzept wurde im Februar dieses Jahres mit dem renommierten Deutschen Gastronomiepreis, dem Warsteiner Preis 2016, ausgezeichnet. Hausgemacht, authentisch und frisch Der Besuch im OhJulia kann mit einem reichhaltigen Frühstück beginnen. Serviert wird frischgebackenes Brot aus der hauseigenen Bäckerei, dazu z.B. für die herzhafteste Variante Köstlichkeiten wie Mailänder Salami, Rosmarinschinken und Büffelmozzarella – für jeden Frühstücksliebhaber ist etwas Schmackhaftes dabei. Zur Mittagszeit serviert das OhJulia neben einer Auswahl würziger Antipasti und knackig-frischen Salaten auch vielfältige Pizza- und Pasta-Variationen. Der Duft verrät dem Gast sofort – hier wird das Brot frisch gebacken. Basis aller Brote, egal ob herzhaftes Oliven-, raffiniertes Walnuss- oder knuspriges Weißbrot, ist das Mehl, das noch ganz ursprünglich in einer Steinmühle in

der französischen Auvergne gemahlen wird.

### Ausgefallenes Speisenportfolio

Das Mannheimer OhJulia – Speisenportfolio ist ausgefallen und einzigartig – trotzdem authentisch mediterran. Alle Gerichte werden immer frisch und von Hand zubereitet, wie bei „Mamma“. Ein Guestpagersystem der neuesten Generation sorgt dafür, dass das Essen schnell serviert wird. Die Craft Beer Bar mit außergewöhnlichen Bierkreationen, ausgewählten Weinen, Aperitivi, Digestivi und eine Auswahl an erstklassigen Kaffee – Spezialitäten rundet das vielfältige Speisen- und Getränkeangebot ab. OhJulia am Wochenende bis 3:00 Uhr geöffnet – Der neue Hot Spot in Mannheim

Dazu gibt es ein Film auf [www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com)

# Riesen Gaudi Mannheim Gartenstadt

## Feiern wie in Bayern

(red) Auf geht's zum 4. Oktoberfest zum Verband Wohneigentum Mannheim Neueichwald II. Am 15. Oktober 2016 heißt es wieder „Ozapft ist“!

Wie in den vergangenen Jahren wird auch diesmal „Tamara Pusch mit Band“ mit einer Riesen-Gaudi die Stimmung so richtig anheizen. Höhepunkt wird sein, wenn Spezial Guest „Jimmy Arconada“, mit seiner berühmten Lederhose, den Saal zum Beben bringt. Genießen Sie ein zünftiges und harmonisches Oktoberfest, ob nun im Dirndl, in Krachledernen oder in normaler Kleidung. Im Laufe



Foto: Archivbild L. Binder

der Veranstaltung werden auch wieder Prämierungen mit Gewinnpreisen stattfinden. Für das leibliche Wohl der Gäste ist bestens gesorgt mit Obatzter und frisch gebackenen Brezeln, mit Brotzeiteller oder Kaiserbraten. Dazu das original Paulaner Oktoberfestbier rundet das fest ab. Machen Sie einfach das, was alle anderen auch machen: feiern, tanzen, trinken, essen und schunkeln. Auch Menschen, die sonst nicht zu einem Oktoberfest gehen, werden überrascht sein, welche tolle Atmosphäre bei Jung und Alt im Gemeindesaal der Gnadenkirche in Mannheim herrscht. Hier ist

ein besonderer Wohlfühlfaktor angesagt. Die Gäste werden den Oktoberfestabend nicht so schnell vergessen. Einlass in den Saal zum Oktoberfest in der Gartenstadt ist für 18 Uhr vorgesehen. Das Metropoljournal TV und TVüberregional Team wird vor Ort filmen und ausführlich berichten.

Der Vorverkauf hat begonnen. Sie erhalten Karten bei Presse Café Mahl, Donarstraße 47, 68305 Mannheim

Dazu gibt es ein Film auf [www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com)

# Für die Würde unserer Städte

## Für die Rechte der Menschen in finanzschwachen Kommunen

(red)Die Forderungen und Vorschläge des Aktionsbündnisses „Raus aus den Schulden – Für die Würde unserer Städte“ für eine angemessene, ausgewogene und gerechte finanzielle Ausstattung von Städten und Gemeinden hat der Bundesrat am Freitag, 23. September 2016, in seine Ausschüsse verwiesen. Die Landesregierung Nordrhein-Westfalens und der Bremer Senat hatten der Länderkammer einen entsprechenden Entschließungsantrag vorgelegt, der eine ausreichende finanzielle Unterstützung der Kommunen verlangt, um für gleichwertige Lebensverhältnisse zu sorgen.

Beigeordneter und Kämmerer Dieter Feid, der Ludwigshafen in Berlin vertrat, wertete die Entscheidung des Bundesrats als Erfolg für das



Foto: Stadt Ludwigshafen

gemeinsame Anliegen der im Bündnis organisierten finanzschwachen Kommunen. „Wir haben hier partiübergreifend von allen Seiten viel

Unterstützung erfahren und sind mit unserer Forderung nach einer grundlegend neuen Finanzarchitektur zwischen Bund, Land und Kommunen

auf offene Ohren gestoßen“, erklärte er. „Das Bündnis setzt unabhängig davon seinen Kampf für gleichwertige Lebensverhältnisse und damit für die

Rechte der Bürgerinnen und Bürger in Kommunen mit prekärer Finanzsituation unvermindert fort“, betonte Feid. Aus Anlass der Bundesratssitzung, die viele Vertreterinnen und Vertreter der Bündnisteilnehmer als Gäste verfolgten, veranstaltete das Aktionsbündnis anschließend in den Räumen des Deutschen Städtetages in Berlin eine Kommunalkonferenz.

Das Aktionsbündnis „Raus aus den Schulden – Für die Würde unserer Städte“ ist ein Zusammenschluss von 69, hochverschuldeten Städten und Gemeinden, die eine unzureichende finanzielle Ausstattung der Kommunen bemängeln. Ludwigshafen ist Bündnismitglied seit 2014.

# NibelungenLand

## Erneut im Rhein-Neckar-Zentrum in Viernheim

(red)Vom 4. bis 8. Oktober informiert das NibelungenLand über die Highlights der Region / Täglich wechselnde touristische Partner sowie Anbieter regionaler Produkte und kulinarischer Spezialitäten.

Informieren und probieren – unter diesem Motto präsentiert sich die Tourismusagentur, ein Fachbereich der Wirtschaftsregion Bergstraße/ Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB), vom 4. bis 8. Oktober erneut auf einer Aktionsfläche im Viernheimer Rhein-Neckar-Zentrum (RNZ). Im ersten Halbjahr war die Tourismusagentur bereits vom 23. bis 25. Mai zu Gast im RNZ. Das RNZ ist das größte Shopping-Center in der Metropolregion Rhein-Neckar. Täglich kaufen über 23.000 Besucher in den mehr als 110 Fachgeschäften ein.



Foto: WFB

Ab dem 4. Oktober bietet das NibelungenLand inmitten des pulsierenden Einkaufsmagneten wieder umfassende Informationen zu den

touristischen Highlights der Regionen Bergstraße, Odenwald, Ried und Neckartal an. Insbesondere Wanderer und Naturbegeisterte sind

eingeladen, sich ausführlich über den 130 Kilometer langen, zertifizierten Qualitätswanderweg Nibelungensteig® beraten zu lassen. Auch Ideen für das nächste Wochenende oder einen Ausflug mit Kindern können hier gesammelt werden. Mit den buchbaren Reisepaketen sind zudem mehrtägige Aufenthalte in der Region problemlos möglich. Zum Kauf angeboten werden die handbemalte NibelungenLand-Tasse mit den touristischen Highlights der Region, das Reisebüchlein „Kleines ABC der Bergstraße“ und der im Juli erstmals herausgebrachte Guide im praktischen Pocketformat über die Mountainbike-Strecken im „UNESCO Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald“.

Auch regionale Produkte und kulinarische Spezialitäten werden im Aktionszeitraum präsentiert.

Mit täglich wechselnden touristischen Partnern und regionalen Erzeugern erwartet die Besucher des RNZ ein vielfältiges Angebot, das zum Informieren und Probieren der Region einlädt. Schließlich gibt es auch beim zweiten großen NibelungenLand-Gewinnspiel wieder zahlreiche attraktive Preise zu gewinnen.

Info: Weiteres Wissenswertes über die touristischen Highlights im NibelungenLand sowie online buchbare Reisepakete gibt es im Internet unter: [www.nibelungenland.net](http://www.nibelungenland.net) und auf der Facebook-Seite [www.facebook.com/nibelungenland](https://www.facebook.com/nibelungenland).

# Beschwerdefrei mit 102

## Top-Versorgung nach häuslichem Unfall

(red)Orthopädie und Unfallchirurgie im Heilig-Geist Hospital Bensheim bietet Top-Versorgung nach häuslichem Unfall Ein falscher Schritt, ein unglücklicher Sturz, und schon ist es geschehen. Tatsächlich zieht man sich Brüche und Co längst nicht nur im Straßenverkehr zu, ganz im Gegenteil: Fast ein Drittel aller Unfälle mit Verletzungen ereignet sich im häuslichen Umfeld. Gerade für Senioren sind die eigenen vier Wände überraschend unsicher: In der Altersgruppe ab 65 kommt es deutlich häufiger zu Stürzen, die in mindestens 20% medizinischer Betreuung bedürfen. Glück im Unglück hat, wer eine gute Unfallchirurgie und Orthopädie in der Nähe weiß – so wie Else Heinzerling.



Foto: Else Heinzerling

Nach einem Sturz im Badezimmer wurde die 102-Jährige aus Zwingenberg mit dem Rettungswagen ins 5km entfernte Heilig-Geist Hospital Bensheim eingeliefert. „Die primäre

Röntgendiagnostik zeigte eine Oberarmfraktur mit Abkippung und Aussprengung des großen Knochenvorsprungs, an dem die Rotatorenmanschette angewachsen ist, also eine Platte aus Sehnen, die das Schultergelenk umfasst“, erklärt der leitende Arzt Dr. Michael Lapp die Ausgangslage. Er weiß: Die Schulter ist eines der kompliziertesten Gelenke des menschlichen Körpers, da sie kaum über knöcherne Stabilität verfügt, sondern diese wesentlich über Bänder, Sehnen und Muskeln gewährleistet wird. „Diese Weichteile gilt es im Rahmen einer Operation unbedingt zu schonen, um eine schnelle Heilung zu erzielen. Je sorgsamer der Operateur mit dem Gewebe umgeht, umso größer der zu erwartende

Erfolg“, so der Experte. Dies gelte gerade bei Patienten höheren Alters, deren Knochen- und Gewebequalität mit der eines jüngeren Menschen einfach nicht mehr vergleichbar sei. Im Falle Else Heinzerlings fiel die Entscheidung des Teams der Unfallchirurgie und Orthopädie entsprechend zugunsten einer sogenannten Plattenosteosynthese aus, die das Zusammenwachsen der Knochenfragmente wieder ermöglicht. Durch das minimalinvasive Operationsverfahren kann sehr schonend mit Muskeln und Sehnen umgegangen werden, die kleineren Hautschnitte führen zudem zu deutlich geringeren postoperativen Schmerzen. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Nach einem komplikationslosen

und achsensgerechten Einsatz der Platte kann die Seniorin längst wieder lachen und erfreut sich bester Laune und – vom Heilungsprozess abgesehen – auch Gesundheit. „Wer sich hängen lässt, ist von vornherein verloren“, so das Credo der topfiten 102-Jährigen. Wenn sie dieses auch in der Reha in Lampertheim beherzigt, steht dem baldigen Besuch ihres Seniorenclubs nichts mehr im Wege. Ein kleines bisschen schwer fällt ihr der Abschied aus Bensheim dennoch: „Der Aufenthalt hier im Hospital war wirklich sehr angenehm – vor allem die Freundlichkeit der Schwestern wird mir in bester Erinnerung bleiben.“

# Wandern hoch vier – im doppelten Wortsinn

## Die Bergstraße präsentiert sich als eine führende Wanderregion

(red)Heppenheim/Bergstraße. Fast schon unendliche Weiten für Wanderer – das bietet die Ferienregion Bergstraße in einem Netzwerk der zertifizierten Wanderwege. Vor diesem Hintergrund bereitet sich das Team des "Tourismusservice Bergstraße" gerade auf einen wichtigen Messeauftritt Anfang September bei der Outdoor-Messe "Tour Natur" in Düsseldorf vor. Dort werden die Bergstraßen-Touristiker in einem Verbund mit der Odenwald-Tourismus GmbH, der Tourist-Information Nibelungenland und der Touristikgemeinschaft Odenwald auftreten und an einem Info-Stand für ein wohl einmaliges Projekt werben: Es nennt sich „Wandern hoch vier“. Dahinter verbirgt sich die Verknüpfung von vier Qualitätswanderwegen, die gemeinsam ein Wegenetz von rund 500 Kilometern bieten. Der „Burgensteig“ entlang der Bergstraße ist dabei das Kernstück, das sich mit weiteren drei Wegen verknüpft: Mit dem Neckarsteig in Heidelberg, dem Nibelungensteig im südhessischen Zwingenberg und darüber wiederum mit dem



Foto: Der Bergstraßen-Touristiker und den Vertreter/Innen der Sparkassen

Alemannenweg im Odenwald – alles zusammen ist ein Wanderparadies, das ebenso Naturtouristen aus nah und fern anlockt, so wie es die Region auch für Ausflügler und freizeitbewusste Bewohner in ihrer Lebensqualität steigert. Das betonte am Mittwoch (31. August) Maria Zimmermann, die Vorsitzende des „Tourismusservice Bergstra-

ße“, und ihr Stellvertreter Thomas Herborn bei einem Pressegespräch im Geldmuseum der Sparkasse Starkenburg in Heppenheim. Das außergewöhnliche Wanderangebot sei somit eine Werbung der Region nach außen genauso wie eine Identifikationssteigerung für die Menschen, die hier wohnen. Dieser zweifache Ef-

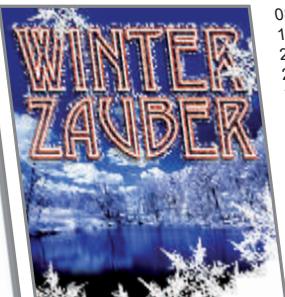
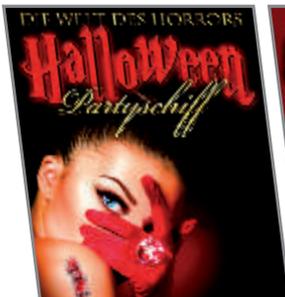
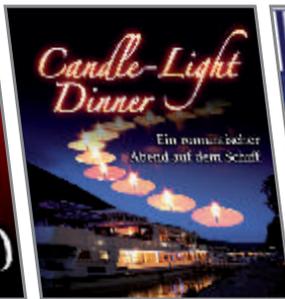
fekt liege auch im Interesse der öffentlich-rechtlichen Sparkassen der Region, so bestätigten Vertreter der Sparkassen Rhein-Neckar Nord, Bensheim, Starkenburg und Darmstadt. Die vier regionalen Sparkassen sind rechtzeitig zur „Tour Natur“ mit dem „Tourismusservice Bergstraße“ eine Partnerschaft eingegangen und haben eine druckfrische Neuauflage der Broschüre „Burgensteig/Blütenweg“ ermöglicht. So bekommt der Begriff „Wandern hoch vier“ noch mal eine erweiterte Bedeutung. In dem über 40 Seiten dicken Heftchen im Taschenformat werden die teilweise parallel verlaufenden Wanderwege beschrieben. Der sportlich ambitionierte Burgensteig, der zum Beispiel 30 Burgen und Schlösser zwischen Darmstadt und Heidelberg ansteuert und der ebenfalls großteils neu angelegte idyllische Blütenweg durch Weinberge und Wiesen des Odenwaldhanges lassen sich optimal miteinander verbinden. Mit dieser Wegekombination befindet sich die Bergstraße als Wanderregion in der Bundesliga, betonte

Thomas Herborn. Die Broschüre, die beide Wege zusammenfasst, Verbindungen und Kombinationen vorschlägt, samt Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten, war in ihrer ersten Auflage rasch vergriffen – was die Attraktivität des Angebots beweise. „Die Verbundenheit der Sparkassen ist für uns enorm wichtig“, so Maria Zimmermann. Vor allem der Schulterschluss über Grenzen hinweg sei ein starkes Signal für den Tourismus und das Image der ganzen Metropolregion. Dieses Signal nehme man jetzt gemeinsam mit den neuen Broschüren mit nach Düsseldorf.

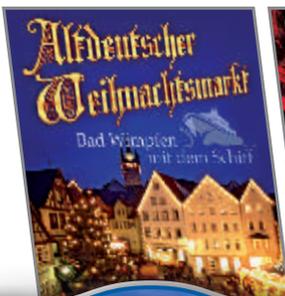
Für ihre Sparkassen bekräftigten Melanie Freudenstein (Rhein-Neckar Nord, Leiterin Vorstandsstab) Axel Noé (Bensheim, Leiter Unternehmenskommunikation), Marc Steiner (Darmstadt, Leiter Marketing) und Manfred Rheiner (Starkenburg, Direktor) die Unterstützung für den Tourismus an der Bergstraße aber auch für die Lebensqualität der Bewohner.

