

## Einkaufserlebnis

Rhein-Galerie

### Gesundheit & Wellness



Mehr erfahren auf Seite 13-16

### Bauen · Wohnen Renovieren



Mehr erfahren auf Seite 18-19

### Veranstaltungen



Mehr erfahren auf Seite 20-21

### Gewinnen Sie exklusive Preise!



Mehr erfahren auf Seite 22

# FEIERTAG IN MANNHEIM, FEIER-LAUNE BEI UNS! HIER IST AM 6.1. ALLES OFFEN.

Feiern Sie die Heiligen Drei Könige mit einem Shopping-Bummel.  
Alle Geschäfte haben bis 20 Uhr für Sie geöffnet.

**P** 1. STD. FREI 130 SHOPS BIS 20 UHR  
RHEIN-GALERIE.DE

**RHEIN  
GALERIE**  
LUDWIGSHAFEN

WO, WENN NICHT HIER?

### Januar 2017

Aus der Region.....	2-11
Gastro.....	12
Gesundheit & Wellness.....	13-16
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

## PFEIFER ABWASSER-KANAL

### Wir machen Ihr Rohr frei!



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

☎ 0 62 03 /  
95 44 55

Pfeifer Abwasser-Kanal GmbH  
Robert-Bosch-Str. 4 • 69198 Schriesheim  
Internet: [www.pfeifer-abwasser-kanal.de](http://www.pfeifer-abwasser-kanal.de)

### (red) Shoppen, Schlemmen und Erleben direkt am Wasser:

Die Rhein-Galerie lässt mit 130 Geschäften, tollen Events und einer einladenden Gastronomie das keine Wünsche offen lässt. Rund 130 Geschäfte, Cafés, Restaurants und ein Foodcourt ergänzen sich zu einer individuellen Angebotsvielfalt. Neben nationalen und internationalen Marken sorgen auch örtliche und regionale Shops für den ganz besonderen Charme. Lassen Sie sich noch

bis zum 8. Januar 2017 vom Winterdorf verzaubern, einschließlich Feuerwerk am Dreikönigstag, dem 6. Januar um 20.00 Uhr! Im Parkhaus stehen Ihnen rund 1.400 Parkplätze zur Verfügung – die erste Stunde parken Sie kostenlos. In direkter Nähe zum Center finden Sie eine Bus- und Straßenbahnhaltstation. Bequemer geht's nicht.

Tauchen Sie ein in die einzigartige Welt der Rhein-Galerie.



METROPOLJOURNAL TV

Wir wünschen allen Lesern und Zuschauern ein fröhliches Jahr 2017!

## Impressum

## Herausgeber:

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

## REDAKTION:

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

## Fotos:

Lothar Binder  
Dennis Wach  
Gustav Beck  
Volker Seitz  
Dieter Augstein

## Internet:

Metropol Journal  
Rhein-Neckar  
Metropoljournal.com

## Verlag, Anzeigen, Vertrieb

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

## GESTALTUNG:

Sandra Dehling

## DRUCK:

Oggersheimer  
Druckzentrum  
Flomersheimer Str. 2-4,  
67071 Ludwigshafen

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos, sowie für die Richtigkeit telefonisch 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

# Hohe Auszeichnung für Wolf-Rainer Lowack

## Verbandes Region Rhein-Neckar Haushalt 2017 verabschiedet

(red) In der Sitzung der Verbandsversammlung des Verbandes Region Rhein-Neckar am 9. Dezember 2016 wurde der Haushalt für das Jahr 2017 verabschiedet. Verbandsdirektor Ralph Schlusche ging in seiner Haushaltsrede zunächst ausführlich auf das Zahlenwerk ein und betonte, dass mit dem Haushalt 2017 inzwischen schon der vierte Haushalt hintereinander ohne Erhöhung der Umlage ausgeglichen werden kann.

Als besondere Herausforderung für die kommenden beiden Haushaltsjahre hob er die strategische Teilfortschreibung des Einheitlichen Regionalplanes in den Themenfeldern „Wohnbauflächen“, „Gewerbeflächen“ und „Freiflächen“ sowie die „Grundversorgung mit schnellem Internet“ hervor. Die Digitalisierung wird auch von der Verbandsverwaltung aufgegriffen. Mit der Einführung modernster Anwender-Software bleibt sie zukunftssicher. Ebenfalls wurden die laufenden Projekte des Verbandes wie die Neubaustrecke Rhein-Main/Rhein-Neckar, der Regionalpark Rhein-Neckar



Foto: BVRN/Petry

oder die Regionalstrategie Demografischer Wandel erörtert, die den Verband auch im Jahr 2017 weiter beschäftigen werden. „Der Verband wird auch künftig seine Kernkompetenzen im Bereich der Regionalplanung und Regionalentwicklung festigen und ausbauen“, so der Verbandsvorsitzende Landrat Stefan Dallinger in seinem Resümee zum Haushalt.

Im Anschluss an die Sitzung wurde Herr Wolf-Rainer Lowack mit der Ehrennadel der Metropolregion Rhein-Neckar ausgezeichnet. Die Ehrennadel wird vom Verband Region Rhein-Neckar an Persönlichkeiten verliehen, die sich über die Pflichten ihres Amtes oder ihres Berufes hinaus um die Entwicklung der Metropolregion Rhein-Neckar oder um die Förderung

der Zusammenarbeit zwischen ihren Gliedern verdient gemacht haben. Herr Lowack war von 2006 bis 2008 Geschäftsführer der neu gegründeten Metropolregion Rhein-Neckar GmbH und wechselte damals von der BASF SE zur Region. Nachdem er ab 2008 wieder für die BASF SE tätig war, arbeitete er von 2012 bis zu seinem Ruhestand im Jahr 2016 nochmals als Geschäftsführer der Metropolregion Rhein-Neckar GmbH. Lowack war maßgeblich am Aufbau der bundesweit einmaligen Regionalentwicklungsstruktur beteiligt, die seither mit großem Erfolg von Wirtschaft, Wissenschaft, Politik und Verwaltung gemeinsam getragen wird.