# Motto- und Eventfahrten in Herbst und Winter

Die Weisse Flotte Heidelberg bietet Kulinarisches und Musikalisches an Bord ihrer Schiffe und Fahrten zu den Weihnachtsmärkten der Kurpfalz. Gewinnspiel: 2x2 Karten für das Musical-Dinner Glanzlichter



- 08.10. Mord an Bord, Krimidinner
- 14.10. Candle-Light-Dinner, 3-Gänge-Menü an Bord
- 21.10. Französischer Abend, Spezialitäten, Chansons
- 29.10. Kurpfälzer Abend, Show, Anekdoten und Menü
- 31.10. Halloween-Party, Grusel-Horror-Party-Schiff
- 04.11. Candle-Light-Dinner, 3-Gänge-Menü an Bord
- 11.11. Gänsefahrt, 3-Gänge-Menü an Bord
- 12.11. Weinschiff, Weinverkostung, Menü
- 18.11. Musical Glanzlichter, Musical-Comedy-Dinner
- 19.11. Mord an Bord, Krimidinner
- 26.11. Winterzauber, Zauberkunst der Extraklasse
- 03.12. Bad Wimpfen, Altdeutscher Weihnachtsmarkt
- 10.12. Mystery-Abend an Bord, Krimi-Dinner
- 10.12. Glühweinfahrt, Weihnachtsmarkt in Ladenburg
- 11.12. Adventsbrunch, Entspannung auf dem Schiff
- 17.12. Glühweinfahrt, Weihnachtsmarkt in Ladenburg
- 17.12. Weihnachts-Dinner, Dinnershow
- 31.12. Silvester an Bord, 3 Partyschiffe



# TRAU - Die Hochzeitsmesse feiert 20-jähriges Jubiläum

## Ein erfolgreiches Konzept und ein zauberhaftes Angebot

**»TRAU«**  
Die Hochzeitsmesse

(red) Für eine individuelle TRAUMHOCHZEIT in MANNHEIM, MAIMARKTHALLE am Samstag den 29. und am Sonntag, dem 30. Oktober - jeweils 10.00 - 18.00 Uhr. Über 150 Aussteller aus 40 hochzeitsnahen Branchen präsentieren in der Maimarkthalle in Mannheim alles für den schönsten Tag im Leben eines Paares - vom Brautkleid bis zur perfekten Feier. Hochzeitsinteressierte finden auf der Messe alles unter einem Dach! Sämtliche namhafte Anbieter aus dem Hochzeitsbereich versammeln sich für ein Wochenende unter dem Dach der Maimarkthalle und stehen den Besuchern mit Rat und Tat bei der Planung und Umsetzung der eigenen Traumhochzeit zur Seite. Hochzeiten werden immer häufiger als spektakuläres Event gefeiert! Ein Team aus 150 TOP-Ausstellern aus 40 hochzeitsnahen Branchen lässt auf 5.000 qm ein facettenreiches Angebot mit Glamour und Eleganz strahlen, bei dem auch besondere und individuelle Wünsche realisiert werden. Die Mannheimer Maimarkthalle wird für zwei Tage eine bunte Welt für Verliebte, in der Hochzeits- und Eventprofis den schönsten Tag mit den Brautleuten gemeinsam perfekt planen. Nur Ja-sagen müssen sie selbst.

### Traumhafte Momente, lebenslange Erinnerungen

Ihre jeweiligen Traumpartner haben Brautleute schon gefunden, - bei der »TRAU« finden sie Traumlocations,

Fest-Ideen mit floristischen Dekorationen, kulinarische Buffets, Brautmode, Juweliers- eben alles, was das Herz begehrt! In kompetenten Beratungsgesprächen wird den zukünftigen Paaren die Vielfalt der Möglichkeiten aufgezeigt, Kleider dürfen anprobiert und natürlich auch zum Messerabattspreis gekauft werden, Frisuren werden probegesteckt, während der zukünftige Bräutigam schon mal die Limousine inspiziert. In stilvollem Ambiente bietet die »TRAU« eine spektakuläre, moderne Messe mit viel Unterhaltung und einem exzellenten Angebot zum Bummeln, Anprobieren und Kaufen bei individuellen Beratungen! Die »TRAU« ist seit Jahren die 'erste Adresse' für Brautleute - auch und besonders weil alles unter einem Dach angeboten wird!

Ein umfangreiches Rahmenprogramm mit Modenschauen, Künstlerauftritten und Vorträgen lässt einen Tag auf der »TRAU« zu einem tollen und informativen Erlebnis für die ganze Familie werden. Modenschauen, Live-Präsentationen von Künstlern, Musikern, Sängerinnen für das Ave Maria in der Kirche und Entertainer und DJs für die perfekte Unterhaltung der Gäste, runden ein interessantes Showprogramm, das für fast jeden etwas bietet, ab.

**Hochzeitliche Ideen und Konzepte**  
In stilvollem Ambiente der Mannheimer Maimarkthalle präsentieren kompetente Spezialisten das gesamte Spektrum der Planung und Durchführung von Jubiläen, Hochzeiten - besonders 'Traumhochzeiten' - und Special Events. Hochzeits- und Eventplaner bieten ihr Know-How und langjährige



Foto: Trau

Erfahrung bei der Organisation von Feierlichkeiten und Vermittlung von Locations und Dienstleistern an. Konditoren und Gastronomen unterbreiten kulinarische Vorschläge. Außerdem können unsere Besucher direkt

auf der Messe am gläsernen Tresor 66.666 Euro gewinnen, mit denen sich zum Beispiel direkt eine traumhafte Hochzeitsreise planen lässt. Brautpaare, deren Gäste und alle, die Schönes und Exklusives mögen, sollten sich

einen erlebnisreichen »TRAU«-Tag in der Mannheimer Markthalle mit 1000 Highlights und Ideen, traumhaften Anregungen, genussvollen Verkostungen, Unterhaltung, Informationen und Präsentationen für ihre besondere Hochzeit nicht entgehen lassen!



Foto: Trau



Konditormeister Thomas Siller kreiert schon seit 25 Jahren die perfekte Torte für Hochzeiten und andere Festtage. Vom persönlichen Termin mit den Kunden können diese eine nach Ihren Wünschen und Vorstellungen entsprechende Hochzeitstorte entwerfen. Während der Besprechung bekommen die Kunden sämtliche Tortenformen präsentiert und verschiedene Geschmacksproben serviert. Fast alle Geschmacksrichtungen hat der Konditormeister in seinem Sortiment. Jedes Detail der Torte stimmt Thomas Siller auf die Wünsche der Kunden ab.

Bestellweg: [www.maimarkthalle.com/trau-cafe-siller-design](http://www.maimarkthalle.com/trau-cafe-siller-design)



Alte Waibstadter Str. 1  
74889 Sinsheim Tel.: 07261/65343  
Mobil: 0175/4166106 info@cafe-siller.de



Foto: Trau

# JETZT ERLEBEN UND ERFAHREN!



Der neue Kia Optima Sportswagon und der neue Kia Niro

Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattungen.



The Power to Surprise

**ERLEBEN SIE BEI UNS DIE NEUESTEN MODELLE!**

Entdecken Sie die unglaubliche Vielseitigkeit des neuen Kia Optima Sportswagon und den neuen Kia Niro – einen Crossover mit Hybrid-Antrieb, der Sie auf Anhieb begeistern wird. Womit wir schon erste Antworten hätten auf die Frage nach der Mobilität von morgen. Am besten Sie erleben unsere neuen Modelle live bei uns.

<sup>1</sup> Alle Preise inkl. € 790,- Fracht!.

Kia Optima Sportswagon  
2.0 Benziner Edition7  
für € <sup>1</sup> 26.780,-

Kia Niro  
1.6 Hybrid Edition7  
für € <sup>1</sup> 25.780,-

Kraftstoffverbrauch Kia Optima Sportswagon 2.0 Edition7 in l/100 km: innerorts 10,5; außerorts 5,9; kombiniert 7,6. CO<sub>2</sub>-Emission: kombiniert 174 g/km. Energieeffizienzklasse: D. Kraftstoffverbrauch Kia Niro 1.6 Edition7 in l/100 km: innerorts 3,8; außerorts 3,9; kombiniert 3,8. CO<sub>2</sub>-Emission: kombiniert 88 g/km. Energieeffizienzklasse: A+.

Nach dem vorgeschriebenen Messverfahren (VO/EG/715/2007 in der aktuellen Fassung) ermittelt.

Gerne unterbreiten wir Ihnen Ihr ganz persönliches Angebot. Besuchen Sie uns und erleben Sie die Kia Modelle bei einer Probefahrt.

**AUTOHAUS  
RAINER DOLL**  
GmbH & Co.KG

69469 Weinheim • Thaddenstraße 9-11  
Tel.: 06201/87714-0 • Fax: 06201/87714-60  
www.auto-doll.de

\*Max. 150.000 km. Gemäß den gültigen Garantiebedingungen. Einzelheiten erfahren Sie bei uns und unter [www.kia.com/de/kaufen/7-jahre-kia-herstellergarantie](http://www.kia.com/de/kaufen/7-jahre-kia-herstellergarantie)  
<sup>1</sup> Außerhalb der gesetzlichen Öffnungszeiten keine Beratung, kein Verkauf und keine Probefahrten.

# Speyerer Herbstmesse

Vom 21. bis 31. Oktober 2016

(red) Erleben Sie eine familienfreundliche Fahrt in luftiger Höhe auf dem Riesenrad. Sollten Sie den Nervenkitzel suchen, dann empfehlen wir Ihnen eine Fahrt mit dem Überkopfgeschäft „TopSpin“. Auch der „Break Dance“, ein Fahrgeschäft mit Drehspaß und viel Power, erfreut das jugendliche Publikum. Das familienfreundliche Rundfahrgeschäft „Musik-Express“ bringt seine Fans immer wieder in Schwung.



Foto: Herbstmesse Speyer

Der „Automatik-Skooter“ mit den musikalischen Highlights, beliebt bei allen Messegängern, ist ein Muss auf jedem Festplatz. Das Familienlaufgeschäft „Ghost – Der Geisterduschungel“ und bietet Spaß für jedes mutige Familienmitglied. Nervenkitzel in luftiger Höhe bietet die Achterbahn „Wilde Maus“. Der „Mini-Scooter“, „Jungle Jumper“, das „Märchenkarussell“, „Käpt'n Reika's Erlebnisreise“, das „Fantasiekarussell“ und das „Barock Kinder-Kettenkarussell“ lassen

die Kinderherzen höher schlagen. Außerdem gibt es viele Möglichkeiten sein Geschick an den zahlreichen Ball-/Pfeil-/Los-, Ringwurfbuden mit Angelspielen und an den Schießhallen unter Beweis zu stellen. Die gemütlichen Biergärten und die Imbissstände laden zum Verweilen ein. Für den Nachschub sorgen Süßwarenwagen/Tropicbar und Eiswagen. Die Verkaufsgeschäfte laden zum Bummeln über den Festplatz ein. Der Messeauftakt am Freitag, den 21.10.2016 steht unter dem Slogan: „Test the Best“ an jedem Geschäft von 16.00 - 17.00 Uhr ein 1€-Schnupperangebot. Die Eröffnung ist am Freitag, 21.10.2016 um 17.00 Uhr durch die Beigeordnete Stefanie Seiler mit dem Eichbaum – Fassbieranstich im Festzelt. Am Montag, 24.10.2016 findet erstmals der Großeltern-Enkelkinder-Nachmittag auf der Speyerer Herbstmesse von 14 bis 17 Uhr statt. Hier gibt es Kaffee & Kuchen für 2 € in den Biergärten sowie für die Enkelchen Kinderschminken.

Das 1. Skooterball-Turnier findet am Dienstag, 25.10.2016 um 14 Uhr direkt an den Boxautos statt.

Familihtag am Mittwoch 26.10.2016 - ganztägig - halbe Fahrpreise Sonderangebote an den Verkaufsgeschäften. Verliebt euch in ganz besonderer Atmosphäre beim SpeedDating auf dem

Riesenrad „Amore“ am Donnerstag, 27.10.2016 um 19 Uhr. Für jeden Teilnehmer ist ein Glas Sekt und ein kleiner Snack im Preis inklusive. Tickets unter: [www.speeddating.de](http://www.speeddating.de)



Foto: Herbstmesse Speyer

Mit der Nacht der Zombies am Freitag, 28.10.2016 läuten wir das Halloween-Wochenende auf der schaurig geschmückten Speyerer Herbstmesse ein: 17:30 Uhr Zombie-Schminken im Festzelt 18:30 Uhr Treffpunkt am Dompavillon (rechts neben dem Dom) 19:00 Uhr Zombie-Walk. Kinderhelden und -idole gibt es zum Anfassan auf der Herbstmesse am Samstag, 29.10.2016 von 14 bis 18 Uhr.



Foto: Herbstmesse Speyer

Ein besonderes Highlight in diesem Jahr: Um 17 Uhr seilt sich ein Superheld vom Riesenrad ab.

**Verkaufsoffener Mantelssonntag in der Speyerer Innenstadt am 30.10.2016** Schlendern, schauen, shoppen. In Speyer das pure Vergnügen. Lässt sich doch der Einkaufs-

bummel von 13 bis 18 Uhr auf den Angenehmsten mit einem Besuch auf der Speyerer Herbstmesse verbinden. Familien Musik Feuerwerk am Halloween-Montag, 31.10.2016 um ca. 21.00 Uhr Zum Abschluss der Herbstmesse 2016 gibt es ein familienfreundliches Abschluss-Musik-Feuerwerk.

## Erstmahlig das Speyerer Oktoberfest

Das begleitende Oktoberfest mit Festzeltgaudi

(red) Am Freitag, dem 21.10.2016 ab 17 Uhr heißt es erstmalig auf der Speyerer Herbstmesse „Ozapft ist!“.

In diesem Jahr wird nicht nur die Speyerer Herbstmesse durch die Beigeordnete Stefanie Seiler, sondern auch das begleitende Oktoberfest mit dem Fassbieranstich im Festzelt eröffnet. Mit leckeren Oktoberfest-Speisen wie Grillhähnchen, Grillhax'n, bayrischem Krustenschinken, Weißwurst, Obazda, Brezen oder Wurstsalat und dazu einem Maß' Bier, kommt ein Jeder in Oktoberfest-Stimmung. Bereits am Eröffnungsabend Freitag, 21.10.2016 heizen die Bayernstürmer ab 18:30 Uhr dem Festzelt so richtig ein. Der wilde Musik-Mix erstreckt sich von traditioneller Oberkrainer Blasmusik über Alpenrock und Klassiker der 60er bis 90er Jahre bis hin zu den aktuellen Partykrachern aus den internationalen Charts sowie den bekanntesten Fetenhits aus dem Rock-/Pop-Genre. Da hält es niemand auf seinem Platz! Weiter geht es mit der weit bekannten Partyband Radspitz am Samstag, 22.10.2016 und am Freitag, 28.10.2016 jeweils ab 18:30 Uhr. Radspitz-Konzerte schlagen hohe Wellen und beeindruckten auch lange nach dem letzten Ton. Mit größter Hingabe und Leidenschaft lassen die fünf Profimusiker ihre Konzerte zu unvergesslichen Live-Events der Extraklasse werden. In diesem Jahr ist Radspitz als Künstler des Jahres 2016 in der Sparte

„Partybands“ nominiert. Ein zünftiger Weißwurst-Frühshoppen gibt es an den Oktoberfest Sonntagen, 23.10. & 30.10.2016 jeweils mit Stimmungsmusik zum mitschunkeln und feiern.

Auch für die kleinen Gäste bietet das Festzelt mit dem Mitmach-Konzert „Hits for Kids“ von Lothar Antoni am Sonntag, 23.10.2016 ab 15 Uhr etwas. Oktoberfest-Feeling für die Mitarbeiter? Kein Problem beim Firmen-Spezial am Donnerstag, 27.10.2016 von 17 - 22 Uhr. Hierbei wird vorab ein Tisch (8 Personen) reserviert. Vor Ort erhält jeder ein halbes Hähnchen oder Hax'n, ein Maß' Bier und ein Schnapsel. Auch etwas für auf die Ohren darf an diesem Abend natürlich nicht fehlen. Zu gewinnen gibt es etwas am Sonntag, 30.10.2016 ab 17 Uhr. Der 2. Oktoberfest-Sonntag verspricht mit Maßkrug Stemmen, Maßkrug schieben und dem Kuhmelkettbewerb spannend zu werden. Außerdem gibt es Losbuttons mit einer Nummer. Ein Los kostet 3 € und ist vom 21.10. - 30.10. bis 21 Uhr an der Platzhirsch Bar erhältlich. Der Erlös wird im Nachgang zur Herbstmesse für einen guten Zweck gespendet. Der Höhepunkt bildet wohl die Halloweenparty am Montag, 31.10.2016. Bereits ab 17 Uhr öffnet das Zelt und bietet ein Horror-Schminken an. Die Horror Party Night mit der Band Miles Tone beginnt ab 18:30 Uhr. Gegen 21 Uhr erleuchtet Halloween-Nacht mit einem Höhen-

Musik-Feuerwerk. Jeweils freitags und samstags (21./22./28./29.10.) ist ein Ticket/Platzreservierung erforderlich. Mehr Infos unter: [www.festzeltgaudi.de](http://www.festzeltgaudi.de)

**GUDRUN GRENZ**  
DESIGN



Business  
Festivität  
Freizeit

Größen  
34 - 54

eigene Produktionsstätte  
made in Germany

Shop Speyer

Kornstraße 28 • D-67346 Speyer  
Telefon: 06232 / 6079970

Shop Überlingen  
Shop Düsseldorf

[www.gudrun-grenz.com](http://www.gudrun-grenz.com)

Find us on

Mode in Leder



viele tolle Angebote

Echtes Leder

**CHRIST**  
German Leather Fashion since 1954

**TRIPPER**  
Track your style

**Chipp**

**LEDER PUR**  
Echtes Leder

Maximilian Str. 56  
67346 Speyer

Neue Herbst- und Winterkollektion für Sie und Ihn

Telefon: +49 (0) 6232-26196  
Email: [lederpur@hotmail.de](mailto:lederpur@hotmail.de)  
[www.lederpur.de](http://www.lederpur.de)  
Mo-Sa 09:30 - 19:00 Uhr

# Einladung zur Ausstellungseröffnung 100 Jahre BMW

## - Faszination Bayerische Motorenwerke im Technik Museum Speyer

(fwd) Neue Sonderausstellung vom 7. Oktober 2016 bis 31. März 2017. In diesem Jahr feiert die Marke BMW ihren 100. Geburtstag. Anlässlich dieses Jubiläums zeigt das TECHNIK MUSEUM SPEYER ab dem 7. Oktober 2016 die neue Sonderausstellung „100 Jahre BMW - Faszination Bayerische Motoren Werke“. Das Museum präsentiert Fahrzeuge, die BMW-Geschichte schreiben und lädt die Besucher zu einer Zeitreise durch 100 Jahre BMW ein. Die Marke BMW steht seit jeher für Sportlichkeit, Innovation und Technologie. Den Slogan „Aus Freude am Fahren“ verkörpert die Marke schon seit den 1930 Jahren. BMW-Modelle besitzen immer eine sportliche Note. Wem dies nicht genügt, kann seit den 70er Jahren auf die Modellpalette der BMW Motorsport GmbH zurückgreifen. Die meist direkt aus dem Motorsport abgeleiteten Fahrzeuge werden besonders von Fahrern mit sportlichem Fahrstil geschätzt. Bei BMW begann vor 100 Jahren alles mit dem Bau von Motoren. Ab 1923 produzierte man das erste Motorrad-Modell, die BMW R32. Das Motorrad setzte neue Maßstäbe in der Zuverlässigkeit im Motorradbau. 1928 übernahm BMW den Fahrzeughersteller Dixi und war somit auch in der Automobilbranche vertreten. Die Ausstellung im TECHNIK MUSEUM



Foto: Technik Museum Speyer/BMW 3.0 CS Cabrio

SPEYER zeigt wie vielseitig BMW war und auch heute noch ist. Ob Flugzeugmotor, Motorrad, Auto-Klassiker oder spritzige Sportflitzer – es ist von allem etwas dabei. Zu sehen sind unter anderem eine Ju-52 mit BMW Sternmotoren, das erste Motorrad von BMW, eine BMW R32, ein schicker BMW 502 „Barockengel“, das Kultfahrzeug BMW Isetta und ein BMW 507. Noch heute zählt der 507 bei Auto-Kennern zu einem der schönsten Wagen weltweit. Aber auch der sportliche Bereich ist mit einem BMW 2002 Turbo, einem BMW M1 und einem Alpina BMW 3.0 CSL Gruppe

5 abgedeckt. Die Sonderausstellung „100 Jahre BMW – Faszination Bayerische Motoren Werke“ läuft vom 7. Oktober 2016 bis 31. März 2017 und ist täglich von 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr im TECHNIK MUSEUM SPEYER zu sehen. Die Ausstellung ist im regulären Eintrittspreis des Museums enthalten. Informationen finden Sie unter: [www.technik-museum.de/bmw](http://www.technik-museum.de/bmw).

Die Anfänge von BMW gehen auf Karl Rapp und Gustav Otto zurück. Aus der Flugmaschinenfabrik Gustav Otto ging 1916 die Bayerische Flugzeug-Werke AG (BFW) hervor. Aus

den Rapp Motorenwerken entstand parallel dazu 1917 die Bayerische Motoren Werke GmbH. Das BFW-Gründungsdatum, der 7. März 1916, ist damit auch das Gründungsjahr der Bayerischen Motoren Werke. Seit 1917 tragen alle Firmenprodukte das BMW Emblem, das in Anlehnung an die bayerischen Landesfarben entworfen wurde. Ende der 1920er Jahre tauchte es erstmals in der Werbung als rotierender Propeller auf. Nachdem das Unternehmen 1920 an die Knorr-Bremsen AG verkauft wurde, erwarb der Finanzier Camillo Castiglioni 1922 den Motorenbau mit Mitarbeitern und Produktionsanlage, den Firmennamen sowie das weiß-blaue Markenzeichen und übertrug alles auf die „Bayerischen Flugzeuge-Werke AG“ (BFW). Das Unternehmen zog noch im selben Jahr in die Werkshallen der BFW am Münchener Oberwiesenfeld um. Bis heute stehen dort das Stammwerk und die Konzernzentrale der BMW Group. Als BMW 1923 erstmals ein eigenes Motorrad, die R32, vorstellte, sorgte dies für Aufsehen. Bisher war das Unternehmen nur im Motorenbau tätig gewesen, jetzt wagte man sich in den Fahrzeugbau. Mit dem Kauf des Fahrzeugherstellers Dixi stieg BMW 1928 in den Automobilbau ein. BMW machte sich einen Namen als ehrgeiziger Hersteller anspruchs-

voller Fahrzeuge. Das erste BMW Fahrzeug nach 1945 war die im März 1948 vorgestellte R24, ein Einzylinder Modell und eine Weiterentwicklung des Vorkriegsmodells BMW R23. Der Verkaufserfolg der BMW R24 übertraf alle Erwartungen. Allein im Jahr 1949 wurden 9.144 Motorräder abgesetzt. In den 1950er-Jahren wurde die Lage des Unternehmens zunehmend kritisch. Ende 1959 gab Daimler-Benz ein befristetes Sanierungsangebot für BMW ab. Doch Kleinaktionäre und Belegschaft lehnten dies auf der Hauptversammlung am 9. Dezember ab. Ihr Durchhaltewille und Vertrauen in den BMW 700 veranlasste Herbert Quandt zum Ausbau seines Aktienpakets. Im Folgejahr wurde BMW unter Quandts Führung saniert. Mit der BMW Motorsport GmbH bündelte BMW 1972 alle Motorsportaktivitäten in einer neuen Gesellschaft und schaffte die Grundlage für die heutige BMW M GmbH. BMW Motorsport bescherzte BMW in den Folgejahren unzählige Motorsporterefolge. Auch der Bau besonders sportlicher BMW Automobile gehörte zum Programm. Mit der 3er-, 5er- und 7er-Reihe setzte BMW in den 1970er Jahren weiter konsequent auf Modernität und Dynamik. Damit waren die richtigen Fundamente gelegt, wie die bis heute andauernde Erfolgsgeschichte von BMW zeigt.

Autohaus CUNTZ

[www.autohaus-cuntz.de](http://www.autohaus-cuntz.de)

Freude am Fahren

# HALLO ZUKUNFT.

## DER BMW 3er TOURING. JETZT JUBILÄUMSANGEBOT UND BMW SERVICE INKLUSIVE NUTZEN.

Starten Sie mit BMW in die nächsten 100 Jahre voller Dynamik, Innovationen und Fahrfreude. Mit den 100 Jahre Innovationsmodellen mit Jubiläumspaket erleben Sie schon heute ein Stück Zukunft – dank bester Vernetzung und innovativer Fahrassistenzsysteme. **Weitere Angebote auf Anfrage. Vereinbaren Sie jetzt eine Probefahrt.**

**Finanzierungsbeispiel: BMW 318d Touring**

Sport Line, Klimaautomatik, Automatikgetriebe, Sitzheizung, LED Scheinwerfer, Jubiläumspaket, Navigation Business, Head-Up Display, uvm.

Fahrzeugpreis:	52.015,50 EUR	Darlehensgesamtbetrag:	36.117,82 EUR	
Anzahlung:	10.780,00 EUR	Sollsinsatz p. a.*:	3,92 %	Monatliche Rate:
Laufzeit:	36 Monate	Effektiver Jahreszins:	3,99 %	<b>259,00 EUR</b>
Nettodarlehensbetrag	32.610,00 EUR	Zielrate:	27.048,06 EUR	

CO2-Emission kombiniert: 109 g/km, Energieeffizienzklasse: A+. Zzgl. 899,00 EUR für Zulassung, Transport und Überführung. Ein Angebot der BMW Bank GmbH. Stand 08/2016. \* gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit. Wir vermitteln Leasingverträge ausschließlich an die BMW Bank GmbH, Heidemannstr. 164, 80939 München.

# WISAG Mitarbeiter packen an

## Freiwilligentag im Maudacher Bruch in Ludwigshafen

(red)Ludwigshafen/Frankfurt am Main, 26. September 2016. Ärmel hochkrempeln, Gummistiefel anziehen und kräftig zupacken – das war das Motto des Umweltaktionstages der WISAG in der Region Süd-West. Am Samstag, dem 24. September 2016, kamen rund 60 Mitarbeiter des Dienstleistungsunternehmens nach Ludwigshafen, um im Rahmen ihres Freiwilligentages einen Beitrag für den Erhalt der Moorlandschaft im Maudacher Bruch zu leisten. Die Aktion fand in Zusammenarbeit mit der Stadt Ludwigshafen statt.



Foto: WISAG, 2016

In der Region Südwest haben sich die WISAG Mitarbeiter in diesem Jahr für einen Aktionstag rund um den Maudacher Bruch in Ludwigshafen entschieden, den sie in Kooperation mit der Stadt Ludwigshafen organisierten. Rund 60 Mitarbeiter kamen am 24. September zusammen, um einen Erkundungssteg im Mooregebiet zu renovieren, einen Absetzteich und Tümpel freizuschneiden – beides dient der Bewässerung des Moores – und auf dem angrenzenden Spielplatz einen Marterpfahl aufzubauen, der von Kindern gestaltet wurde.



Foto: WISAG, 2016

„Gesellschaftliche Verantwortung übernehmen bedeutet für uns auch, sich für den Schutz der Umwelt einzusetzen“, erklärt Ralf Kraft, Geschäftsführer der WISAG Facility Management Süd-West GmbH & Co. KG. Deshalb engagieren sich Mitarbeiter der WISAG einmal im Jahr im

Rahmen eines Aktionstages, dem sogenannten „WISAG Tag“, freiwillig für die Umwelt. Zu welchem konkreten Thema, in welchem Rahmen, an welchem Ort – all das organisieren die Mitarbeiter in den Regionen eigenständig.

„Schön ist es, dass im Zusammenhang mit dem Freiwilligentag der Metropolregion 'Wir schaffen was' der Kontakt zur WISAG entstanden ist und auch diese international tätige Firma einen nachhaltigen Beitrag leistet“, sagt Klaus Dillinger, Bau- und Umweltsachverständiger der Stadt Ludwigshafen.

„Wir haben bis zu den Knien im Wasser gesteckt und mehrere Tonnen Material bewegt. Das Ergebnis kann sich sehen lassen“, freut sich Ralf Kraft.

Ihm und allen WISAG Mitarbeitern hat die Aktion viel Spaß gemacht.



## SO EINFACH, GÜNSTIG UND EFFEKTIV WAR ES NOCH NIE

Präventionskurse nach §20 SGBV

PRÄVENTION FÜR JEDEN

mit oder ohne Mitgliedschaft!



Auch Reha-Kurse im Sportiv

75 % KOSTENERSTATTUNG

zwei mal im Jahr

Gesundheitssystem und Krankenkassen unterstützen Sie derzeit unbürokratischer und großzügiger denn je. Werden Sie jetzt aktiv und präventiv für...

...das Wichtigste im Leben: Ihre Fitness, Beweglichkeit und Gesundheit!

Weitere Informationen telefonisch und im Sportiv Sportcenter. Fragen Sie uns!

06236 / 6 12 63





www.sportiv-sportcenter.de + Mutterstadter Weg 16 + 67117 Limburgerhof

## IKK Südwest und Sportiv Sportcenter für Prävention und Beweglichkeits- sowie Gesundheitsförderung

(red)„Vorbeugen ist besser als Heilen“ - hat der Volksmund längst erkannt. Das Sportiv Sportcenter und die IKK Südwest fördern jetzt, unter dieser Maxime, einfacher und großzügiger denn je die eigenverantwortliche und gesundheitssportliche Aktivität. „Wir wollen die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit von Jung und Alt langfristig erhalten und ein gesundes Altern ermöglichen“ sind sich die Kooperationspartner einig. Die Devise von Studioleiterin Annette Postel (Sporttherapeutin und Heilpraktikerin) ist: „Der Einstieg in den Bewegungs- und Gesundheitssport soll für jeden so einfach wie möglich sein.“ Das Sportiv Programm „Präventiv und Aktiv“ bietet hierfür die Möglichkeit das Leistungsangebot des Sportcenters und vor allem sich selbst, unverbindlich 4 Wochen lang zu testen. Sportiv-Präventionskurse nach §20 SGBV werden von Krankenkassen empfohlen

und die Kursgebühren größtenteils erstattet. Kursteilnehmern schenkt das Sportiv-Sportcenter noch eine 4 wöchige allumfassende Probemitgliedschaft inklusive der Sportiv Intensivbetreuung dazu. In diesem Zeitraum können alle Studiobereiche genutzt werden und es sind bereits die positiven Veränderungen rund um Beweglichkeit, Fitness und Gesundheit spürbar. Teilnehmer entscheiden danach, ob sie zweimal jährlich Präventionskurseangebote nutzen oder dauerhaft und regelmäßig im Rahmen einer auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Mitgliedschaft (auch Tages- und 10er Karten sind möglich) etwas für sich und ihre Gesundheit tun. Familie Postel und ihr professionelles Trainerteam betreuen intensiv und nachhaltig um Sie bei dem Erreichen Ihrer persönlichen Ziele bestmöglich zu unterstützen. Durch die Kombination des angenehmen, luftigen und

gepflegten Umfeldes sowie dem eher gesundheitsorientierten Publikum, fühlen sich auch diejenigen wohl, die im klassischen Body-Building-Studio vermutlich nie aktiv werden. Das schätzen insbesondere Frauen aller Altersklassen, die hier ungestört trainieren können. Auch durch den einladenden sowie bestens ausgestatteten über 1.200 qm großen Trainingsbereich, ist das Engagement der Familie Postel klar erkennbar: „Es geht uns immer wieder darum, jung und nicht mehr so jung, dabei zu helfen „dem inneren Schweinehund“ möglichst wenig Chancen zu geben.“

Werden Sie jetzt selbst aktiv, investieren Sie 4 Wochen für „Ihre Fitness fürs Leben“. Präventiv + Aktiv. Ein Leistungspaket vom Sportiv Sportcenter in Limburgerhof. [www.sportiv-sportcenter.de](http://www.sportiv-sportcenter.de), Tel.: 06236/61263

### COUPON – Sportiv Sportcenter



20,00 € Gutschein + 4 Wochen ALL IN Stillionnutzung

„Präventiv und Aktiv“ für Ihre Fitness fürs Leben

Runter von der Couch und im Rahmen eines Sportiv Präventionskurses\* sich selbst und das Sportiv-Leistungsangebot unverbindlich testen.

Sportiv Sportcenter  
Mutterstadter Weg 16  
67117 Limburgerhof  
[www.sportiv-sportcenter.de](http://www.sportiv-sportcenter.de)

Einmalig gültig bis zum 30.11.2016, keine Barauszahlung. Gültig nur in Verbindung mit der Teilnahme an einem Sportiv Präventionskurs\* nach §20 SGBV. Die anfallenden 99,00 € Kursgebühren sind durch nahezu alle Krankenkassen zu +1-75% erstattbar.



Foto: Sportiv / Im Bild (v.li.) Peter und Annette Postel vom Sportiv Sportcenter, neben Frank Krämer von der IKK Südwest.

# Rauenberger Winzerkerwe

## Wein prägt unsere Landschaft und die Menschen

(red) Viele Helfer haben sich vorbereitet um Ihnen fröhliche Stunden zu ermöglichen. Gehen Sie mit auf Entdeckungsreise in Sachen Genuss und erleben Sie die tolle Atmosphäre. Auf unserem Weinfest haben Sie die Gelegenheit, die hervorragenden Weine unserer Winzer zu probieren und zu genießen. Lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen – und genießen Sie im Kreis von alten und neuen Freunden ausgesuchte Weine.



Foto: Stadt Rauenberg Winzerkerwe 2015

Und wo kann Wein besser schmecken, als am Fuße der Weinberge, an denen er angebaut wird. Genießen Sie über die Festtage neben unserem hochwertigen Rauenberger Wein auch die kulinarischen Köstlichkeiten, die Geselligkeit und die Gemütlichkeit, welche Ihnen unsere Vereine wieder in ihren Zelten, Tavernen, Kellern und Hütten anbieten.

Auch in diesem Jahr garantieren die Veranstalter dabei eine vielseitige Abwechslung. Freuen Sie sich auf ein attraktives und unterhaltsames Programm während der Festtage. Unser Straßenweinfest hält für alle Geschmäcker und Altersgruppen etwas bereit. Besuchen Sie die traditionelle Eröffnung am Samstag, 08.



Foto: Stadt Rauenberg Winzerkerwe 2015

Oktober um 18 Uhr im Löwenhof, am Sonntag, 09. Oktober um 10.30 Uhr den Rauenberger Winzerspaß in der Hauptstraße und unseren Kerweumzug um 14 Uhr.

Das „Kerwebobbele“ wird in diesem Jahr wieder im Löwenhof verbrannt. Dies erfolgt am Kerwemontag, 10. Oktober um 19 Uhr. Wein prägt unsere Landschaft und die Menschen. Ich wünsche Ihnen gesellige und weinfrohe Stunden beim Besuch unserer Winzerkerwe.

**Schulungen & Workshops**

**Jeder kann zeichnen**

lernen.

ab 2017: Malreisen nach Namibia

[www.ralfbombosch.com](http://www.ralfbombosch.com)



Foto: Stadt Rauenberg Winzerkerwe 2015

# 41. Mühlhäuser Wein- und Straßenkerwe

## Gefeiert wird vom 1. bis zum 3. Oktober 2016

(red) Das Wochenende vom 01. bis 03. Oktober 2016 wird in der Kraichgau-Gemeinde Mühlhausen „Kerwe“ gefeiert und das zum 41. Male.

Mit den kurpfälzischen Weinhoheiten, insbesondere mit der diesjährigen Mühlhäuser Weinprinzessin Patricia Theis und Bürgermeister Jens Spanberger, wird am Festsamstag den 1. Oktober um 19 Uhr die Mühlhäuser Kerwe offiziell eröffnet. Aus dem vom Bürgermeister angezapften Weinfass gibt es kostenlose Proben. Danach beginnt das fröhliche Treiben auf dem Festplatz. Genießen Sie die Köstlichkeiten aus Küche und Keller an den unterschiedlichen Ständen und den dazugehörigen Zelten.



Foto: Stadt Mühlhausen

die Wette schwimmen. Den Besitzern der schnellsten Enten erwarten wieder tolle Preise. Darüberhinaus haben auch am Sonntag alle Verkaufstände und auch der Vergnügungspark mit seinen Fahrgeschäften und Buden geöffnet.

Zudem lädt auch das Museumshaus am Sonntag von 15 bis 17 Uhr zum Tag der offenen Tür ein.

Am Montag, 3. Oktober beginnt um 10.30 Uhr das Schlachtfest beim FC Mühlhausen mit Hausmacher Spezialitäten und Schlachtplatten. Auch die anderen Vereine laden herzlich zum Mittagstisch ein. Ab 14 Uhr findet am Fuß- und Radweg ein Kinderflohmarkt statt. Das Kasperle besucht um 15.30 Uhr wieder Kleine und Große Zuschauer in der Berhardshalle.

Zum Ausklang der Kerwe wird dann um 19 Uhr die Kerweschlumpel „Zensi“ beigesetzt und gegen 21.30 Uhr zum Abschluss der 41. Wein- und Straßenkerwe beginnt das große Brillantfeuerwerk. Allen Festbesuchern frohe und gesellige Stunden auf der Wein- und Straßenkerwe und lassen Sie sich von der Mühlhäuser Festatmosphäre verzaubern.