Vor Beginn der Sitzung gedachte die Verbandsversammlung in einer Schweigeminute dem verstorbenen Mitglied Wolfgang Raufelder. Beharrlich in der Sache, aber umgänglich im Ton habe er sich in den Gremien des Verbandes für eine nachhaltige Regionalpolitik eingesetzt.

# Standortkonferenz der Metropolregion Rhein-Neckar

## OB Kurz unterstützt Standortkonferenz für Metropolregion Rhein-Neckar

(red)Die Anregung des Mannheimer SPD-Bundestagsabgeordneten Stefan Rebmann, zur wirtschaftlichen Stärkung und Sicherung der Metropolregion Rhein-Neckar eine Standortkonferenz einzurichten, hat bei Mannheims Oberbürgermeister Peter Kurz großen Anklang gefunden. Anfang Dezember hatte Rebmann zusammen mit weiteren führenden SPD-Politikern aus der Region in einem Brief an OB Kurz und den Landrat des Rhein-Neckar-Kreises Stefan Dallinger eine partei-, länder- und ebenenübergreifende Standortkonferenz der Metropolregion Rhein-Neckar angeregt. In seinem Antwortschreiben sagt Kurz Rebmann und seinen Mitstreitern für die Durchfüh-

rung einer Standortkonferenz unter Einbeziehung aller relevanten Institutionen seine Unterstützung zu. „Diese Idee in die Gremien der Metropolregion Rhein-Neckar einzubringen, wäre aufgrund der regionalen Bedeutung des Themas ein sinnvoller Ansatz“, so Kurz. In seinem Schreiben bringt OB Kurz außerdem seine Besorgnis um die Entwicklungen der letzten Zeit zum Ausdruck: „Auch aus meiner Sicht zeigen die Vorgänge bei XXXL Mann Mobilia und aktuell bei General Electric, dass inzwischen strategische Gründe bei der Schließung von Standorten eine deutlich wichtigere Rolle spielen als wirtschaftliche Gründe.“ Dazu komme, so Kurz weiter, ein Vorgehen der Geschäftsführungen,

„das mit dem Prinzip eines verantwortungsvollen Arbeitgeberhandelns oder eines Handelns im Sinne einer sozialen Verpflichtung des Eigentums nur noch schwer zu vereinbaren ist.“ Ziel der von den SPD-Bundestagsabgeordneten Stefan Rebmann und Lars Castellucci und den Mannheimer SPD-Landtagsabgeordneten Boris Weirauch und Stefan Fulst-Blei angeregten Standortkonferenz ist eine nachhaltige Stärkung und Sicherung der Metropolregion als Wirtschaftsstandort. Wie Rebmann betont, solle eine solche Konferenz neben Politikerinnen und Politikern aus den Ländern Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Hessen auch Vertreterinnen und Vertreter der Wirtschaft, der Ar-

beitnehmerschaft und der Sozialpartner mit einschließen. Auch wissenschaftliche Expertise, etwa aus dem Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) oder dem Institut zur Modernisierung von Wirtschafts- und Beschäftigungsstrukturen (IMO) solle dafür genutzt werden.

OB Kurz wies in diesem Zusammenhang bereits darauf hin, dass in der Region großes Interesse an einem entsprechenden gemeinsamen Handeln bestehe. So habe in der letzten Sitzung des „Steuerkreis Vitaler Arbeitsmarkt“ unter Leitung von Ludwigshafens Oberbürgermeisterin Eva Lohse Einigkeit darüber bestanden, das Thema Arbeitsplatzverluste auf die Agenda des Steuerkreises zu nehmen.

# MANNHEIM AUF KLIMAKURS

## Energetische Sanierung schon das Klima und schafft Arbeitsplätze

(red)Die Stadt Mannheim hat sich an der Entwicklung eines „Wertschöpfungsrechners“ zur Berechnung von Wertschöpfungs- und Arbeitsplatzeffekten durch energetische Sanierungen beteiligt. Durch die Eingabe von Daten zu Gebäudebestand, Sanierungstätigkeit und vor Ort ansässigen Wirtschaftsbetrieben lassen sich kommunale Steuereinnahmen sowie regionale Beschäftigungseffekte und Unternehmensgewinne per Mauseklick berechnen. Das Ergebnis: Für jeden Euro Zuschussmittel werden zehn bis zwölf Euro für Handwerk und Wirtschaft aktiviert.

„Wir freuen uns, dass wir Erfahrungen aus Mannheim in den Wertschöpfungsrechner einbringen konnten. Er zeigt uns, dass wir mit dem städtischen Förderprogramm zur energetischen Sanierung richtig liegen. Wir unterstützen damit die Bürgerinnen und Bürger und stärken gleichzeitig die lokale Wirtschaft“, sagt Felicitas Kubala, Umweltbürgermeisterin der Stadt Mannheim.

Wie hoch die lokalen, ökonomischen Effekte jeweils sind, kann jetzt online mit dem kostenfreien „Wertschöpfungsrechner“ unter <https://wertschoepfungsrechner.difu.de/>

ermittelt werden. Entwickelt wurde der Online-Rechner vom Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW) zusammen mit dem Deutschen Institut für Urbanistik (Difu). Mannheim ist eine von acht Städten, die an der Entwicklung des Rechners beteiligt waren.

### Förderprogramme in Mannheim

Neben dem Förderprogramm zur energetischen Sanierung tragen auch die Förderprogramme zur Begrünung der Quadrate sowie die Förderprogramme der MVV zur Heizungsoptimierung und dem Einbau



kleiner Blockheizkraftwerke zum Klimaschutz und zur Wertschöpfung Mannheims bei.

Haben Sie Fragen zu den Förderprogrammen? Wenden Sie sich bitte an die Klimaschutzagentur Mannheim in D2, 5-8, telefonisch unter 0621/ 826 484 10 und im Internet unter [www.klima-ma.de](http://www.klima-ma.de).