Foto: Stadt Mühlhausen

[TVüberregional.de](http://TVüberregional.de)

**FÜR SIE UNTERWEGS**

**Wir bieten Ihnen:**

- Werbung für Business & Privat
- Videonachrichten & Reportagen
- Berichterstattungen über Veranstaltungen & Events
- Erklärvideos
- Imagefilme
- Produktfilme
- TV-/Online Spots u.v.m.
- Sowie Virtuelle Studios

Rufen Sie uns an und teilen Sie uns Ihre Interessen mit. Wir setzen uns mit Ihnen in Verbindung und erstellen Ihnen ein individuelles Angebot

TV Überregional • Marktstr. 89 • 68789 St. Leon  
Telefon: 06227-3998230 oder 0176-58717307

[info@tvueberregional.de](mailto:info@tvueberregional.de)

## MetropolJournal Rhein Neckar

Anzeigen-Annahme

Tel: 0621-72739490

# ASIA PARADIES

## Im Speckweg seit 5. August eröffnet

(rbw) Es hat sich bewahrheitet, der Mannheimer Norden, der Waldhof, hat ein wirkliches Highlight der Gastronomie. Nach kürzester Zeit, innerhalb nur fünf Wochen, zeigt sich der Erfolg ganz sichtbar. Viele der Gäste genießen mittlerweile schon mehrfach diese hochwertigen, kulinarischen Köstlichkeiten und haben sich zu treuen Stammgästen entwickelt. Von Anfang an ist z.B. das Ehepaar Wolf vom Steuerbüro Wolf und Wolf von diesem reichhaltigen Angebot überzeugt. „Das Lokal hat erst 14 Tage geöffnet und wir sind schon zum 4. Mal hier“, so das Ehepaar vor kurzem. Unter anderem sind auch die Familien Augstein und Seitz Gäste, die sehr gerne wieder kommen. Selbst Consul Uebelhör (Consul of the Kingdom of Hohoe Gbi-Traditional Ghana) hat sich mittlerweile als Stammgast eingefunden. Begeistert sind er und seine Frau von der Frische, der Qualität und der unaufdringlichen Aufmerksamkeit des Personals. Selbst ehemalige Gäste aus dem Lokal in Stuttgart haben mittlerweile den Weg ins ASIA PARADIES gefunden. **Qualität überzeugt** Wichtige Kriterien für unser Restaurant sind Qualität, Auswahl und Zubereitung der Speisen, betont Guofen Zhao, die zusammen mit ihrem Bruder Guoyong Chen das PARADIES leitet. Qualität ist enorm wichtig für das Geschwisterpaar, deshalb kommt der Reis auch aus den besten Anbaugebieten, verwendet werden nur hochwertiges Fleisch und marktfrische Gemüse aus der Region. Dazu wird bei der Zubereitung zu 80 Prozent auf Glutamat verzichtet. Fachkräftig unterstützt Guofen Zhao's Ehemann das Geschwisterpaar in der Küche. Preisgekrönt, er ist Gewinner des Ersten



Fotos: Volker Seitz

Chinesischen Kochwettbewerbs 2007 in Frankfurt, zaubert er die kulinarischen Köstlichkeiten, die sowohl à la carte als auch beim „All you can eat Buffet“ zu finden sind. Dazu wird von Montag bis Samstag separat ein Mittagstisch – Buffet (hier allerdings ohne den Mongolischen Grill) angeboten. **Exklusive Atmosphäre** umgibt den Gast. Trotz der räumlichen Größe des Restaurants, immerhin können einschließlich der Nebenzimmer rund 450 Gäste bewirtet



werden, kommt hier kein „Bahnhofsfeeling“ auf. Dezent eingerichtet, farblich abgestimmt und mit buntem Licht unaufdringlich ausgeleuchtet, ein Restaurant, in dem auch größere Festlichkeiten stattfinden können. ASIA PARADIES bietet Räumlichkeiten und abgetrennte Nebenzimmer für Feiern aller Art.

**Viel Erfahrung** Guofen Zhao führte zusammen mit ihrem Mann zehn Jahre lang in Stuttgart zwei eigene



Restaurants. Sie wollten das Geschäft erweitern und fanden in Mannheim das geeignete Objekt. „Mannheim hat uns gleich gefallen“ bemerkt sie, „es ist eine Stadt mit vielen Kulturen, mit so viel Geschichte, hier wollten wir was aufbauen. Und mit meinem Bruder zusammen arbeiten zu können, ein Familienunternehmen aufbauen zu können, ist für mich eine sehr große Ehre“. Ihr Bruder lebt übrigens mit der Familie in Frankfurt, wo er seit

25 Jahren ebenfalls selbstständig in der Gastronomie tätig ist.

Stolz betont Guofen Zhao sie sei sehr froh, ein so großes Restaurant führen zu können. Sehr nette Gäste besuchen das ASIA PARADIES. „Hier arbeiten wir sehr gerne!“

### Großzügiges Angebot

Ein großzügiges Angebot sowohl à la carte, am Mongolischen Grill als auch den großzügigen Buffets. Neben den bekannt üblichen Köstlichkeiten von Huhn über Rindfleisch bis zu Fisch, neben dem hervorragend bestückten Sushibuffet, der riesigen Auswahl des Dessertbuffets können sich die Gäste auch exotische Leckerbissen grillen lassen, von Straußenfleisch über viele verschiedene Fischarten auch Sepia, diverse Muscheln z.B. Jakobsmuscheln, eine Auswahl an Steaks bis zum Krokodilsteak und vieles mehr. Die Schalen sind immer gefüllt, niemand muss auf eine der Spezialitäten warten. Dafür sorgen motivierte Mitarbeiter sowohl an den meterlangen Buffets als auch an den Tischen für einen freundlichen und reibungslosen Ablauf.

### Preise

Trotz der riesigen Auswahl stimmen die Preise. Das Mittagstisch – Buffet kostet 8,50€ und das Buffet am Abend und am Sonntag kostet 16,90€

ASIA PARADIES,  
Speckweg 87,  
68305 Mannheim-Waldhof  
Tel. 0621 – 31 99 20 03  
Web: www.asiaparadies-ma.de  
Email: info@asiaparadies-ma.de  
**Öffnungszeiten:**  
täglich 11:30 Uhr – 15:00 Uhr  
und 17:30 Uhr bis 23:00 Uhr

# Von Ghana nach Ludwigshafen

## Die Geschichte des Mannes der über Nacht ein Monarch wurde

(red) Am 22. August 1948 wird Céphas Bansah als Enkel des Königs in Hohoe Ghana geboren. Nach erfolgreichem Abschluss seines Technikums kommt er im Rahmen eines internationalen Studentenaustausches als 22-jähriger nach Ludwigshafen am Rhein, um eine Lehre als Landmaschinen-Mechaniker zu absolvieren und im Anschluss gleich seinen Meister zu machen. Zuerst den für Landmaschinen, danach noch den für das Kfz-Handwerk. Er heiratet und gründet eine Familie. Seit 1983 betreibt König Bansah eine Kfz-Werkstatt in Ludwigshafen. Die Geschichte des Mannes aus Ghana, der in Deutschland seinem Beruf nachging, als zu Hause der Großvater starb, ist interessant.



Fotos: Volker Seitz

Das Reich König Bansahs ist der Bezirk Gbi in der Region des Voltasees im Osten von Ghana an der Grenze zu Togo. Das Gebiet hat etwa die Fläche von Rheinland-Pfalz. Ca. 300.000 Menschen vom Stamm der Ewe in Ghana zählen zu seinen Untertanen, in Togo leben weitere 2 Mio, für die er sich als „Superior and Spiritual Chief

of Ewe People“ verantwortlich fühlt. Unterstützt wird er von Volkmar Uebelhör, Präsident der Royal Society, den er 1999 zum Consul of the Kingdom of Hohoe Gbi Traditional Ghana ernannte. Bis heute lebt König Bansah in Deutschland, da er sein Volk überzeugen konnte, seine Aufgaben von

Deutschland aus besser ausüben zu können. Kontakt hält er täglich per Telefon, Fax und e-mail.

### Zum Wohle seines Volkes

Durch seine medienwirksamen Auftritte (mehr als 3 Dutzend TV Sendungen) kann er viel mehr für die armen Menschen in seinem Land tun als es von Ghana aus möglich wäre. Beim Quiz mit Jörg Pilawa in der ARD gewann er 2009 € 20.000 für den Bau der „Mannheimer Schule“. Nach Ghana fliegt er 8 bis 10 Mal im Jahr. Er trifft sich mit Bundeskanzlern, Bundespräsidenten und Staatsoberhäuptern. Zuletzt mit Bill Clinton in Accra. Zum 50. Jahrestag der Unabhängigkeit von Ghana wählte die Deutsche Botschaft 50 Repräsentanten aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft aus, um an der Festschrift der Deutschen Botschaft mitzuwirken, darunter auch König Bansah.

König Bansah nutzt seine Popularität, um in Ghana Hilfsprojekte durchzuführen. Zu seinen Projekten gehören z.B. Installationen von Wasserpum-

pen und Leitungen im Gebiet von Hohoe, Elektrizitätsversorgung in 4 ländlichen Gebieten, mehrere Container mit Rollstühlen, Fahrrädern und anderen Hilfsmitteln für Behinderte, Ambulanzfahrzeuge, Medikamente und medizinische Geräte für Krankenhäuser in Hohoe.

Die Menschen in der Voltaregion in Ghana wissen das Engagement ihres Königs zu schätzen. So reiste der umtriebige König mit einer Gruppe von 20 deutschen Medizinern in seine Heimat, um die Menschen dort behandeln zu können. Hintergrund der Projektes ist die Feststellung des Königs, dass viele Menschen seines Volkes keinen ausreichenden Zugang zu Krankenversorgung und Gesundheitsvorsorge haben. Es gelang schon, Patienten, denen in Ghana nicht bzw. nur unzureichend geholfen werden konnte, zu Operationen oder anderen therapeutischen Maßnahmen nach Deutschland zu bringen, wo die kompletten Kosten von der Royal Society CB übernommen wurden.

Text weiter auf Seite 13

# Herbstgemüse für Genießer

## Mit Kürbiskreationen den Vitaminbedarf decken

(djd). Sinken die Temperaturen, steigt die Lust auf deftige und süße Kost, denn der Körper möchte Notreserven für die kalte Jahreszeit anlegen. Fettige Fleischgerichte, reichlich Kohlenhydrate und süße Desserts lassen nicht nur das Gewicht ansteigen, oft fehlen auch Vitamine und Mineralstoffe. Diese werden vom Immunsystem jedoch dringend benötigt, um bei Schmutzdelwetter Erkältungsviren effektiv abzuwehren. Wer die Körperpolizei unterstützen will, lädt sich daher Gemüse auf den Teller. Im Handel finden sich zahlreiche Kohlsorten - doch sie sind nicht jedermanns Sache, auch die rote Beete findet nicht bei allen Genießern Anklang. Als Alternative und wertvolles, regional verfügbares Gemüse gilt



Foto: djd/Georg Thalhammer

der Kürbis. Er liefert eine große Menge an Vitamin C, enthält Kieselsäure für Haut und Haare und hat sogar mehr Carotinoide wie Lutein, Zeaxanthin und Beta-Carotin als Karotten.

Praktisches Kürbispüree Mit etwa 30 Kalorien pro 100 Gramm ist Kürbisfleisch zudem sehr figurfreundlich. Der Hokkaido-Kürbis etwa besticht mit seinem nussigen

Aroma und seinen Inhaltsstoffen. Sein Nährstoffgehalt dürfte zwei- bis siebenmal höher liegen als der der anderen Kürbissorten. Wem die Zubereitung von frischem Hokkaido zu umständlich ist, kann das praktische Kürbispüree von Georg Thalhammer verwenden, mit dem sich das ganze Jahr über köstliche Kürbisspezialitäten zaubern lassen. Es wird aus 100 Prozent Hokkaido schonend und ohne Zusatzstoffe hergestellt und kann zu Saucen, Suppen oder Kuchen weiterverarbeitet werden.

Bestellbar im Online-Shop unter [www.georg-thalhammer.de](http://www.georg-thalhammer.de), hier gibt es auch Kürbisse und Kürbisrezepte.

**Rezepttipp: Pumpkin Pie**  
**Boden:** 250 g Mehl mit 150 g Butter, 1 Prise Salz und 5 EL Eiswasser verkneten - in Pie- oder Quicheform ausrollen.

**Zutaten Füllung:** 700 g Kürbispüree, 150 g brauner Zucker, je 1/2 TL Ingwer und Muskat gemahlen, 1 TL Zimt, 1 Prise gemahlene Nelken, 2 EL Ahornsirup, 3 Eier sowie 200 - 250 ml Sahne.

**Zubereitung:** Die Eier verquirlen, mit Kürbismus und Gewürzen verrühren, flüssige Sahne dazugeben und auf den Pie-Boden verteilen.

**Backzeit:** 45 Minuten bei 180 Grad.

# Von Ghana nach Ludwigshafen

## Die Geschichte des Mannes der über Nacht ein Monarch wurde

Fortsetzung von Seite 12

Die Royal Society mit ihrem Präsidenten Volkmar Uebelhör ist eine Bruderschaft von Ärzten und Geschäftsleuten, die den König unterstützen. Die BASF, der Chemieriese aus Ludwigshafen spendete 200 Fahrräder, die der König behindertengerecht zu Dreirädern umbauen ließ. Hierfür richtete er Fahrrad Werkstätten ein, wodurch er für junge Leute Arbeitsplätze schaffen konnte. Ein großes Anliegen ist dem König auch die Bildung. So kümmert er sich um Bau und Erhaltung sowie Ausstattung mit Lehr- und Lernmitteln von Schulen und Lehrwerkstätten. 2006 und 2007 konnten wieder zwei neue Schulen eingeweiht werden, darunter eine Berufsschule mit Kfz-Werkstatt, in

der neben den Mechanikern auch Elektriker, Schweißer, Schreiner und Schmiede ausgebildet werden. In Zusammenarbeit mit dem Verein International Children Help (ICH) organisierte König Bansah ebenfalls einen Schulneubau für rund 500 Kinder. Ebenso forciert er den Ausbau des Wasserversorgungsnetzes. Um den Menschen die gefahrlose Überquerung eines Flusses zu ermöglichen, baute er die längste Fußgängerbrücke Ghanas. Ganz aktuell baut der rege Monarch weitere Schulen und ein Heim für Straßenkinder. Sein jüngstes Projekt ist ein Schulneubau, der den Namen „Die Royal Society Schule“ trägt und von der Royal Society CB mitfinanziert wurde. Die Einheimischen von Hohoe Ghana sind gläubige Christen. Sie wohnen meist in ärmlichen Hütten ohne Strom. Wasser gibt

es nur über zentrale Dorfbrunnen. Die Menschen leiden keinen Hunger, denn sie ernähren sich von den Früchten, die sie ernten. Es gibt jedoch keine Sozialsysteme. Die Schulkinder haben nur notwendige Kleidung, Schuhe sind eine Seltenheit. Da die Kinder zum Teil sehr große Entfernungen auf ihrem Schulweg zurücklegen müssen, war die Freude groß dass auch ein Schulbus im Rahmen des Hilfsprojektes gespendet wurde. Ein Film über das Leben König Bansahs und seine Hilfsprojekte in Ghana hat 2007 den hessischen Filmpreis erhalten. Zum ersten Mal in der 15-jährigen Geschichte der Typo Berlin, auf der der König im Haus der Kulturen eine Rede hielt, endete die Konferenz 2010 mit Standing Ovation für seine Majestät Céphas Bansah.

[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) verbindet Regionales & Lokales

# Kürbisfratze haltbar machen

## Ein absolut heiler Kürbis ist besonders wichtig

(ak-o/sp-o) Der Kürbis besteht zu 90 % aus Wasser, was auch der Grund dafür ist, dass er schnell schrumpelt und gammelt. Um das zu vermeiden, gibt

es im Internet viele verschiedene und zum Teil auch teure Varianten (Spezialsprays), um einen Kürbis haltbar zu machen.

Die Umweltfreundliche Ein absolut heiler Kürbis, sprich ohne Kratzer und Druckstellen - dies ist besonders wichtig, da sich in genau diesen Stellen Bakterien niederlassen, die den Verfallprozess beschleunigen und zu verantworten haben - wird an einem trockenen Ort verwahrt. So trocknet er fröhlich vor sich hin. Hin und wieder sollte er gewendet werden, damit sich keine Druckstellen bilden. Da dieser Prozess aber länger dauert, ist es ratsam, schon weit vor Halloween mindestens 2 Kürbisse zu trocknen, falls doch einer „versteckte Mängel“ aufweist und unerwartet anfängt zu gammeln. Nach der Trocknungsphase kann geschnitzt werden. Wer weit im Voraus plant, kann schon für das kommende Jahr seine Kürbisse trocknen.

Die Lackierte Besonders zu empfehlen bei spontanen Halloween-Partys, da hier mit dem frischen Kürbis gearbeitet wird. Der Kürbis wird nach Herzenslust ausgehöhlt - am besten so viel Fruchtfleisch wie nur irgendwie möglich rausholen, da darin die meiste Feuchtigkeit enthalten ist. Das Gesicht wird geschnitzt, danach mit Haarspray oder Haarlack oder auch Acryllack großzügig den Kürbis von außen und innen (hier besonders) einsprühen. Wer den Kürbis bereits ein paar Tage im Voraus fertigstellt, sollte diesen Vorgang wiederholen. Sollte er trotzdem stark schrumpeln, muss er nicht direkt in den Müll wandern. Ein Bad in kaltem Wasser, mit dem Gesicht nach unten, kann ihm wieder ein knackiges Aussehen verleihen.



Foto: pixabay.com/ak-o/sp-o



Foto: pixabay.com/ak-o/sp-o

Hierfür sollte mindestens eine Stunde, kann aber auch bis zu acht Stunden, eingeplant werden. Dies ist abhängig vom „Schrumpungsgrad“ und von der Größe des Kürbisses.

**Elia's Lounge**  
 cocktails - snacks - kegelnbahn

Kegelnbahn von 11-17 Uhr nur 5,50€/Std

- Überraschungsangebote
- Longdrink-Aktionen
- Kaffee und Kuchen
- Nebenraum / Terrasse

Kaffee Kuchen

Elia's Lounge • Beckstr. 14 • 69469 Weinheim • Tel. 06201-4949535  
 Mo - Do 15 bis 01 Uhr & Fr - So 14 bis 04 Uhr • Mobil 0177-3481221  
[www.elias-lounge.de](http://www.elias-lounge.de) • Email: [info@elias-lounge.de](mailto:info@elias-lounge.de)

**Schützenhaus Feudenheim**

Restaurant | Deutsche Küche | Biergarten | Schützenverein

Öffnungszeiten: Montag - Samstag von 16.00 - 23.00 Uhr  
 Küchenzeiten: Montag - Samstag von 17.00 - 22.00 Uhr

- Naherholungsgebiet in der Au
- Strassenbahn-Anbindung
- Ausreichend Parkplätze
- Kegelbahnen

In der Au 20 • 68259 Mannheim • Telefon: 0621 / 79 54 20

## Gesundheit & Wellness

# Seniorenzentrum Rheinauer Tor

## Lange Nacht der Kunst und Genüsse - Wir sind dabei

(red) „Am 5. November 2016 jährt die „Lange Nacht der Kunst und Genüsse“ in Mannheim zum zehnten Mal.

Das Seniorenzentrum Rheinauer Tor feiert dieses Jahr zum dritten Male mit. Natürlich steht der musikalische Aspekt wieder im Vordergrund, ist der Heimleiter Ralf Bastian selbst aktiver Musiker und mit seiner Band „The Greyhounds“ oft genug auf den Bühnen in der Region zu sehen.

Dieses Jahr dürfen das Duo Teamplay aus Edingen-Neckarhausen als musikalisches Schmankerl begrüßt werden. Das Ehepaar Susi und Roland Surblys, sonst mit zwei weiteren Begleitmusikern unterwegs, treten an dem Abend als Duo auf.

Roland Surblys, übrigens gebürtiger Rheinauer, mit einem herrlich akzentuierten pop-, jazz- und bluesigen Pianospiele, begleitet er seine Frau Susi mit ihrer sehr ausdrucksstarken Stimme zu Songs von Alcazar über Chaka Khan, Patricia Kaas, Sade bis Simply Red. Damit bei so viel schöner Musik die Kehle nicht trocken bleibt, wird deftig Köstliches und die passenden Getränke dazu durch die hauseigene Küche angeboten.

Im Foyer erwartet Sie unter anderem Frau Dick mit ihren süßen Leckerbissen. Das Team vom Rheinauer Tor freut sich jetzt schon auf ein herzliches Miteinander an diesem Abend.“

**www.metropoljournal.com**  
verbindet Regionales & Lokales  
Ihr Ansprechpartner für Geschäftsanzeigen.  
Dennis Wach Tel.: 0621-72739490

### Fußpflege Rhein-Neckar

Ihre professionelle **mobile** Fußpflege und Maniküre

Ich komme zu Ihnen nach Hause!

- Maniküre
- Pediküre
- Fuß- und Beinmassagen
- Waxing (Haarentfernung mit Wachs)



68542 Heddeshheim Tel.: 06203 / 84 06 462  
info@fusspfelegerheinneckar.de www.fusspfelegerheinneckar.de

## Ambulante Pflege

für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

- ✓ Grundpflege
- ✓ Wundversorgung
- ✓ Urlaubspflege



Sie erreichen uns:  
Mannheim / Ludwigshafen Mannheim Nord  
Seckenheimer Hauptstr. 10 Poststr. 33  
68239 Mannheim 68309 Mannheim

**0621 - 7001 8980**

- ✓ Individuell & professionell  
Bescheinigt durch den MDK mit der Bestnote
- ✓ Wir sind für Sie...  
...rund um die Uhr erreichbar

Aktuelle Stellenangebote finden Sie im Internet unter  
www.pflege-profis.info

**PFLERGE profis**  
Zuhause GUT gepflegt  
www.pflege-profis.info



**Evangelische Heimstiftung**  
**Seniorenzentrum Rheinauer Tor**

Wir laden Sie herzlich ein zur  
*Langen Nacht der Kunst und Genüsse*  
**am 5. November 2016**  
**ab 19 Uhr**  
**mit Jazz, Blues und Leckereien**

Nach dem Motto: **Kommt, und genießt!**

Relaisstraße 2 · 68219 Mannheim  
Tel. (0 6 21) 84 25 90-0  
www.ev-heimstiftung.de

## Wenn Wunden nicht heilen wollen

### Theresienkrankenhaus wird „Assoziiertes Wundzentrum“

(red)Das Mannheimer Theresienkrankenhaus strebt aktuell als eines der ersten deutschen Krankenhäuser die Anerkennung der Deutschen Gesellschaft für Wundheilung und Wundbehandlung e.V. (DGfW) als Wundzentrum an. Durch den Anerkennungsprozess verpflichtet sich das Theresienkrankenhaus, die Diagnostik und Therapie der Grunderkrankung und die Wundbehandlung nach festgelegten, modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen durchzuführen. Gleichzeitig wird das Theresienkrankenhaus über einen Zeitraum von drei Jahren evaluiert. Am Ende dieses Prozesses steht das Zertifikat „Assoziiertes Wundzentrum“.

Bereits jetzt ist die Abteilung Gefäß- und Endovascularchirurgie unter Leitung von Chefarzt Dr. Matthias Heinrich Tenholt die erste Anlaufstelle in der Region für Menschen mit chronischen Wunden. Es beginnt meist ganz harmlos: Ein kleiner Schnitt am Fuß, ein Kratzer am Bein, eine Druckstelle am Fuß oder eine Bagatellverletzung im Garten – was bei jungen und gesunden Menschen innerhalb von wenigen Tagen verheilt, kann bei älteren oder chronisch kranken Menschen zum Beginn einer Leidensgeschichte werden. Häufig liegen die Ursachen für die Wundheilungsstörung in den Gefäßen: Dabei sind meist Arterien, Venen oder Lymphgefäße in ihrer Funktion eingeschränkt. Je nach



Foto: Chefarzt Dr. Matthias Heinrich Tenholt (links) erhält von Brigitta Nink-Grebe, Geschäftsführerin der DGfW, die Ernennung zum „Assoziierten Wundzentrum“

Ursache, Position und Ausmaß einer Wunde sind spezielle Therapiemaßnahmen notwendig, die nicht nur den Wundbereich selbst betreffen, sondern auch die umliegenden Blutgefäße, welche die Körperregion mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Zur Abklärung nutzen die Ärzte der Abteilung spezielle diagnostische Methoden, darunter die hochauflösende Duplexsonographie und Venenverschluss-plethysmographie. Gibt es Hinweise auf eine Lymphkranke werden auch Lymphfluoreszenzangiographien durchgeführt. Dabei werden geringste Mengen eines Farbstoffs unter die Haut injiziert und der Abtransport des Farbstoffes per Laserkamera beobachtet.

Um eine rasche Wundheilung zu gewährleisten, sind speziell geschulte Ärzte und Pflegekräfte nötig, die ge-

meinsam mit dem Patienten die individuell passende Therapie beraten und ihn während der Therapieumsetzung begleiten. Je nach Wundursache kommen verschiedene Therapiemaßnahmen zum Einsatz. So werden Engstellen in den zuleitenden Arterien beseitigt oder durch neue Gefäße überbrückt. Dies kann durch minimal-invasive Katheterverfahren oder eine klassische Bypass-Operation erfolgen. Entsteht die Wunde aufgrund einer Schwäche der Venenklappen sind auch hier die Gefäßchirurgen gefragt, den venösen Rückstrom wiederherzustellen. Auch dazu stehen verschiedene operative Methoden zur Verfügung. Zur Grundtherapie der chronischen Venenschwäche gehört immer eine korrekte Kompressionstherapie mit entsprechenden Bewegungsübungen – gleiches gilt für die Erkrankungen des Lymphgefäßsystems.

Beinwunden aufgrund von Erkrankungen der Blut- oder Lymphgefäße und das Diabetische Fußsyndrom zählen zu den häufigsten chronischen Wunden: Hier geht es darum, schnellstmöglich eine Wundverschluss zu erreichen, um den Verlust des Beines oder eine Blutvergiftung zu verhindern. Dazu leistet das Theresienkrankenhaus seinen Beitrag als Teil des Netzwerkes „DGfW-assoziertes Wundzentren“.

# Gesundheit & Wellness

## Arthrose kann jeden treffen

### Sportopaedie und St. Josefskrankenhaus erläutern moderne chirurgische Verfahren bei Gelenkverschleiß

(red) Was tun, wenn die Schulter schmerzt, das Knie nicht mehr gerade wird oder die Hüfte einknickt? Antworten auf diese Fragen gaben Ende Juli die Heidelberger Fachärzte der Sportopaedie-Praxis sowie ihre Kollegen vom St. Josefskrankenhaus. Beim zweiten Heidelberger Arthrosetag kamen etwa 150 interessierte Gäste, um den Fachvorträgen zu lauschen und aktuelle Informationen zum Thema Gelenkverschleiß zu erhalten.



Foto: Implantate ersetzen verschlissene Gelenke im menschlichen Körper, hier: verschiedene Hüft-Endoprothesen



Foto: Prof. Dr. Hübenenthal

Orthopäde Prof. Dr. Desiderius Sabo referierte über den Einsatz von künstlichen Gelenken und widmete sich dabei speziell den Möglichkeiten am Knie und in der Hüfte. Er zeigte auch, wann konservative, gelenkerhaltende Maßnahmen wie Krankengymnastik, Gehhilfen oder schmerzlindernde Medikamente ausreichend sind und wann operative Methoden zum Einsatz kommen sollten.

„Immer müssen Patient und Arzt gemeinsam entscheiden, ob ein Gelenkersatz die richtige Therapie ist. Nie kann einer das alleine“, machte der erfahrene Mediziner deutlich. Häufig leiden Menschen mit einer Hüftarthrose über einen langen Zeitraum an starken Schmerzen und Einschränkungen der Bewegungsfähigkeit. „Hier können wir mit Endoprothesen eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität erreichen“, so Sabo.

Dem schloss sich auch sein Kollege Dr. Lars Hübenenthal an, der in seinem Vortrag moderne Therapiemethoden an der Schulter, darunter speziell der Einsatz von Endoprothesen, vorstellte. Häufig haben Patienten Befürchtungen, dass sie nach dem Einsatz einer Prothese keinen Sport mehr treiben und keine starken körperlichen Belastungen mehr aushalten können. Dem widersprach Dr. Markus Weber in seinem Vortrag:

Sportliche Aktivität führe sogar zu einer guten muskulären Führung und der Verbesserung der Stabilität und Haltbarkeit des Gelenks. Durch regelmäßiges Training könne man Stürzen mit Knochenbrüchen oder sonstigen Verletzungen vorbeugen. So eignen sich, insbesondere auch für ältere Menschen, Sportarten wie Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren, um sich körperlich fit zu halten und die muskuläre Umgebung des Ersatzgelenks zu stärken. Weniger geeignet sind Sportarten wie Skifahren oder Kontaktsportarten, da hier eine hohe Verletzungsgefahr gegeben ist.



Foto: Arthroses am St. Josefskrankenhaus

Dr. Thomas Kiesel, Chirurg und Sektionsleiter für Unfallchirurgie, zeigte in seiner Präsentation zahlreiche Beispiele von Patienten, die aufgrund von Knochenbrüchen chirurgisch behandelt werden mussten. So helfen implantierte Platten, Schrauben und Drähte dabei, die deformierten Knochen so zu fixieren, dass der Patient keine Schmerzen leiden muss und sich die Knochen wieder verfestigen. Dabei zeigte der erfahrene Chirurg spannende Röntgenbilder von mehrfach gebrochenen Gliedmaßen und demonstrierte daran mögliche Heilungsmethoden.

Um den Menschen die Angst vor der Narkose zu nehmen, sprach Chefarzt Dr. Markus Lüthgens, der die anästhesiologische Abteilung am St. Josefskrankenhaus leitet. Er zeigte, welche unterschiedlichen, modernen Methoden der Betäubung derzeit verwendet werden und auch, dass man orthopädische Operationen nicht zwangsläufig unter Vollnarkose durchführen muss. Vielmehr stehen mehrere Regionalanästhesien zur Verfügung, die es erlauben, während eines Eingriffs mit dem Patienten zu sprechen. Während und nach den Vorträgen gab es Gelegenheit, mit den Spezialisten ins Gespräch zu kommen, um individuelle Fragen zum Thema zu stellen. Außerdem zeigten mehrere Endoprothesenhersteller ihre Produkte und beantworteten Fragen zu deren Material und Beschaffenheit.

**Theresienkrankenhaus und St. Hedwig-Klinik GmbH**  
 Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg

**Praxis Dr. Margit Bechtold Zahnärztin**

Die professionelle Zahnreinigung ist die zentrale vorbeugende Maßnahme, die dazu beiträgt, in fast jedem Mund Karies und Parodontose zu verhindern. Sie ist weit mehr als eine momentane kosmetische Behandlung, sondern trägt, regelmäßig durchgeführt, dazu bei, dass Zähne und Zahnfleisch bis ins hohe Alter gesund erhalten werden.

Lemaitrestraße 5 • 68309 Mannheim  
 Tel. 0621-734820 • Fax 0621-735001

E-Mail: Be-Ke.Zahn@t-online.de  
 Web: www.zahnarztpraxis-bechtold.de

Vortragsabend der unfallchirurgischen Abteilung des Theresienkrankenhauses

## Knie, Hüfte und Schulter – Moderne Endoprothetik

**am Mittwoch, 12. Oktober 2016  
um 18.00 Uhr im Festsaal des  
Theresienkrankenhauses Mannheim**

- Vorträge:
  - Neuigkeiten zum Hüftgelenkersatz (Oberarzt Dr. Timo Markl)
  - Möglichkeiten der Knieendoprothetik (Chefarzt Prof. Dr. Gerald Zimmermann)
  - Neueste Entwicklungen beim Schultergelenkersatz (Oberarzt Dr. Volker Herwerth)
- Workshops
- Industrieausstellung

**MetropolJournal Rhein Neckar**

**Anzeigen-Annahme Tel: 0621-72739490**

D.Wach@metropoljournal.com

## Gesundheit & Wellness

**Karl-Weiss-Heim**  
Pflege und Wohnen für Senioren

**Freireligiöse Gemeinde Mannheim**  
Körperschaft des öffentlichen Rechts



[www.karl-weiss-heim.de](http://www.karl-weiss-heim.de)

68161 Mannheim, L 10 4-6, Tel.: 0621/126 310  
E-Mail: [verwaltung@karl-weiss-heim.de](mailto:verwaltung@karl-weiss-heim.de)

**Musisches Wochenende  
in Bad Dürkheim  
07. - 09. Oktober 2016**

Eine Wochenende für Menschen von 1-99 Jahren  
Thema: Die Kraft der Mystik

Kinder ab 25,-€ / Erwachsene ab 80,-€  
Info u. Anmeldung bei Max Röhrbach,  
L 10, 4-6; 68161 Mannheim, Tel.: 0621/1263134,  
Fax 0621/1263131, [m.rohrbach@fg-mannheim.de](mailto:m.rohrbach@fg-mannheim.de)



[www.freireligioese-mannheim.de](http://www.freireligioese-mannheim.de)

Vorsitzende Ute Kränzlein, Tel.: 0621/43743559  
E-Mail: [u.kraenzlein@freireligioese-mannheim.de](mailto:u.kraenzlein@freireligioese-mannheim.de)

## Besser durch die Wechseljahre

**Mineralstoffe, Bewegung und Ernährung - was Frauen jetzt gut tut**



Foto: *djd-p/ Diasporal*

(*djd-p/ho*). Plötzlich sind die Schweißperlen im gesamten Gesicht - auf der Stirn, in den Haaren und auf der Nase. Frauen um die 50, die ohne körperliche Anstrengung von einer auf die andere Minute am Kopf heftig schwitzen, wissen, was das bedeutet: Die Wechseljahre haben eingesetzt. Der Rückgang der Hormonproduktion geht bei rund zwei Drittel aller Frauen mit Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen einher. Doch schon mit ein paar einfachen Expertentipps ist es möglich, die hormonelle Umbruchphase leichter durchzustehen und weniger als Stress zu empfinden. Den Magnesiumspeicher füllen Die Herstellung von Hormonen wie Progesteron und Östrogen in den Eierstöcken wird nach und nach zurückgefahren. "Das ist ähnlich wie in

der Pubertät - dann wird es bei vielen turbulent", erklärt Dr. med. Ulrike Güdel. Die Ärztin für Naturheilverfahren, die im österreichischen Bregenz am Bodensee und in der Schweiz eine Privatpraxis betreibt, rät betroffenen Frauen beispielsweise, ihre Magnesiumspeicher zu füllen. "Bei Stress 'verbrät' der Körper enorme Mengen Magnesium, außerdem wird es während der Hitzewallungen ausgeschwitzt", so Dr. Güdel. Das Powermineral steckt in Nüssen, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Dr. Güdel rät allerdings, es ergänzend täglich in einer Dosis von mindestens 400 Milligramm einzunehmen. Geeignet sind Produkte aus der Apotheke wie Magnesium-Diasporal. Schwitzen trainieren

In dieser besonderen Lebensphase rät die Ärztin darüber hinaus zu einer be-

wussten Ernährung mit wenig Kohlenhydraten und ausreichend Proteinen, um die Muskelmasse zu erhalten. Regelmäßige Bewegung sorgt nicht nur für eine straffere Figur. "Beim Sport trainiert die Haut Schwitzen, so dass sich Hitzewallungen nicht mehr so unangenehm anfühlen", so Dr. Güdel. Wechselwarme Duschen oder Saunabesuche könnten ebenso dazu beitragen, das Schwitzen zu erleichtern. Plötzlich auftretenden Hitzewellen ließe sich mit dem Trinken von Salbeteetee entgegenwirken. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sei generell ratsam, um Verstopfung, Kopfschmerz oder rapider Faltenbildung zu begegnen.