## Volksbank Sandhofen schüttet Gewinnsparrämie an Vereine und Institutionen aus Gewinnsparen erfreut sich großer Beliebtheit/Drei Kinderbusse für Kindergärten

(mgol) In „In der Region - für die Region“, diesen Leitspruch stellt die Volksbank Sandhofen alle Jahre wieder mehrfach unter Beweis. Jetzt konnten sich wieder zahlreiche Vereine und Institutionen über eine Spende der „Bank im Norden Mannheims“ freuen.

Die Überreichung der Schecks war ein Teil der Feier in der Schalterhalle, der Hingucker des Abends waren aber zweifelsohne drei Kinderbusse. Das Geld stammt aus der Aktion „Gewinnsparen“, die sich seit mehr als 64 Jahren ungebrochener Beliebtheit bei der Kundschaft erfreut. „Sparen - Helfen - Gewinnen“ fasst in drei Worten die Idee zusammen, die hinter dem Gewinnsparen steht. Auf den Punkt gebracht bedeutet das: Von monatlich fünf Euro je Los nehmen die Sparer mit je einem Euro an der Auslosung teil, die Sparbeiträge von



Foto: mgol / Sie freuten sich über die Zurwendung der Volksbank Sandhofen. Im Vordergrund einer der drei Minibusse, die künftig bei den Kindertagesstätten in Mannheimer Norden rollen werden.

jeweils vier Euro werden angesammelt und am Jahresende automatisch dem Sparer gutgeschrieben. Ein Viertel der Losbeiträge werden an ge-

meinnützige, mildtätige oder kirchliche Einrichtungen im Mannheimer Norden gespendet. Mit seinem Los-einsatz hat der Sparer mehrfach die

Chance, attraktive Preise zu gewinnen. Wen wundert's, dass die Kunden der Volksbank Sandhofen allein sich gegenwärtig mit gut und gern 7000 Losen am Gewinnsparen beteiligen. In diesem Jahr gab es schon zweimal Geld: im März 20 800 Euro und jetzt weitere 21 000 Euro. Bei der aktuellen Spendenübergabe lag das Hauptaugenmerk der Bank auf der Ausstattung von drei Kindertagesstätten der evangelischen Dreieinigkeitsgemeinde, der katholischen Kirchengemeinde Mannheim-Nord und der evangelischen Gemeinde Waldhof-Luzenberg mit attraktiven Kinderbussen. Außerdem freuten sich die Volksbank-Direktoren Manfred Baumann und Thomas Fleck, an folgende aktive Vereine und Institutionen Spenden zu übergeben zu dürfen: an die Reha-Südwest Regenbogen, an den Kleintierzucht- und Vogelschutzverein Neu-Eichwald, an die

Gemeinnützige Bürgervereinigung Sandhofen, an die Freunde des Karlsterns, an den Förderverein Waldschule, an den Förderverein Kerchensteiner Grundschule, an den Förderverein des Johanna-Geissmar-Gymnasiums, an die AWO Käfetal und Im Rott, an den Angelsportverein Sandhofen sowie an den AC Petri-Heil Sandhofen-Schönau.

Über 150 Einrichtungen und Organisationen im Mannheimer Norden konnten in der Vergangenheit Dank dieser Spenden aus dem Gewinnsparen lang gehegte Wünsche erfüllen und Anschaffungen tätigen, für die sie sonst lange hätten sparen oder ganz verzichten müssen.

In diesem Ausnahmejahr sind es alleine 34 Empfänger, die mit dem Geld ihre soziale und gesellschaftliche Aufgabe wahrnehmen können.

## Anstelle von Weihnachtsgeschenken für Kunden

### Volksbank Sandhofen fördert soziale Projekt/Spende geht an Kirchengemeinden

(mgol)Die Volksbank Sandhofen legt schon traditionsgemäß alle Jahre wieder eine erfolgreiche Bilanz vor - und das trotz sehr schwierigem Marktumfeld. Aus diesem Grund bleibt auch eine andere, schöne Tradition weiterhin erhalten: anstelle von Weihnachtsgeschenken für Kunden, gibt es inzwischen bereits zum 11. Mal ansehnliche Unterstützungen für die Kirchengemeinden im Geschäftsbereich des Geldinstituts.

Mit den Schecks wollen Vorstandssprecher Manfred Baumann, Vorstandsmitglied Thomas Fleck und Marketingleiter Walter Guckert wieder zahlreiche soziale Projekte fördern, die von den Kirchen betreut werden. „Wir möchten benachteiligten Kindern und bedürftigen Menschen ein besonderes Geschenk machen“, erläutert Baumann gegenüber dem Gartenstadt-Waldhof Journal die Beweggründe der Aktion.



Foto: mgol. Eine Spende von insgesamt 6500 Euro überreichten die Vertreter der Volksbank Sandhofen an Pfarrer und engagierte Mitarbeiter der Kirchengemeinden im Geschäftsgebiet des Kreditinstituts. Mit dem Geld werden soziale Projekte in kirchlichen Einrichtungen von Sandhofen, Schönau, Gartenstadt und Waldhof gefördert.

Insgesamt 6500 Euro werden wie jedes Jahr verteilt, seit 2006 kam immerhin eine Summe von 65 000 Euro zusam-

men. Das Engagement der Pfarrgemeinden macht es möglich, dass mit den Spenden zielgerichtet viele Men-

schen erreicht werden, die Hilfe in schweren Zeiten dringend benötigen. Über jeweils 1000 Euro freuen sich die

Evangelische Dreieinigkeitsgemeinde und die Katholische Bartholomäusgemeinde in Sandhofen, die Emmausgemeinde/Stefanusgemeinde Schönau, die Kirchen St. Elisabeth/St. Franziskus in Gartenstadt sowie die Gethsemanegemeinde/Paulusgemeinde Waldhof. Einen halben Tausender erhalten der Christliche Kulturverein Sandhofen, die Griechisch-Orthodoxe Gemeinde Sandhofen sowie die Evangelische Gnadenkirche Gartenstadt. Mit großer Freude nahmen die Pfarrer Wolfram Langpape, Franz Schmerbeck, Dr. Michael Koch und Klaus Gutwein, Erzpriester Dr. Georgios Basioudis sowie die engagierten Gemeindeglieder Lilli Freund und Anna Döbler und nicht zuletzt der Vorsitzende des Kulturvereins Sandhofen Uwe Zirr die Spenden anlässlich einer kleinen Feier in der Volksbank Sandhofen entgegen.