Foto: *djd-p/ Diasporal*

## Therapie aus drei Säulen

**Bei einer Venenschwäche an mehreren Punkten ansetzen**

(*djd-p/rae*). Venenprobleme sind eine Volkskrankheit, denn rund jeder vierte Erwachsene leidet darunter. Zeigen sich anfangs häufig nur erweiterte Äderchen können später Schweregefühl, Juckreiz, Muskelkrämpfe und Schmerzen in den Beinen auftreten. Ohne Behandlung verschlimmert sich das Problem in der Regel. Der Bonner Venen-Studie zufolge zeigt sich dies bei 17 Prozent gar durch eine chronische venöse Insuffizienz (CVI). Führende Gefäßspezialisten haben einen Leitfaden entwickelt, er stützt sich auf drei Säulen: Erstens die Sanierung erkrankter Venen, etwa durch Operation oder Verödung, zweitens die Kompression, drittens die medikamentöse Therapie. „Es sollten hier Substanzen verwendet werden, deren Wirksamkeit durch Studien belegt ist“, sagt Prof. Markus Stücker, Präsident der DGP und Ersteller des Leitfadens. Für den Roten Weinlaubextrakt AS 195 etwa, enthalten in Antistax extra



*djd-p/Antistax/Boehringer Ingelheim*

Venen-Tabletten, liegen klinische Studien vor, die eine Rückbildung der Ödeme und eine Linderung von Schmerzen und Schweregefühl nachweisen. Auf [www.antistax.de](http://www.antistax.de) gibt es weitere Informationen.



Jetzt auch mit ihrem persönlichen  
Werbefilm. Mehr Infos unter:

[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com)

**SO STEHEN IHRE STERNE**



**WIDDER**  
21.3.-20.4.

Nach dem Urlaub tun Sie sich ein wenig schwer, wieder den Rhythmus zu finden. Aber keine Sorge, das legt sich auch wieder.



**STIER**  
21.4.-21.5.

Sportlich sind nun keine Höchstleistungen zu erwarten, aber das macht auch nichts. Der Spaß steht im Vordergrund!



**ZWILLINGE**  
22.5.-21.6.

Manchmal muss man nachgeben, einfach nur, damit man wieder seine Ruhe hat. Jetzt ist unter Umständen ein solcher Moment.



**KREBS**  
22.6.-22.7.

Lassen Sie sich von kleinen Alltagsproblemen mit dem oder der Liebsten jetzt bloß nicht aus der Bahn werfen.



**LÖWE**  
23.7.-23.8.

Löwen tun nun gut daran, wenn Sie sich ein bisschen mehr auf gesunde Lebensführung besinnen, als das zuletzt der Fall war.



**JUNGFRAU**  
24.8.-23.9.

Lassen Sie nicht zu, dass die Kollegen alle komplizierten Aufgaben bei Ihnen abladen – sagen Sie ruhig mal deutlich Nein!



**WAAGE**  
24.9.-23.10.

Von Alkohol sollten Waagen nun die Finger lassen, das bekommt Ihnen nun einfach nicht und schlägt schnell auf den Magen.



**SKORPION**  
24.10.-22.11.

Wenn der Partner ein bisschen mehr Zeit mit Ihnen einfordert, sollten Sie dem jetzt unbedingt nachkommen, sonst droht Ärger!



**SCHÜTZE**  
23.11.-21.12.

In Sachen Fitness sah es schon mal besser aus – Zeit, um mal wieder aktiv zu werden, am besten in Gesellschaft von Freunden.



**STEINBOCK**  
22.12.-20.1.

Nehmen Sie sich im Beruf jetzt Zeit, um eine Aufgabe nach der anderen abzuarbeiten, anstatt alles auf einmal zu machen!



**WASSERMANN**  
21.1.-19.2.

Sie stehen derzeit ein wenig neben sich, aber keine Sorge, das löst sich bald wieder von ganz allein in Wohlgefallen auf.



**FISCHE**  
20.2.-20.3.

Nehmen Sie sich jetzt immer wieder Zeit, um sich bewusst zu machen, was Sie wirklich wollen – so bleiben Sie sich selbst treu.

schwarzer Wasservogel	6	Richtungsanweisung	aufspüren	süd-deutsch: sowieso	Insel-europäer	kurz für: zu der	wegen, weil	bibli-scher Priester	Schrift-steller	ein Farbton
Verzicht			1		Koch-utensil					
Serie					großer Papagei	4		ewig		
ägyptischer Erntegott		5							poetisch: flaches Wiesen-gelände	ver-zaubern
englisch: alt									Kleintier mit langen Ohren	italie-nisch: ja
franzö-sisch: Straße									2	
engl. Frauen-kurz-name									europ. Fußball-Cup (Abk.)	
	7		Filter-utensil						dän. Atom-physiker † 1962	dt. Schau-spieler (Sascha)
räumlich einge-schränkt	Körper-glied	Initialen von US-Filmstar Gere			israeli-tischer König	japa-nischer Seiden-gürtel	ausgest. Riesen-lauf-vogel	Stadt an der Zwickau-er Mulde	Taste bei Auf-nahme-geräten	8
Solo-stück in der Oper					ganz und gar	3			Kfz-Z. Helm-stedt	
									9	
kirchl. Musik-instru-ment		Schutz-schanze							eng-lischer Gasthof	



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

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

K ■ K ■ ■ ■ I ■ ■ ■ Z ■ ■ ■ E ■ ■ R ■ B ■  
 ■ O P F E R ■ N U D E L H O L Z  
 ■ R E I H E ■ A R A ■ I M M E R  
 ■ M I N  
 ■ O L D ■ ■ ■ A U ■ ■  
 ■ R U E ■ ■ ■ H A S E  
 ■ A N N ■ ■ ■ U I C  
 E N G ■ ■ ■ T ■ I  
 ■ ■ ■ S ■ ■ ■ B O H R  
 ■ A R I E ■ ■ O ■ M ■ A ■ R E C  
 O R G E L ■ A B S O L U T ■ H E  
 ■ M ■ B A R R I K A D E ■ I N N

FABRIKNEU

Auflösung September 2016

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

Auflösung September 2016

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

Willkommen bei 123medien, den Spezialisten für die Ansprache aktiver und mobiler Zielgruppen. Wenn es um die erfolgreiche Umsetzung Ihrer Werbe- und Kommunikationsziele geht, sind Professionalität, Know-how und „frische Ideen“ gefragt.



Wir glauben an die Kraft innovativer Ideen und die Überzeugungskraft guten Designs.

Wir stehen für langfristige Strategien und zielorientierte authentische Werbung.

**Nichts vergeht schneller als eine schlechte Idee.**

Tel.: 0621/ 72 73 94 90 • Fax: 0621/ 72 73 94 97

E-Mail: info@123medien.com



# Bauen · Wohnen · Renovieren

## Der Antrieb für Gewinner



**Smarter Wohnen mit Connexoon®**  
Ihre Chance für mehr Komfort und Sicherheit: Automatisieren Sie Ihre Rollläden mit den innovativen Funkantrieben RS100 und der neuen Smart Home-Steuerung Connexoon®. [www.somfy.de](http://www.somfy.de)

## Ein erster Schritt in die vernetzte Welt

**Smarter Wohnen mit Connexoon®**  
Mit Ihrem Smartphone steuern Sie ganz einfach und schnell Ihre Markise, die Haustüre oder alle Rollläden in Ihrem Haus. [www.somfy.de](http://www.somfy.de)



Building happiness

somfy.



**Sonnenschutz  
TORE STEUERUNGEN**

**Eildienst für Rollläden- u. Jalousien-Reparaturen**

Ziegelhüttenweg 32  
68199 Mannheim  
Tel.: 06 21 / 8 42 39-0  
[www.wess-sonnenschutz.de](http://www.wess-sonnenschutz.de)

## Firma Stein

### Lädt ein zum Oktoberfest 8. bis 9. Oktober

(red)Die Gäste dürfen sich beim Oktoberfest der Firma Steinauf zünftige Spezialitäten freuen. Weißwurst, Brezel, Getränke aller Art, und natürlich Bier vom Fass, sowie hausgemachte Kuchen, und Einladung heißt hier alles kostenlos!

Seit 1903 im Familienbesitz, stellt die Firma Stein eigene Matratzen, Federbetten und Bettrahmen her.

Ebenso gibt es eine eigene Polsterei, mit dem Service des Neu-Bezuges von alten Möbeln. Eine Besonderheit ist die Fertigung von Bettrahmen für Refluxerkrankte, hier ist die Firma Stein deutschlandweit alleiniger Hersteller. Bei den Rohstoffen ist Qualität das wichtigste Kriterium, und so werden diese nach Möglichkeit aus der Region bezogen.

## Stromverschwender in den Griff bekommen

### Richtige Beleuchtung trägt dazu bei, Energie und Geld zu sparen

(akz-o) (djd). Alternativen zur klassischen Glühlampe gibt es inzwischen viele. Und das aus gutem Grund: Glühlampen sind echte Energieverschwender, weil 95 Prozent des Stroms als Wärme verpuffen. Die Stromkosten für ein helles Zuhause lassen sich mit LED und Energiesparlampen deutlich reduzieren. Das nützt nicht nur der Umwelt, sondern auch der Haushaltskasse. Doch worauf sollten Verbraucher bei einer energiesparenden Beleuchtung achten?

Energiesparende Beleuchtung und Strom aus erneuerbaren Energien Auf der Website von LichtBlick, Deutschlands größtem, unabhängigen Ökostromversorger, finden Verbraucher zum Thema Beleuchtung viel Wissenswertes. Denn besonders umweltfreundlich wird eine energiesparende Beleuchtung, wenn sie mit reinem Ökostrom aus erneuerbarer Energie versorgt wird.

- Energiesparlampen verbrauchen bei gleicher Helligkeit bis zu 80 Prozent weniger Energie als normale Glühlampen. Eine Energiesparlampe mit elf oder zwölf Watt kann man also mit einer 60-Watt-Glühlampe vergleichen.

- LED-Lampen sind aktuell die effektivste Variante, bei der Beleuchtung Strom zu sparen. Gute Modelle sind sogar heller als vergleichbare Glühlampen und haben ein besseres Lichtspektrum als Energiesparlampen. Eine LED-Lampe mit 10 Watt entspricht einer Glühlampe mit 60 Watt. Auch die Lebensdauer der LED ist, je nach Herstellerangaben, mit rund 25.000 Stunden sehr hoch.

- Farbtemperatur: Verbraucher sollten auf die Lichtfarbe achten, sie wird in Kelvin gemessen. Die Lichtfarbe Warmweiß entspricht 2.700 bis 2.900 Kelvin, Kaltweiß 3.300 bis 5.000 Kelvin und Tageslichtweiß mehr als 5.000 Kelvin. Während in Wohnräumen warmweiße Lampen zum Einsatz kommen, sind es in Büros häufig tageslichtweiße Lampen.

- Dimmbarkeit: Spezielle LED und Energiesparlampen sind auch dimmbar. Entweder stufenlos mit einem Drehdimmer oder in zwei oder vier Stufen mit dem normalen Lichtschalter, der dafür mehrmals hintereinander betätigt wird.

- Helligkeit: Der Lumen-Wert gibt an, wie stark eine LED leuchtet. Je größer der Wert, desto heller strahlt die Lampe. Eine LED mit rund

700 Lumen leuchtet so stark wie eine 60-Watt-Glühlampe. Hallo Glühlampen sollten durch LED- oder Energiesparlampen ersetzt werden. Mit weiteren Tipps kann man in Sachen Beleuchtung noch mehr sparen:

- Vor dem Kauf einer Leuchte genau überlegen, wo sie stehen und welchen Zweck sie erfüllen soll.

- Leuchten nur dann nutzen, wenn man sie wirklich braucht. Für häufig nur kurzzeitig genutzte Bereiche sind Bewegungsmelder eine mögliche Lösung. Je heller Wände und Decken gestrichen sind, desto weniger Licht ist nötig.

Weitere Strom-Spartipps rund um den Haushalt gibt es unter [www.lichtblick.de](http://www.lichtblick.de).

**Staubsaugerzentrale**

68307 Mannheim-Göferten,  
Crypsiusweg 24  
Tel.: 0621-43 78 20 14

**Staubsaugerbeutel für alle Marken**  
Service für Vorwerk &  
Lut. Staubsauger, Reparatoren

**Die günstige Alternative**  
Öffnungszeiten:  
Mo-Fr: 09-12:30 & 15-17:30 Uhr  
Anlaufstelle für alle Staubsauger  
F. Holzbischofs  
Staubsaugerzubehör

## Neue smarte Regelungstechnik

### Für optimale Wohlfühlwärme zu Hause

(akz-o) Ein kaltes Zuhause nach einem Wochenendtrip gehört der Vergangenheit an, Energieverschwendung beim Heizen ebenso. Die Zukunft heißt „intelligentes Wohnen“. Rund 77 Prozent der benötigten Energie im Haushalt geht zu Lasten der Raumheizung, vor allem alte Heizsysteme gehören zu den großen Energieaugern. Hersteller wie Kermi haben es sich zur Aufgabe gemacht, das Heizen zu optimieren – mit den einzelnen Komponenten des Systems x-optimiert, darunter Wärmepumpen und -speicher, Flachheizkörper, Flächenheizung/-kühlung, Wohnraumlüftung und Regelungstechnik. Der neue Komfort- und Energiemanager x-center base ergänzt das zuletzt genannte Segment und steuert einzelne Komponenten des Wärmesystems komfortabel und einfach per Smartphone, Tablet oder am PC über den Internetbrowser. Die präzise Abstimmung und das optimierte Schnittstellenmanagement mit Kermi Smart Home ergeben im Neubau eine Energieeinsparung von bis zu 31 Prozent, im Falle einer Renovierung sogar von bis zu 34 Prozent. Komfort und Behaglichkeit per Fingertip: Die Bedienung der x-center base erfolgt ganz einfach über den Internetbrowser, daher ist keine separate Soft-



Foto: Kermi GmbH/akz-o

ware notwendig. Fällt das Internet mal aus, können die einzelnen Elemente des Wärmesystems auch wie gewohnt manuell gesteuert werden. Grundsätzlich ist die Bedienung der Nutzeroberfläche intuitiv und daher sehr einfach: Es besteht die Möglichkeit, Zeitprogramme, individuelle Raumtemperaturen oder Urlaubs- und Party-Modi zu erstellen und auszuwählen. Das Gerät wertet selbst alle Daten aus und bereitet diese auf, um mit dem passenden Vorlauf die Wärme zum gewünschten Zeitpunkt und am richtigen Ort zur Verfügung zu stellen. Im Vergleich zu vielen anderen Systemen spart diese absolut bedarfsgeführte Regelung das Maximum an Energie. Die x-center

base ermöglicht außerdem auf Wunsch eine Fernwartung durch den Fachhandwerksbetrieb. Das spart Geld und Zeit. Flexibel und zukunftsfähig: Viele Anbieter von Smart Home Lösungen bieten nur die Vernetzung der eigenen Produkte – langfristig absolut nicht zukunftsfähig. Elementarer Vorteil mit Smart Home: Dank der EnOcean-Schnittstelle ist über x-center base auch die Einbindung von Produkten anderer Hersteller möglich. So können zum Beispiel Fensterkontakte, Licht oder Rollläden von unterwegs aus gesteuert werden – für das Rund-Um-Smart-Home-Gefühl.

**STEIN**  
seit 110 Jahren

**POLSTERMÖBEL- UND MATRATZENFABRIK**

Neuhofener Straße 116 · 67165 Waldsee/Pfalz

*Feiern Sie mit uns*  
**Oktoberfest**

Samstag, 08. Oktober 10-16 Uhr  
Sonntag, 09. Oktober 13-16 Uhr

• **Preisknüller** • **Preisknüller** •

Kleiner Imbiss und Getränke werden kostenlos gereicht!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
**Jürgen Stein und seine netten Mitarbeiter**

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9 - 18 Uhr · Sa 10 - 13 Uhr

**Werbetechnik**  
Kaefertal

Digitaldruck - Schaufensterbeschriftung  
Fahrzeugbeschriftung - Leuchtklamme  
Textildruck - Posterdruck  
Tel.: 0621 - 431 74 39  
[www.werbetechnik-kaefertal.de](http://www.werbetechnik-kaefertal.de)

**SÜSS**

FACHBETRIEB  
FÜR DACH-, WAND- UND  
ABDICHTUNGSTECHNIK  
*Das bessere Dach!*

Schneidemühler Str. 6  
68307 Mannheim  
Tel.: 06 21/77 35 35  
Fax: 06 21/77 35 00  
E-Mail: [suessdach@aol.com](mailto:suessdach@aol.com)  
[www.suessdach.de](http://www.suessdach.de)

# Bauen · Wohnen · Renovieren



## Ganoven sind ganzjährig aktiv

### Fakten und weit verbreitete Irrtümer rund um Wohnungseinbrüche

(djd). Einbrecher kommen meist nachts oder schlagen besonders gerne in der Urlaubssaison zu: Zwei weit verbreitete Irrtümer, die sich mit einem Blick auf die Kriminalstatistik schnell widerlegen lassen. Die Fälle des Jahres 2015 zeigen: Die Ganoven sind ganzjährig und zu jeder Uhrzeit aktiv - und keineswegs nur, wenn die Bewohner gerade verreist sind. Erschreckend ist zudem, dass die Zahl der Wohnungseinbrüche erneut stark gestiegen ist, auf über 167.000 Fälle im vergangenen Jahr. "Besonders von der Zunahme betroffen sind Ballungszentren wie Berlin und Hamburg oder das bevölkerungsstarke Nordrhein-Westfalen", berichtet Martin Schmidt von RGZ24.de.



Foto: djd/LISTENER Sicherheitsysteme GmbH/shutterstock

Einbrecher kommen meist tagsüber auf die Dunkelheit der Nacht warten die Einbrecher nicht: "Aktuellen Studien zufolge werden über 80 Prozent aller Wohnungseinbrüche in

Deutschland tagsüber verübt", erläutert Ralf Mikitta, Sicherheitsberater des Verbandes für Wohneigentum Baden-Württemberg und Experte beim Anbieter Micycle. Der Schwerpunkt liegt dabei bei Mehrfamilienhäusern zwischen 14 und 22 Uhr, bei Einfamilienhäusern zwischen 12 und 20 Uhr. Immerhin bei jedem fünften Einbruch, so der Einbruch-Report der Versicherungen, sind die Bewohner selbst im

Haus, wenn der Täter kommt. Solch ein einschneidendes Erlebnis will erst einmal verarbeitet werden, unterstreicht Mikitta: "Viel schwerwiegender als der materielle Schaden sind oft die psychischen Folgen."

Sicherheit einfach nachrüsten Umso wichtiger ist es, das eigene Zuhause zu schützen. Mit Alarmanlagen lassen sich neuralgische Punkte, zum Beispiel Fenster und Türen im Erdgeschoss, wirksam überwachen. Täter werden frühzeitig erkannt und durch den lauten Alarm in die Flucht getrieben - noch bevor sie überhaupt ins Haus gelangen. Besonders praktisch sind Systeme mit akustischer Geräuschanalyse wie etwa die Anlage "Listener V7": Zur Installation sind noch nicht einmal zusätzliche Leitungen notwendig. Unter [www.alarmanlage-einbruchschutz.de](http://www.alarmanlage-einbruchschutz.de) gibt es mehr Informationen und die Möglichkeit, eine unverbindliche Beratung zu nutzen. senken.

## Flammenzauber auf Guss gebettet

### Feuerschale im Großformat bringt den Garten zum Strahlen

(akz-o) Hätte ein Lagerfeuer die Wahl, wo es sich platzieren könnte, dann wäre sie spätestens jetzt gefallen. Das ostfriesische Traditionsunternehmen Leda hat mit der „Feuerschale XL“ einen Ort geschaffen, der dem faszinierenden Anblick lodrender Flammen vollends gerecht wird.



Leda Werk/akz-o

Die stattliche Schale ist aus mattem, schwarzem Gusseisen gefertigt. Guss bietet Gestaltungsmöglichkeiten, die anderen Werkstoffen verwehrt bleiben. Feinste Konturen und ausgefallene Designs, abgerundet durch eine besondere Haptik, sind die charakteristischen Merkmale. Gusseisen ist absolut hitzebeständig, formstabil und hat eine nahezu unbegrenzte Lebensdauer. Es ist trotz dieser massiven Kraft zurückhaltend und verleiht der Schale – mit oder ohne Feuer – ein ästhetisches Understatement. Die raffiniert angeordneten Facetten

brechen den Lichtschein. Rauten und Dreiecke sorgen für faszinierende Effekte. Form, Farbe und Material spielen hier spektakulär zusammen ([www.leda.de](http://www.leda.de)).

Viel Platz für Lagerfeuerromantik Über 70 Zentimeter beträgt der Durchmesser. Es gibt also jede Menge Platz für Holzscheite, die den Garten zum Leuchten bringen. So werden auch kühle Abende wieder angenehm warm und gemütlich. Und mit einem Gewicht von 27 kg steht sie vollkommen stabil und sicher. Geliefert wird die Feuerschale in fünf einzelnen Elementen, die ganz einfach zusammengesetzt sind.

Die Designer haben dem Feuer einen Thron geschaffen, auf dem sich die Flammen so wohlfühlen, dass sie mit voller Eleganz erstrahlen. So können sich alle zurücklehnen, die Wärme genießen und dem Moment hingeben.

**Grünewald** GMBH  
**DACHDECKERIE • MEISTERBETRIEB**  
 Fachbetrieb für Dach, Wand und Abdichtungstechnik  
 Braunschweiger Allee 120  
 68307 Mannheim  
 TEL 06 21 / 78 70 61  
 FAX 06 21 / 748 23 41  
 E-Mail: [info@dachdeckerei-gruenewald.de](mailto:info@dachdeckerei-gruenewald.de)  
[www.dachdeckerei-gruenewald.de](http://www.dachdeckerei-gruenewald.de)

[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com)  
 verbindet Regionales & Lokales

**MOHR**  
 AUTOSPENGLEREI  
 AUTOLACKIEREREI

### Unsere Leistungen

- Fahrzeuglackierung
- Unfallinstandsetzung
- Autoglasreparaturen
- KFZ-Technik (Bremsen, usw.)
- Inspektion, TÜV/AU (alle Marken)
- Smart-Repair
- Lackschadenfreies Ausbeulen
- Kunststoffreparatur
- Elektronische Achsvermessung

Mohr GmbH • Hallesche Str. 30 • 68309 Mannheim • [www.autolackiererei-mohr.de](http://www.autolackiererei-mohr.de)  
 Tel.: 0621 / 70 10 81 • Fax: 0621 / 70 97 63 • [info@autolackiererei-mohr.de](mailto:info@autolackiererei-mohr.de)  
 Öffnungszeiten: Mo - Fr: 07:30 - 17:00 Uhr • Sa nach Vereinbarung

**FICHTEL** Katowitzer Zeile 29 - 68307 Mannheim  
 Transport GmbH Tel.: 0621 - 78 41 35 - Fax 0621 - 78 79 28

Fern- und Nahverkehr  
 Industriemehrtrag  
 Computertansporte  
 Haushaltsaufösungen

Trasportante  
 Entwürpungen  
 Lagerung

... damit Ihr Umzug nicht zum **CHAOS** wird!  
[www.bequem-umziehen.de](http://www.bequem-umziehen.de)

**24 Stunden-Notdienst**  
 01 63 / 6 29 36 77

**UFER**  
 SANITÄRTECHNIK • HEIZUNGSTECHNIK • SOLAR

Telefon: 0621/ 74 74 72  
 Telefax: 0621/ 74 74 29  
 Internet: [www.sanitaer-ufer.de](http://www.sanitaer-ufer.de)  
 E-Mail: [info@sanitaer-ufer.de](mailto:info@sanitaer-ufer.de)

Norbert Ufer GmbH  
 Neueichwaldstr. 36  
 68305 MA-Gartenstadt

### Sanierung Ihrer Trinkwasserleitungen von innen!

Bei unserem erfolgreichen, zertifizierten Donpro-Verfahren wird abrasives Material durch die Leitungen geblasen. Die Ablagerungen werden weggestrahlt. Die Leitungen werden innen beschichtet und versiegelt. Ein Rohr im Rohr entsteht – für dauerhaft sauberes Trinkwasser.

Ihre Spezialisten für sauberes Trinkwasser  
 schnell – sauber – sicher – günstig

**DONAUER & PROBST**

Donauer & Probst GmbH & Co. KG  
 Dudenstraße 27  
 68167 Mannheim  
 Tel. 0621-789 82 96  
[info@donpro.de](mailto:info@donpro.de)  
[www.donpro.de](http://www.donpro.de)

# Veranstaltungen

Weitere Informationen [www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com)

**Samstag 01.10**

**Wolly's Schalplatten & CD-Börse + Film-/DVD-/Bluray-Disc Börse**  
Mannheim, Rosengarten

**Weiberkram Mädelsflohmärkt**  
Mannheim, Maimarktclub

**Angel Expo Rhein-Neckar**  
01.10.2016- 02.10.2016  
Mannheim, Maimarkthalle

**Aber bitte mit Schlagern**  
20:00, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**Sonntag 02.10**

**Männerschnupfen** 18 Uhr,  
Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**Pettersson & Findus**  
11 Uhr, Mannheim, Casablanca

**Nickelback – 2016 European Tour**  
19:30 Uhr, Mannheim, SAP Arena

**Montag 03.10**

**HUBERT VON GOISERN – FEDERN**  
20 Uhr, Mannheim, Rosengarten

**Dienstag 04.10**

**Dorfmutge**  
20 Uhr, Mannheim, Casino

**ROBERT CRAY, 20 Uhr**  
Mannheim, Rosengarten

**The Temptations feat. Glenn Leonard**  
20 Uhr, Mannheim, Capitol

**Mittwoch 05.10**

**JJ Grey & Mofro, 20:30 Uhr,**  
Bensheim, Musiktheater Rex

**BOOM - Der Comedy Club, 20 Uhr**  
Mannheim, Casino

**LIEDERABEND: „DIE WINTERREISE“, RICHARD-WAGNER-VERBAND MANNHEIM-KURPFALZ E. V.**  
20 Uhr, Mannheim, Rosengarten

**Freitag 07.10**

**Männerschnupfen, 20 Uhr,**  
Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**PHIL, 20:30 Uhr, Bensheim**  
Musiktheater Rex

**DANCE ONE, 19:30 Uhr,**  
Mannheim, Pfalzbau

**SCHILLER, 20 Uhr,**  
Mannheim, SAP Arena

**Bülent Ceylan - Kronk, 20 Uhr**  
Ludwigshafen, Friedrich-Ebert-Halle

**Veterama, 07.10.-09.10.2016**  
Mannheim, Maimarktgelände

**Schöne Mannheims, 20 Uhr,**  
Mannheim, Capitol

**Samstag 08.10**

**HRI Dancefloor, 20 Uhr,**  
Bensheim, Musiktheater Rex

**1. MANNHEIMER MEISTERKONZERT – DEUTSCHE STAATSPHILHARMONIE RHEINLAND-PFALZ**  
19:30 Uhr, Mannheim, Rosengarten

**DANCE ON, 19:30 Uhr,**  
Ludwigshafen Pfalzbau

**Halleluja, 20 Uhr,**  
Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**Die Prenzlenschwäbin - #ischdesbio?**  
20 Uhr, Ludwigshafen, Pfalzbau

**Sonntag 09.10**

**Pettersson & Findus, 11 Uhr,**  
Mannheim, Casablanca

**DEL: Adler Mannheim vs. EHC Red Bull München, 19 Uhr,**  
Mannheim, SAP Arena

**In Teufels Küche, 18 Uhr,**  
Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**Konzert im Pfalzbau, 17:30 Uhr,**  
Ludwigshafen, Pfalzbau

**PHARO alias Martin Bolz, 14 + 19 Uhr**  
Mannheim, Capitol

**Dienstag 11.10**

**Y & T, 20:30 Uhr, Bensheim,**  
Musiktheater Rex

**Radio Nukular, 20 Uhr**  
Mannheim, Capitol

**Schwule Heimat Mannheim, 20 Uhr**  
Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**Donnerstag 13.10**

**BEATRICE EGLI – LIVE MIT BAND 2016, 20 Uhr**  
Mannheim Rosengarten

**Christian CHAKO Habekost, 20 Uhr**  
Mannheim, Capitol

**Freitag 14.10**

**Typical Tess, 20:30 Uhr**  
Bensheim, Musiktheater Rex

**Schnee, 19:30 Uhr**  
Ludwigshafen Pfalzbau

**DEL: Adler Mannheim vs. Fischtown Pinguins Bremerhaven, 19:30 Uhr**  
Mannheim, SAP Arena

**Alligatoah, Mannheim, Maimarkthalle**

**Krieg der Geranien, 20 Uhr**  
Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**Anne Haigis, 20 Uhr**  
Mannheim, Capitol

**Samstag 15.10**

**Mark Ernestus' ndagga Rhythm force**  
20 Uhr, Ludwigshafen, Pfalzbau

**Achtung Baby, 20:30 Uhr,**  
Bensheim, Musiktheater Rex

**Ole Lehmann, 20 Uhr, Mannheim,**  
Capitol

**Sophie & Inge - babble und singä** 20Uhr,  
Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**Sonntag 16.10**

**HLB: Rhein-Neckar Löwen vs. Frisch Auf Göppingen, 15 Uhr**  
Mannheim, SAP Arena

**The blind Poet, 19 Uhr,**  
Ludwigshafen Pfalzbau

**Cool Cats Orchestra, 17 Uhr,**  
Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**Die kleine Hexe, 11 Uhr,**  
Mannheim, Casablanca

**Yvonne Betz, 19 Uhr,**  
Mannheim, Casino

**Montag 17.10**

**Sascha im Quadrat, 20 Uhr,**  
Mannheim, Casino

**Mittwoch 19.10**

**Faustrecht, 19:30 Uhr,**  
Ludwigshafen Pfalzbau

**Joana und Susanne Back, 20 Uhr,**  
Mannheim, Capitol

**Donnerstag 20.10**

**Masud, 20 Uhr, Mannheim, Casino**

**Unduzo, 20 Uhr, Mannheim, Capitol**

**Freitag 21.10**

**Torsten Sträter, 20 Uhr,**  
Mannheim, Capitol

**Ohrenfeindt, 20:30 Uhr, Bensheim,**  
Musiktheater Rex

**OCD Love, 19:30 Uhr,**  
Ludwigshafen Pfalzbau

**Die Walküren, 20 Uhr, Mannheim**  
Rhein-Neckar-Theater

**DEL: Adler Mannheim vs. Iserlohn Roosters, 19:30 Uhr, Mannheim,**  
SAP Arena

**Samstag 22.10**

**Matchatria, 18 +21 Uhr,**  
Ludwigshafen Pfalzbau

**Mannheim Capitol**  
**20 Uhr**



Gerd Dudenhöfner

22.10.2016

**Ray Wilson & Band, 20:30 Uhr**  
Bensheim, Musiktheater Rex

**OCD Love, 19:30 Uhr,**  
Ludwigshafen Pfalzbau

**Genuss pur on Tour - Messe für Genießer mit Gourmet-Abend**  
22.10.2016- 23.10.2016 Ludwigshafen  
Friedrich-Ebert-Halle

**Ein Quantum Trost, 20 Uhr,**  
Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

Freilicht**bühne**  
Mannheim<sup>2</sup>

## Geschichten aus dem Wiener Wald



Volksstück in drei Teilen  
von Ödön von Horváth  
Regie: Markus Muth

**Premiere**  
**15.10.2016** 20 Uhr

Weitere Vorstellungen:  
22. 29. 30. Oktober 2016

04. 05. 12. 13. 18. 20. 25. 26. 27. November 2016

02. 03. 09. 10. 11. 16. 17. Dezember 2016

Freitag/Samstag: 20 Uhr, Sonntag: 16 Uhr

Eintritt: Erwachsene 17 €, Ermäßigt 15 €, Kinder 10 €



Freilichtbühne Mannheim e.V.  
Kirchwaldstr. 10 68305 Mannheim  
Karten: 0621-7628100

Mo./ Mi./ Fr. 18:30 - 20 Uhr, Mi. 11 - 12 Uhr  
tickets@flbmannheim.de www.flbmannheim.de



## Das Solarschiff "Neckarsonne" Die Attraktion in Heidelberg

**Fahrpreise**  
Erwachsene: € 8,00,- Euro  
Kinder (3-13 J.): € 3,50,- Euro  
Schüler und Studenten: € 0,50,- Euro  
Behinderte: € 7,00,- Euro  
Gruppen (15 Erwachsene und mehr):  
Rabatt: 10 %  
Schulklassen (1 Begleitperson frei)  
pro Person (unter 14 J.): € 3,00,- Euro  
Erwachsenenbesucher sind geschloßen zu Boot.  
Fahrtkarten sind ab 08:00 am Boot erhältlich.  
Preis pro Person:  
Hunde: € 3,50,- Euro

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



Anfragen und Buchungen unter:  
Heidelberger Solarschiffahrtsgesellschaft mbH  
Kapitän Ingo Hühner: Telefon: 07263/40 92 84 - Mobil: 0173/983 86 37  
E-mail: neckarsonne@t-online.de - Internet: www.HDSolarSchiff.com  
Abfahrtszeiten: 10.00, 11.30, 13.00, 15.00, 16.30, 18.00 Uhr  
montags Ruhetag - ausgenommen Feiertage

### Schiffstour mit Sonnenkraft

Noch bis zum Ende Oktober können Heidelberg-Besucher die Universitätsstadt aus einer ungewohnten Perspektive betrachten: Unser mit Sonnenkraft betriebenes Solarschiff "Neckarsonne" lädt zur Besichtigungsrundfahrt auf dem Neckar ein. Während der Tour erhalten die Gäste Informationen zum Solarschiff. Näheres zu Preisen und den Fahrten erfahren Sie auf unserer Homepage: [www.HDSolarSchiff.com](http://www.HDSolarSchiff.com) oder unter 07263-409284. Gerne können Sie uns auch eine E-Mail schicken: [neckarsonne@t-online.de](mailto:neckarsonne@t-online.de)

Planetarium  
Mannheim

**NEU**

# Queen – Heaven

Tel. 0621-415692

[www.planetarium-mannheim.eim.de](http://www.planetarium-mannheim.eim.de)

M&M Soundlight

**Matthias Mumm**

- Vermietung von Event- und DJ-Equipment
- Mobiler DJ

Tel: 0162 - 3666066  
E-Mail: [soundlight@email.de](mailto:soundlight@email.de)  
[www.facebook.com/MMSoundlight](http://www.facebook.com/MMSoundlight)



# Veranstaltungen

## Sonntag 23.10

**49. Galakonzert für Seniorinn und Senioren der Stadt Ludwigshafen am Rhein**, 15 Uhr, Ludwigshafen, Pfalzbau

**Ein Schaf fürs Leben**, 11 Uhr, Mannheim, Casablanca

**WahnsinnsWeiber**, 18 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**The Petits Fours Show**, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

## Montag 24.10

**PRO ARTE: LONDON SYMPHONY ORCHESTRA**, 20 Uhr, Mannheim, Rosengarten

**Das Schlagerhasen-Trio**, 18 Uhr, Mannheim, Casablanca

## Dienstag 25.09

**Öffentliche Probe**, 18 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**DEL: Adler Mannheim vs. Schwenninger Wild Wings**, 19:30 Uhr, Mannheim, SAP Arena

**Bernd Nauwartat**, 20 Uhr, Mannheim, Casino

## Mittwoch 26.09

**Späte Nachbarn**, 19:30 Uhr, Ludwigshafen Pfalzbau

**Trinkwassertagung Metropolregion** 26.10.2016- 27.10.2016 Rhein-Neckar Mannheim Maimarkthalle

## Donnerstag 27.09

**Späte Nachbarn**, 14:30 Uhr, Ludwigshafen Pfalzbau

**Ultimate Eagles (UK)**, 20:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

**Last Ship**, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

## Freitag 28.10

**Ariel- Oder Swingers Planet**, 19 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**BOSSTIME**, 20:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

**Enissa Amani - Zwischen Chanel und Che Guevara**, 20 Uhr, Ludwigshafen, Pfalzbau

**DEL: Adler Mannheim vs. Krefeld Pinguine**, 19:30 Uhr, Mannheim, SAP Arena

**Die Prenzlschwäbin**, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

**Will flirten, lieben, toben, schmeicheln** 21:30 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

## Samstag 29.10

**Ass-Dur**, 20 Uhr, Mannheim Capitol

**Aterballetto Reggio Emilia**, 19:30 Uhr, Ludwigshafen, Pfalzbau

**Asia Party, Mannheim, Maimarktclub Chako Habekost - de Weeschwie'sch-MÄN**, 20 Uhr Ludwigshafen, Pfalzbau

**Schwule Heimat Mannheim**, 11 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**Bensheim Musiktheater Rex 20:30 Uhr**