## AKZ auf Coleman

### - Forderung nach Ausbildungszentrum der Bundespolizei

(red)Vor dem Hintergrund der Pläne des Landes Baden-Württemberg, auf dem Coleman-Gelände in Mannheim ein zentrales Ankunfts- und Ausbildungszentrum für Flüchtlinge einzurichten, bekräftigt der SPD-Bundestagsabgeordnete Stefan Rebmann noch einmal seine Forderung an die Verantwortlichen des Bundes, ein Ausbildungszentrum der Bundespolizei in Mannheim anzusiedeln. „Es kann nicht sein, dass die Region Nordbaden und vor allem Mannheim von Bund und Land immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt wird, jedoch bei Überlegungen zu Maßnahmen, die den Standort stärken würden, leer ausgehen“, kritisiert der Mannheimer Abgeordnete.

„Nach all dem, was diese Stadt viele Monate lang mit Bravour gestemmt hat und noch stemmt, ist nun eine wirtschaftliche und strukturelle Stärkung mehr als überfällig.“

„Die Mannheimerinnen und Mannheimer haben überproportional viele Flüchtlinge mit Engagement, enormer Hilfsbereitschaft und gebündelten Kräften aufgenommen. Die Stadt ist dabei offen und tolerant geblieben und stellt sich gerne auch weiterhin den notwendigen Herausforderungen“, so Rebmann. „Dass nun nach Plänen von Baden-Württembergs CDU-Innenminister Thomas Strobl ein neues zentrales Ankunfts- und Ausbildungszentrum im Norden der Stadt

errichtet werden soll, nährt bei vielen Einwohnern wieder neue Ängste und spielt nicht zuletzt den auf Populismus und Fremdenfeindlichkeit setzenden Parteien in die Hände“, stellt Rebmann fest. Dem könne man nicht nur mit einer offen geführten Diskussion und integrativen Maßnahmen begegnen, sondern auch mit der Aussicht, künftig viele hundert angehende Polizeibeamtinnen und -beamte in der Stadt zu haben. „Diese stellen bereits während ihrer Ausbildung einen zusätzlichen Sicherheitsfaktor auf den Straßen dar“, so der Abgeordnete. Rebmann hatte sich bereits in einem Brief an Bundesinnenminister Thomas de Maizière für Mannheim als

Standort für eines von mehreren Ausbildungszentren der Bundespolizei stark gemacht. Diese werden durch die Schaffung mehrerer Tausend zusätzlicher Stellen bei der Bundespolizei in den kommenden Jahren notwendig. Wie Rebmann zwischenzeitlich in einem Gespräch mit Hans-Georg Engelke, Staatssekretär im Bundesinnenministerium, erfuhr, favorisiert Berlin derzeit noch einen Ausbau des bereits bestehenden Ausbildungsstandortes Diez in Hessen. „Doch ist Mannheim als möglicher Standort noch nicht vom Tisch“, erklärt Rebmann. In einem neuerlichen Schreiben an den Bundesinnenminister und Bundeskanzlerin Merkel,

der auch Wirtschaftsminister Sigmar Gabriel und Baden-Württembergs Innenminister zugehen wird, legt er noch einmal die Argumente für Mannheim als künftigen Polizei-Ausbildungsstandort da. „Es ergibt wenig Sinn, die Ausbildung von Bundespolizisten in eher ländlichen Regionen wie Diez durchzuführen, während die gegenwärtigen und künftigen Herausforderungen in den Ballungszentren auf die Bundespolizei warten“, führt Rebmann aus und betont: „Ich werde mich mit all meinen Kräften als Regional- und Bundespolitiker für diese Sache einsetzen.“



# In drei Tagen um die Welt

## ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz

(red)Das neue Jahr beginnt paradisiisch! Auf dem ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz können sich die Besucher vom 6.-8. Januar 2017 auf die schönste Zeit des Jahres einstellen, ferne und heimische Reiseziele entdecken und mehr über Veranstaltungstipps der Region erfahren. Zahlreiche Aussteller aus der Tourismusbranche locken in die Maimarkthalle Mannheim und laden an drei Tagen zum Informieren, Buchen und Kaufen ein. Auf der Koch- und Showbühne garantiert ein abwechslungsreiches Programm mit attraktiven Preisen in der Tombola, Showeinlagen, Kochshows, Tanzvorführungen und Interviews einen ereignisreichen Messebesuch. Fremde Kulturen und exotischen Welten können die Besucher bei Vorträgen und Präsentationen im Urlaubskino erleben. Partnerregion ist das Pfälzer Bergland, die Nationalparkregion Schwarzwald präsentiert kulinarische Besonderheiten im Rahmen des Sonderthemas „Genusswandern“ und ganz neu ist das parallel stattfindende „Traumpfade-Festival“, das hochwertige und spannende Multivisionsvorträge zu den schönsten Destinationen dieser Erde zeigt. Das Thema Virtual Reality wird erstmalig auf der Reismesse eine Rolle spielen in Form eines Virtual Reality Trucks.



Foto: ReiseMarkt RNP

**Partnerregion Pfälzer Bergland**  
Im Nordwesten der Pfalz, inmitten idyllischer Täler und reizvoller Hügellandschaften, liegt das Pfälzer

Bergland, auch Kuseler Musikantenland genannt. Auf dem ReiseMarkt ist das Pfälzer Bergland Partnerregion und wird sich vor allem kulinarisch präsentieren. Die Urlaubsregion hat Einiges zu bieten für Kulturliebhaber, Naturentdecker und Genussfreunde. Apropos Spezialitäten – das Pfälzer Bergland will nicht nur die landschaftlichen Qualitäten und Sehenswürdigkeiten der Region zeigen,

sondern auch Westpfälzer Lebensart und Kultur. Und dazu gehören unbedingt die regionalen Produkte - von der klassischen Hausmacher Wurst über Käse, Schinken bis hin zu Marmeladen und Schnäpsen. Mit dem Zusammenschluss zur „Kulinarischen Landstrasse“ haben einheimische Produzenten und die regionale Gastronomie den Anfang gemacht. Mit ihren Spezialitäten dazu gekommen sind die Partnerregionen aus Frankreich, Finnland, Polen, Ungarn und Italien. Spanisches Olivenöl und handgearbeitete Keramik, Obst und Gemüse aus der Pfalz, Kaffee aus der



Kaffeemanufaktur Reismühle und feine Tropfen der Wachtenburg Winzer runden das Angebot der Kulinarischen Landstrasse ab.

**Weitere Infos zum ReiseMarkt:**  
Öffnungszeiten: Freitag bis Sonntag, 10-18 Uhr  
Ticketpreise: Tagesticket 8 Euro, ermäßigt 6 Euro



Foto: ReiseMarkt RNP

## Urlaubsstimmung pur

### Als Partner präsentiert sich Frankreich

(red)Urlaubsstimmung pur heißt es vom 6. bis 8. Januar 2017 auf dem ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz in Mannheim! Paradiesische Strände, romantische Burgen oder malerische Landschaften – das größte „Reisebüro“ des Rhein-Neckar-Raums präsentiert die ganze Vielfalt des Verreisens für die schönste Zeit im Jahr.

Als Partner präsentiert sich Frankreich mit zahlreichen Urlaubstipps. Parallel findet das „Traumpfade-Festival“ im Maimarktclub statt, das hochwertige und spannende Multivisionsvorträge zu den schönsten Destinationen dieser Erde zeigt.



Foto: Frankreich, Château de la Treyne

Man sagt, es gebe ein Land, das so schön sei, dass selbst Gott dort leben wolle: Frankreich. Und wer selbst einmal bei unseren westlichen Nachbarn Urlaub gemacht hat, kann das gut nachvollziehen. Besonders, wenn es ihn in den Südwesten des Landes verschlägt. Hier fließt die Dordogne, die viele für den schönsten Fluss Frankreichs halten. Tatsächlich finden sich nur wenige Urlaubsregionen, die in Sachen Schönheit mit der Region Périgord-Dordogne mithalten können.

Das malerische Flusstal, das unbeschreibliche Grün der Natur und die vielen mittelalterlichen Dörfer und Städte, die mit kleinen Zitadellen, Kirchen und Schlössern von der Vergangenheit künden, ziehen Besucher in ihren Bann. Das Dordogne-Tal wird sich gemeinsam mit dem Institut Français auf dem ReiseMarkt als Partner präsentieren. „Wir freuen uns sehr, dass wir als Partner auf dem ReiseMarkt vertreten sind und die Besucher von der Schönheit Frankreichs überzeugen können. Der direkte Kontakt mit den Messe Gästen aus der Region Mannheim und Umgebung ist sehr wichtig für uns. Wir hoffen auf gute Gespräche und eine starke Nachfrage“, sagt Folker R. Zöller, Honorarkonsul von Frankreich. Die Schirmherrschaft für den ReiseMarkt übernimmt der französische Botschafter Philippe Etienne.

#### Neu: Traumpfade-Festival

Die Premiere für ein neues Multivisionsformat wird Anfang Januar in Mannheim gefeiert. Das parallel zum ReiseMarkt stattfindende „Traumpfade-Festival“ präsentiert vom 6. bis 8. Januar 2017 im Maimarktclub hochwertige und spannende Multivisionsvorträge zu den schönsten Destinationen dieser Erde, ihren fremden Kulturen und exotischen Welten. Für die Shows konnte ein sehr abwechslungsreiches Programm mit hochklassigen Referenten auf die Beine gestellt werden.

Ticketvorverkauf und weitere Infos unter: [www.traumpfade-festival.de](http://www.traumpfade-festival.de).

- attraktive und exklusive Reiseangebote
- Partner: Frankreich, Pfälzer Bergland, Nationalparkregion Schwarzwald
- Urlaubsfeeling auf der Koch- & Showbühne
- erstmalig parallel veranstaltet:

**06. – 08. Januar 2017**  
Maimarkthalle Mannheim  
[www.reisemarkt-rnp.de](http://www.reisemarkt-rnp.de)

## [www.pfaelzerbergland.de](http://www.pfaelzerbergland.de)

Besuchen Sie uns auf dem Reismarkt vom 06.-08. Januar 2017 und informieren Sie sich auf über 100m<sup>2</sup> Standfläche zu folgenden Themen:

**Draisinentour**  
**Wandern**  
**Radwandern**  
**Kulinarisches**

Partnerregion des ReiseMarktes Rhein-Neckar-Pfalz 2017



# "Gewaltige Fortschritte für das Kinderparadies Ludwigshafen e.V."

## Große Spende der BASF unterstützt die Arbeit des Förderkreises



(red) Mit einer Spende in Höhe von 10.000,00 € unterstützt die BASF SE die Arbeit des Förderkreises Kinderparadies Ludwigshafen e.V. – große Freude bei den Aktiven.