**MANFRED MANN's EARTHBAND - Tour 2016**  
29.10.2016

**EINBRUCHSCHUTZMESSE** 10-18 Uhr, Ludwigshafen Friedrich-Ebert-Halle

**Martha Halusa u. Margot Liu**, 12:30 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**Lesung aus "C. Steigerwald"**, 14:45 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**Lauingers- Eine Familiengeschichte aus Deutschland**, 16 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**Alles käufflich**, 18:30 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**The L-Sound**, 20:30 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**Gay for one day**, 22 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

## Sonntag 30.10

**HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. HSG Wetzlar**, 15 Uhr, Mannheim, SAP Arena

**Schwule Heimat Mannheim**, 11 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**Spoken Words**, 13:30 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**Der kleine Maulwurf**, 11 Uhr, Mannheim, Casablanca

**Fleur Bleue**, 15:30 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**Mantastic Sixx Paxx**, 18 Uhr, Mannheim, Capitol

## Montag 31.10

**Mannheim Rosengarten 20 Uhr**

**Uhr JOSÉ CARRERAS „A LIFE IN MUSIC“**  
31.10.2016

**SAGA - das Original**, 20:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

**Deutsche Staatsphilharmonie, Rheinland-Pfalz**, 19:30 Uhr, Mannheim, Capitol

**Halloween Party**, Mannheim, Maimarktclub

## Ausblick November

**01.11.2016**  
Die Tragödie von Romeo und Julia, 19:30 Uhr, Ludwigshafen, Pfalzbau

Dead Men's Poetry, 19 Uhr, Mannheim, Capitol

**03.11.2016**  
Letz Zep, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

**04.11.2016**  
Popa Chubby (USA), 19:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

Männerschnupfen, 20 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**05.11.2016**  
Michael The True Story, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

The Busters, 20:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

Sophie & Inge - babble und singä 20 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**06.11.2016**  
Die Bremer Stadtmusikanten, 11 Uhr, Mannheim, Casablanca

Elaiza, 19 Uhr, Mannheim, Capitol

In Teufels Küche, 18 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**07.11.2016**  
Sascha im Quadrat, 20 Uhr, Mannheim, Casino

Red Hot Chili Pipers, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

**08.11.2016**  
Bastian Pastewka liest Midlife Cowboy, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

ethro Tull's Martin Barre & Band, 20:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

**09.11.2016**  
basta, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

**10.11.2016**  
Ramon Chormann, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

**11.11.2016**  
CAVEWOMAN, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

Ana Popovic & Band, 20:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

WahnsinnsWeiber, 20 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**12.11.2016**  
Rolf Miller, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

Mark Gillespie's Kings of Floyd, 20:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

**13.11.2016**  
Rumpel und Stielzchen, 11 Uhr, Mannheim, Casablanca

Alice Hoffmann - "Denk emol", 18 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

Rock4Kids, 18 Uhr, Mannheim, Capitol

DEL: Adler Mannheim vs. Straubing Tigers, 14 Uhr, Mannheim, SAP Arena

**14.11.2016**  
Caterina Valente & Peter Alexander, 18 Uhr, Mannheim, Capitol

**15.11.2016**  
Willy Astor, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

**16.11.2016**  
Silly, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

**17.11.2016**  
Friedemann Weise, 20 Uhr, Mannheim, Casino

Randy Hansen & Band (USA), 20:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

Revolverheld, 20 Uhr, Mannheim, SAP Arena

Maybeop, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

**18.11.2016**  
Franz Kain, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

Halleluja, 20 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

**BOUNCE - Bon Jovi Tribute Band**, 20 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

DEL: Adler Mannheim vs. Thomas Sabo Ice Tigers, 19:30 Uhr, Mannheim, SAP Arena

Jim Kahr, 20 Uhr, Mannheim, Casino

**19.11.2016**  
David Garrett, Mannheim, SAP Arena

STOPPOK mit BAND, 20:30 Uhr

### DEMNÄCHST IM KULTURHAUS

**10 So 16.10. | 17 Uhr**

**DER GESTOHLENE BUCHSTABE**  
Musical für Kinder ab 6 Jahren

**käfertaler kreativ akademie**  
28.10. - 05.11.

**Musik WOMEN'S WEEK**  
→ Nicht nur für Frauen!

**Workshops:**

- 3-Sänger Band-Workshop mit Jutta Glöckler
- Interaktive Workshop: Perkusoren, Bläsern, Workshop mit Jutta Glöckler
- Workshop für Bläserensemble Workshop mit Jutta Glöckler
- Circle Singing / Workshop mit Jutta Glöckler
- Interaktive 1/2 Workshop mit Alexandra Lehner
- Interaktive 1/2 Workshop mit Alexandra Lehner
- Workshop für Gitarren mit Jutta Glöckler

**Workshops:**

- Wir singen und spielen Percussion Jutta Glöckler / 2. Workshop mit Alexandra Lehner
- Karte 11.10.-15.10.16. Karte 21.10.-15.11.16.

**Konzerte:**

- 28.10. | Dezente Jazzkonzert
- 29.10. | Marlene Wechsungenberg / Jutta Glöckler
- 31.10. | Cordula Hamacher & Band
- 02.11. | Zella Pasquetta Band
- 03.11. | Sechse Mecklenburg Trio
- 04.11. | Cris Gavazzoni, Nalva, Daniela Band
- 05.11. | Teichschnecken Konzert, anschließend Ausklang-Party!

**aktuelle Informationen** (erschicht unter:  
[www.kka-mannheim.de](http://www.kka-mannheim.de)  
Tel. 0621 / 73 85 31 oder [kka@kulturhauskaefertal.de](mailto:kka@kulturhauskaefertal.de))

und Dr. Rüdiger Jäger & Klausen  
gld@orange.de / 0621 738531

**Im Nachbarnhaus**

Gesang  
Street Dance  
Rap  
Video  
Ton-technik  
Bandcoaching

**WERKSTATT JUGENDKULTUR**

**21. Käfertaler Weihnachtsmarkt**  
Sa 26.11. | So 27.11.  
11:00 - 18:00 Uhr

**Silvesterball 2016**  
Sa 31.12. | 20:00 Uhr

Unterstützt durch: Käfertal, SAP, BSW, Caritas, ab 20 Jahren im Nachbarnhaus. Tel. 0621 / 738531 oder [info@kulturhauskaefertal.de](mailto:info@kulturhauskaefertal.de)

**SV WALDHOF VS ASTORIA WALLDORF** MITTWOCH, 05.10.2016, 19:30

**SV WALDHOF VS FK PIRMASENS** SAMSTAG, 15.10.2016, 14:00

**SV WALDHOF VS FC NÖTTINGEN** SAMSTAG, 29.10.2016, 14:00

**SV WALDHOF VS EINTRACHT TRIER** SAMSTAG, 05.11.2016, 14:00



# Gewinnen Sie exklusive Preise



**MitStricker.de**<sup>®</sup>

Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



**3 x 2 Tickets für das „Palazzo in Mannheim“ zu gewinnen!**  
Gewinn-Telefon-Rufnummer:  
01379 - 605257\* (Anrufschluss  
30.10.2016 - 23:59 Uhr)  
**Lösungswort: Palazzo Mannheim**



**3 x 2 Tickets für „Dead Men's Poetry“ am 01.11.2016 im Capitol Mannheim zu gewinnen!**  
Kostenfrei teilnehmen unter  
[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder  
unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)



**1 x Progenix Geschenkpaket bestehend aus 1x Ultra Whey Protein 2100 g, + ein Progenix T-Shirt + 1x Progenix Shaker zu gewinnen!**  
Kostenfrei teilnehmen unter  
[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder  
unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)



**3 x 2 Tickets für „Frida Gold“ am 29.11.2016 im Capitol Mannheim zu gewinnen!**  
Kostenfrei teilnehmen unter  
[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder  
unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)



**3 x 2 Tickets für „Elaiza“ am 06.11.2016 im Capitol Mannheim zu gewinnen!**  
Kostenfrei teilnehmen unter  
[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder  
unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)



**3 x 2 Tickets für „Maybebop“ am 17.11.2016 im Capitol Mannheim zu gewinnen!**  
Kostenfrei teilnehmen unter  
[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder  
unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)



**5 x 2 Tickets für „Franz Kain“ am 18.11.2016 zu gewinnen**  
Kostenfrei teilnehmen unter  
[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder  
unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)



**4 x 2 Gutscheine für das große Abendbuffet im „Asia Paradies Mannheim“ zu gewinnen!**  
Kostenfrei teilnehmen unter  
[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder  
unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)



**1 x 2 Tickets für „Das Original KRIMIDINNER“: Der Spuk von Darkwood Castle“ inkl. Sho & 4-Gänge-Menü & Aperitif & Getränken am 08.10.2016 im Leonardo Royal Hotel Mannheim zu Gewinnen.**  
Kostenfrei teilnehmen unter  
[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder  
unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)



**1 x 2 Wochenendtickets der Kat. Silber inkl. Fahrerlager-Zugang für das DTM Finale vom 14. bis 16. Oktober 2016**  
Kostenfrei teilnehmen unter  
[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder  
unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)



**2x2 Tickets für das neue Musical Dinner "Glanzlichter" am 18. November 2016**  
Kostenfrei teilnehmen unter  
[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder  
unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)



**Technik Museum 100 Jahre BMW, 5x2 Karten**  
Kostenfrei teilnehmen unter  
[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder  
unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)

## Konzertkarten

### Marshall & Alexander

(red) Marshall & Alexander schreiben seit 2004 eine einzigartige Erfolgsgeschichte mit Kirchenkonzerten. Ohne Pomp gestalten sie mit ihrer Kunst unvergessliche Momente. Damit kreieren die beiden großartigen Künstler in der Tat ein Kontrastprogramm zu allem Lauten, Schrillen des täglichen Lebens. Die Zuschauer haben nun wieder die Gelegenheit Deutschlands bekanntestes Gesangs-Duo live zu erleben. Die Weihnachtskonzerte der letzten Jahre waren alle bis auf den letzten Platz ausverkauft.

#### Weihnachten mit Marshall & Alexander Konzerte in der Region:

- 02.12.2016 Waghäusel-Kirrlach,\* St. Cornelius & Cyprian Kirche
- 03.12.2016 Ludwigshafen, Friedenskirche\*
- 04.12.2016 Kappelrodeck, St. Nikolauskirche
- 11.12.2016 Kandel, Marktkirche\*
- 16.12.2016 Aalen, Salvatorkirche
- Solo-Konzert von Marc Marshall – Das Weihnachtskonzert am 07.12.2016 Baden-Baden, St. Josefskirche

**\*Für diese Konzerte können Sie jeweils 2x2 Eintrittskarten gewinnen.**  
Kostenfrei teilnehmen unter:  
[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder  
unter: [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)

# WEIHNACHTEN mit marshall & alexander



**LUDWIGSHAFEN Friedenskirche**  
SA. 19:30 Uhr  
**03. Dez. 2016**  
Tickets: LU: Gemeindebüro Friedenskirche, Rheinpfalz, Tebek Völker, ADAC, Kiosk Heidelberger, Schreißwaren Rezvani, TouristInfo, Kiosk Berliner Platz, Media-Markt, MA: Mannheimer Morgen, Capitol, SAP Arena, Engelhorn Sports, RNT. [www.kulturkirche-ludwigshafen.de](http://www.kulturkirche-ludwigshafen.de), Reservix-Hotline 01805/700733\*\*, Eventim-Hotline 01806/570028\*\*, [www.reservix.de](http://www.reservix.de), [www.eventim.de](http://www.eventim.de)

**MitStricker.de**<sup>®</sup>  
Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



**Unter [www.metropoljournal.com/gewinnspiel-uebersicht](http://www.metropoljournal.com/gewinnspiel-uebersicht) oder unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de) mitmachen und gewinnen**



[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com)

[www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)

\*0,50€/Anruf aus dem Festnetz; ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz  
Teilnahmebedingungen: Die Gewinner werden unter Aufsicht in der Redaktion elektronisch gezogen, schriftlich oder telefonisch benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des MetropolJournal's veröffentlicht. Die Daten werden ausschließlich zur Gewinnabwicklung gespeichert und dem Sponsor übermittelt. Die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen werden eingehalten. Teilnehmer unter 18 Jahren und Mitarbeiter der MetropolJournal Unternehmensgruppe sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Kein Kaufzwang, keine Barauszahlung, Gewinne nur in der Redaktion abzuholen. \*\* Mehrfachanrufe erhöhen Ihre Gewinnchance. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# HEIDELBERG BIENENSTOCK

## EROS CENTER

*30 Girls warten auf Dich!*

**NEUERÖFFNET!**

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

**BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE**



## Herbstzeit ist Wanderzeit

Der Jurasteig in Bayern



Foto: djd/Tourismusverband Ostbayern e.V.

(djd) Angenehme Temperaturen und leuchtende Farben machen den goldenen Herbst für viele zur schönsten Wanderzeit. Jetzt heißt es raus in die Natur, den Alltag vergessen und den Kopf frei bekommen. Anspruchsvoll und abwechslungsreich lockt beispielsweise der Qualitätsweg Jurasteig mit seinen eindrucksvollen Karstfelsen und idyllischen Flusslandschaften zwischen Lauterach und Altmühl, Naab und Weisser Laber. Vor allem für Naturliebhaber

Der Qualitätsweg verläuft auf einer Länge von 237 Kilometern als Rundweg zwischen Regensburg, Amberg, Neumarkt und Kelheim. Auf den 13 Tagesetappen atmet man den Duft von Wacholderheiden ein, die sich an zerklüftete Felsen schmiegen. Man folgt tief eingeschnittenen Flusstälern und durchquert lichte Kiefernwälder. "Die Stärke des Weges liegt vor allem in seinem naturnahen Verlauf. Knapp 40 Prozent unbefestigte Wege und ein Pfadanteil von rund 15 Prozent lassen

im besonderen Maße Naturliebhaber auf ihre Kosten kommen", fasst der Deutsche Wanderverband zusammen. Aber auch idyllische Ortschaften wie Kallmünz mit seiner Burgruine, der Kurort Bad Abbach oder die Klosterburg Kastl sind Ziele, die direkt am Weg liegen und erwandert werden wollen.

Die Route individuell zusammenstellen. Alle Etappen der Hauptroute bieten unvergessliche Eindrücke, die Längen von zehn bis 27 Kilometer entsprechen. Gehzeiten von etwa drei bis acht Stunden. Wer nicht die gesamte Strecke bezwingen möchte, kann sich unter [www.jurasteig.de](http://www.jurasteig.de) eine individuelle Route zusammenstellen. Zusätzlich gibt es 18 Rundwege, die sich als Tagesetappen eignen: Die Donau-Schleife beispielsweise führt auf rund 16 Kilometer vom Kloster Weltenburg nach Hienheim, wo man mit der Seilfähre nur mit der Kraft der Strömung nach Eining übersetzt. Nach einer Pause im Biergarten an der Fähre können Geschichtsfans einen Abstecher zum Römerkastell Abusina unternehmen oder

sich entlang der Donau direkt zurück zum Kloster Weltenburg bewegen. Weitere Wandertipps aus dem Bayerischen Jura findet man im Internet unter [www.bayerischerjura.de](http://www.bayerischerjura.de).

### Welche Tour gehen wir heute?

Der zertifizierte Qualitäts-Wanderweg Jurasteig hat eine Gesamtlänge von 237 Kilometern und ist in 13 Tagesetappen aufgeteilt. Zusätzlich gibt es

18 sogenannte Schlaufenwege. Je nach Lust und Laune, Ausdauer und Region kann man unter [www.jurasteig.de](http://www.jurasteig.de) seinen individuellen Wanderabschnitt auswählen. Der Ausflugsplaner macht die Wanderplanung unkompliziert und zeigt für jede Etappe auch die Gastgeber und Einkehrmöglichkeiten an. Eine Kartenansicht und das Höhenprofil runden die Tourenplanung ab.



Foto: djd/Tourismusverband Ostbayern e.V.

## Das Training ist wichtig

Nach dem Sport sollte entspannt werden

(djd-p/su). Sport ist der ideale Ausgleich zum Alltag und die beste Möglichkeit, gesund zu bleiben. Doch nicht nur das aktive Training ist wichtig, denn Profi- und Hobbysportler sollten auch auf die richtige Regeneration und Ernährung achten. „Die Trainingsplanung zum Beispiel, ist das A und O“, erklärt die professionelle Triathletin Tine Holst und gibt weitere Tipps: „Auf zwei bis drei Belastungstage sollte ein Entlastungstag folgen.“ Bei der Ernährung setzt die Profisportlerin auf Fakten: „Spätestens eine halbe Stunde nach dem Training muss ich meinem Körper Proteine, Kohlenhydrate und Nährstoffe auf Zellniveau geben, die man zum Beispiel mit der Sportlinie H24 von Herbalife dem Körper ausreichend zuführt.“ Zudem rät sie zu aktiver Regeneration, also einem langsamen Auslaufen nach dem Lauftraining. Aber auch die pas-



Foto: djd-p/Herbalife/Sina Horsthemke/spomedis

sive Regeneration ist laut Holst sehr wichtig. Physiotherapie und Massage tragen zur Lockerung der Muskeln und zur Entspannung von Körper und Seele bei. Denn man muss dem Körper auch mal ein kleines Dankeschön für all das geben, was er leistet.

# FÜR SIE HIER VOR ORT

## Ihr Mannheimer Bestattungsfachbetrieb



# BESTATTUNGSHAUS ZELLER

Erledigung aller Formalitäten und Amtswege auf allen Mannheimer Friedhöfen tätig

Tag und Nacht dienstbereit auf allen Mannheimer Friedhöfen

Auf Wunsch Hausbesuche

**Erd- od. Feuerbestattung**

ab € 890,- (zzgl. aml. u. Friedhofsgebühren)

Bestattungsvorsorge • Sterbegeldversicherung bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim ☎ 0621/7 48 23 26

**rnv**

Mit gutem Gefühl unterwegs.



## **Neugierig?**

Schauen Sie bei uns vorbei am

**Tag der offenen Tür**

**08. Oktober 2016**

[www.rnv-online.de/neugierig](http://www.rnv-online.de/neugierig)