Im Rahmen der diesjährigen Spendenaktionen der BASF SE ist der Förderkreis Kinderparadies Ludwigshafen e.V. besonders bedacht worden. Ihm kommt eine Spende in Höhe von 10.000,00 € zu. "Es ist ein vorzeitiges

Weihnachtsgeschenk und wir danken der BASF SE herzlich", freut sich der Vorsitzende des Förderkreises Kinderparadies, Sebastian Schröer, über die großzügige Zuwendung. "Wir sind auf unserem Weg schon sehr weit gekommen", sagt Schröer, der zusammen mit den Aktiven des Förderkreises die Verantwortung für eine Spendenkampagne zur Finanzierung der neuen Wasseranlage übernommen

hatte. Dank des großen Engagements der vielen Spender, wie z. B. der BASF SE, aber auch der Partner des Förderkreises, wie der Stadt Ludwigshafen am Rhein und der LUKOM GmbH, seien inzwischen gewaltige Fortschritte für das Kinderparadies erzielt worden. "Wir haben im Sommer eine Wüste durchschritten, als neben der Wasseranlage auch das große Klettergerüst abgebaut worden war", erin-

tert Schröer. Umso wichtiger seien der kürzlich erfolgte Neubau des Klettergerüsts und die großen Spenden für den Förderkreis.

"Wir werben weiterhin um Spenden", sagt Schröer, der den Förderkreis auf der Zielgeraden sieht. Jede Spende könne jetzt den Unterschied machen, ob es gelänge, die Wasseranlage zu finanzieren. Aber auch die tatkräftige Mithilfe im Förderkreis, der dabei ist

ein Spielprogramm im nächsten Sommer auf die Beine zu stellen, sei herzlich willkommen. Der Förderkreis freut sich über jedes neues Mitglied. Der Förderkreis fördert das Kinderparadies Friedenspark durch Aktivitäten vor Ort und Spendensammlungen für Instandhaltungen und neue Spielgeräte. Der Förderkreis ist unter [www.kinderparadies-friedenspark.de](http://www.kinderparadies-friedenspark.de) und auf Facebook erreichbar.

# Pfalzwerke erhalten Zuwendungsbescheid

## Für das Bundesförderprogramm "Designetz"

(red) Es kann losgehen: Nach jahrelanger Vorarbeit geht das Energiewendeprojekt „Designetz“ am 1. Januar 2017 an den Start. Der offizielle Förderbescheid ging den Pfalzwerken als Teil des Konsortiums aus 46 renommierten Unternehmen und Forschungseinrichtungen am heutigen 16. Dezember 2016 zu. Das Verbundprojekt „Designetz - Von Einzellösungen zum effizienten System

der Zukunft“ wird vom Bundesministerium für Wirtschaft (BMWi) mit rund 30 Millionen Euro gefördert. Bei dem Projekt handelt es sich um das technisch bislang umfassendste Demonstrationsprojekt zur Integration erneuerbarer Energien in das Versorgungssystem. Mit „Designetz“ wollen die Bundesländer Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland demonstrieren, wie Energie aus Solar-

energie und Windkraft für die Versorgung von urbanen und industriellen Verbrauchern genutzt werden kann. Anhand konkreter Umsetzungskonzepte und Modellvorhaben soll dargestellt werden, wie eine größtmögliche Integration der erneuerbaren Energien in die Energieversorgung erreicht werden kann.

„Die Pfalzwerke engagieren sich seit Jahren sehr erfolgreich in zahlreichen

Forschungsprojekten zur technologischen Fortentwicklung der Netzzinfrastrukturen, wie sie durch die Energiewende notwendig werden“, erklärt René Chassein, Vorstandsmitglied der Pfalzwerke Aktiengesellschaft. Bei „Designetz“ übernehmen die Pfalzwerke einen Part im Teilprojekt „SESAM - Sustainable Energy Supply for Agricultural Machinery“, welches mit dem Konsortialführer John Deere am 1. Januar 2017 gestartet wird.

Bei SESAM geht es um die Bewirtschaftung von mobilen Energiespeichern via Elektro-Traktoren durch eine Photovoltaikanlage-Anlage. Der Fokus liegt hierbei auf dem Themenfeld SmartGrid und der möglichen Gestaltung und Erprobung zeitvariabler Tarife für die landwirtschaftlicher Betriebe. Durch die Nutzung von

Speichermöglichkeiten (z.B. Batterien) wird der Eigenverbrauchsanteil erhöht, die Energiekosten werden minimiert und gleichzeitig netzdienliches Verhalten generiert. Kernelement der Konzeptvarianten werden Batterien für Off-Road-Fahrzeuge (Landmaschinen) sein, die dank ihrer leichten Austauschbarkeit verschiedene Funktionen erfüllen können.

„Was wir im Rahmen von SESAM an dem konkret definierten Objekt „teilauto-nome Farm“ entwickeln und simulieren, kann Erkenntnisse für das Energiesystem der Zukunft liefern, in dem infolge zunehmender Dezentralität kaskadiert zellulare Netzstrukturen einen wichtigen Beitrag zur Systemstabilität und Versorgungssicherheit leisten können“, so Chassein.

**GAG** Ludwigshafen  
Ihr Immobilienunternehmen

GAG →

## Wir sind dann mal LUanders!

kleiner Umzug wegen großem Umbau:  
Kundenservice = Kurfürstenstraße 44  
Verwaltung = Mundenheimer Straße 149

Infos: [www.gag-lu.de](http://www.gag-lu.de)

# Umzug und Umbau

## GAG rüstet sich für neue Aufgaben

(red) Ende November standen bei der GAG Ludwigshafen die Möbelwagen vor der Tür. Der Umzug der Geschäftsleitung und verbliebenen Fachbereiche der GAG vom Verwaltungssitz in der Wittelsbachstraße in das Schellhaus war in vollem Gange.

Eine Woche lang wurden insgesamt 1.200 Kubikmeter Büroausstattung, darunter auch rund 2000 laufende Meter Aktenmaterial, zur neuen Adresse in der Mundenheimer Str. 149 gebracht. 40 Mann und fünf LKWs der Firma Weiss und Söhne in Arbeitsgemeinschaft mit der Firma Arnholdt und Sohn stemmten den Transport, der in der Hauptsache mit Schrägaufzügen über die Fenster abgewickelt wurde. Am Freitag war der Wechsel in das Ausweichquartier dann vollzogen. Seit 5. Dezember ist das Haupthaus für den Kundenverkehr geschlossen. Die GAG-Mitarbeiter sind ab sofort bis Ende 2017 unter zwei Adressen anzutreffen: In der Kurfürstenstr. 44 befindet sich zukünftig der „Kundenservice“ (Vermietung, Mieterberatung, Rechtsabteilung, Mietbuchhaltung, Betriebskostenabrechnung, WEG-Verwaltung und Immobilien).

Die Mundenheimer Str. 149, das so genannte Schellhaus, wird Sitz der Verwaltung mit Geschäftsleitung, Finanz- und Rechnungswesen, Öffentlichkeitsarbeit, Bauleitung, Planung und der technischen Bauverwaltung sein.

Hintergrund ist die, Anfang des Jahres begonnene, Modernisierung des GAG-Firmensitzes. Diese hat zum Ziel, ein neues Kundenzentrum aufzubauen und die Energiebilanz des Verwaltungsgebäudes zu verbessern. Die umfangreichen Arbeiten machen den kompletten Leerzug der GAG-Zentrale notwendig. Im Februar hatten aus diesem Grunde bereits die ersten Fachbereiche ihr Quartier gegenüber den Pfalzwerken bezogen. Durch die Räumung des gesamten Gebäudes können die Arbeiten nun auch in den Innenräumen umgesetzt werden. Der Rückzug der Service-Fachbereiche ist für Ende 2017 geplant. Mitte 2018 sollen dann die Mitarbeiter der Verwaltung folgen und die neue GAG unter der alten Adresse wieder vereint sein.

# Verbraucherthema: Private Pflege-Zusatzversicherung

## Individuelle Pflege und finanzielle Sicherheit



Foto: Sparkasse Vorderpfalz

(red)Auf fremde Hilfe angewiesen sein, undenkbar, solange wir jung sind und aktiv im Leben stehen. Ein Unfall oder eine schwere Erkrankung können unser Leben jedoch komplett auf den Kopf stellen, egal, ob jung oder alt. Von einer Sekunde auf die andere ist nichts mehr so wie es war. Wir sind auf fremde Hilfe angewiesen. Mit der richtigen Absicherung ist es nicht das Ende eines unabhängigen und selbstbestimmten Lebens. Polychronis Michailidis, Leiter Versicherungen der Sparkasse Vorderpfalz erklärt warum es ratsam ist, sich schon früh über das Thema Pflege Gedanken zu machen. Die Bevölkerung in Deutschland ist gesetzlich pflegeversichert.

### Warum ist eine private Vorsorge trotzdem wichtig?

Polychronis Michailidis: Eine liebevolle und intensive Pflege hat jeder Mensch verdient. Gleichzeitig ist sie sehr aufwendig. Gerade die Betreuung in den eigenen vier Wänden ist oft nur mit Hilfe von geschultem Personal möglich und daher sehr kostspielig. Die gesetzliche Pflegeversicherung entlastet kaum, denn sie leistet lediglich für einen Teil der anfallenden Kosten. Ohne eine gute Vorsorge wird der Pflegefall schnell zur Vermögensfalle. Zum 01. Januar 2017 entfaltete nun das Pflegestärkungsgesetz II seine volle Wirkung.

### Bringt die Reform eine deutliche Verbesserung für die Bevölkerung?

Polychronis Michailidis: Kernstücke der Reform sind ein neuer Begriff der Pflegebedürftigkeit, ein neues Begutachtungs-Verfahren und die Ablösung der drei Pflegestufen durch fünf Pflegegrade. Konkret bedeutet dies eine bessere Versorgung für Pflegebedürftige. Ab sofort wird körperlich, geistig und psychisch bedingte Pflegebedürftigkeit gleichrangig bewertet. Darüber hinaus erhalten auch an Demenz Erkrankte gleichberechtigten Zugang zu allen Leistungen der Pflege-

versicherung. Trotzdem reicht auch in Zukunft die staatliche Unterstützung alleine nicht aus, um eine umfassende und individuelle Pflege zu gewährleisten. Private Vorsorge ist daher unabdingbar. Sie sagen, jeder muss zusätzlich vorsorgen.

### Welche Möglichkeiten gibt es genau, um dies zu tun?

Polychronis Michailidis: Der Staat fördert die private Vorsorge. Mit dem so genannten „Pflege-Bahr“-Tarif zahlt der Versicherte mindestens zehn Euro pro Monat; der Staat legt zusätzlich fünf Euro Zuschuss drauf. Jeder, der mindestens 18 Jahre alt ist und noch keine Leistungen aus der Pflegepflichtversicherung bezieht oder bezogen hat, kann diesen Schutz ohne Gesundheitsprüfung bekommen. Dies ist eine gute Ergänzung zur gesetzlichen Absicherung, deckt jedoch die tatsächlichen Kosten nicht. Einen umfassenden Schutz erreicht der Kunde nur, wenn er den „Pflege-Bahr“-Tarif mit einer privaten Pflege-Zusatzversicherung kombiniert. Die Tarife am Markt unterscheiden sich unter anderem in der Höhe der Absicherung in den jeweiligen Pflegegraden. So gibt es für jeden Bedarf einen passenden Tarif. Die Versicherungskammer Bayern zum Beispiel, bietet Interessierten die Tarife „PflegePRIVAT Premium“ und „PflegePRIVAT Premium Plus“. Beide leisten in allen Pflegegraden bereits vom ersten Tag an.

### Ab welchem Alter macht es Sinn, an seine Pflegeabsicherung zu denken?

Polychronis Michailidis: Für eine Pflegeabsicherung ist man nie zu jung. Pflegebedürftigkeit kann jede Altersgruppe treffen. Der Abschluss lohnt sich schon für junge Menschen, denn wegen des niedrigen Eintrittsalters können sie bereits mit geringen Beiträgen umfassend abgesichert sein. Darüber hinaus bewahren sich junge Versicherte ihren Gesundheitszustand zum Zeitpunkt des Abschlusses. Ich

kann deshalb nur raten: Zögern Sie nicht. Lassen Sie sich von Ihrem Ver-

sicherer zum Thema Pflegevorsorge beraten und schauen Sie entspannt in Ihre Zukunft.

### Pflege in Deutschland

- 70 Prozent aller Pflegebedürftigen lieber zu Hause als im Heim sind?
- schon heute jeder Dritte über 80 Jahre ein Pflegefall ist?
- es aktuell bereits 2,7 Mio. Pflegefälle in Deutschland gibt und es 2050 doppelt so viele sein werden?
- mit steigendem Alter das Risiko einer Demenzerkrankung zunimmt?
- Frauen doppelt so oft ein Pflegefall werden?
- Kinder für ihre Eltern haften, wenn deren Vermögen aufgezehrt ist?
- Pflege zu Hause von einfacher Haushaltsunterstützung bis zur Betreuung rund um die Uhr gehen kann?

Über die Sparkasse Vorderpfalz Die Sparkasse Vorderpfalz ist mit einer Bilanzsumme von 5,5 Milliarden Euro die größte Sparkasse in Rheinland-Pfalz. Im Marktbereich verfügt sie über Geschäftsstellen und SB-Servicestellen sowie Betreuung- und KompetenzCenter für Geldanlage und Vorsorge, Internationales Geschäft, Versicherungsfragen und Immobilieninvestoren. Die Verbundenheit der Sparkasse mit den Städten Ludwigshafen, Speyer und Schifferstadt sowie dem Rhein-Pfalz-Kreis wird zudem durch die fünf Stiftungen der Sparkasse dokumentiert, die eine außergewöhnlich breite Förderung von sozialen, kulturellen, wissenschaftlichen und sportlichen Einrichtungen und Aktivitäten ermöglichen.



# Selbstbestimmt ist einfach.

Wenn man auch im Fall der Fälle unabhängig zu Hause leben kann – dank der privaten Pflegevorsorge.



sparkasse-vorderpfalz.de

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse Vorderpfalz

# Besuch der Reisemesse „TouristikWelt“ im März 2017

## NibelungenLand wirbt erneut mit Gemeinschaftsstand in Mainz

(red) Aufgrund der positiven Resonanz auf die erstmalige Teilnahme an der „TouristikWelt“ im März dieses Jahres wird das NibelungenLand auch im kommenden Jahr wieder auf der regionalen Reisemesse in Mainz vertreten sein. Gemeinsam mit touristischen Partnern der Region, wirbt die Tourismusagentur, ein Fachbereich der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB), für die Teilregionen Bergstraße, Odenwald, Ried und Neckartal des Kreises Bergstraße. Vom 18. bis 20. März 2017 informiert das NibelungenLand auf der größten Reisesmesse im Rhein-Main-Gebiet urlaubsbegeisterte Menschen und Freizeittouristen. Über 26.500 Besucher zählte die Messe allein in diesem Jahr an drei Ausstellungstagen. „Un-



Foto: Tourist-Information Speyer

ser Beratungsangebot wurde in diesem Jahr sehr gut angenommen. Zudem sind der Großraum Mainz und

das Rhein-Main-Gebiet für uns als Einzugsgebiet sehr interessant. Wir freuen uns auf unsere erneute Teil-

nahme an der TouristikWelt 2017“, so Mareike Müller, Projektleiterin bei der WFB-Tourismusagentur.

Auf dem Gemeinschaftsstand bietet das NibelungenLand nicht nur ein breites Beratungsangebot. Durch die Zusammenarbeit mit touristischen Partnern können Besucher gezielt zu konkreten Ausflugs- und Reisezielen informiert werden. Zudem ist erstmals der Verkauf regional-typischer Produkte geplant.

**Info:** Die TouristikWelt 2017 findet von 18. bis 20. März 2017 (Samstag bis Montag) auf dem Gelände der Messe Mainz statt. Öffnungszeiten: täglich von 10 bis 18 Uhr.

Weitere Informationen zur Messe finden Sie auf [www.touristikwelt.rheinlandpfalzausstellung.de](http://www.touristikwelt.rheinlandpfalzausstellung.de). Wissenswertes über die touristischen Highlights im NibelungenLand gibt es unter [www.nibelungenland.net](http://www.nibelungenland.net).

# Startschuss für Energie-Projekt in der Großregion

## EFRE-Mitteln geförderten Interreg-Projekte erleichtern den grenzüberschreitenden Austausch von Ideen

(red) Der Lenkungsausschuss des EU-Förderprogramms Interreg V A Großregion hat grünes Licht für das Projekt „Pth4GR<sup>2</sup>ID - Power to Heat for the Greater Region's Renewables Integration and Development“ gegeben.

Das Interreg-Projekt befasst sich mit der künftigen Organisation des Strom- und Energiemarktes in der Großregion und wird aus Mitteln des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung (EFRE) für drei Jahre mit 2,6 Millionen Euro gefördert. Durch den Ausbau der Windkraft und Photovoltaik ist die Stromerzeugung von Sonne und Wind abhängig, sodass im vorhandenen

Energieversorgungssystem zeitweise Strom über den aktuellen Bedarf hinaus erzeugt wird. Ziel ist es deshalb, die Wärmepumpen-Technologie als Flexibilitäts- und Speicheroption für den Strom aus Erneuerbaren Energien zu nutzen. Der Vorteil dieser Technologie ist ihre große Einsatzbreite: Im Winter kann sie sowohl zur Wärme- als auch Warmwasseraufbereitung genutzt werden, im Sommer kann die Technik zur Kühlung von Gebäuden eingesetzt werden.

Bei den rheinland-pfälzischen Projektpartnern handelt es sich um vier Fachbereiche der TU Kaiserslautern. Strategische Projektpartner

in Rheinland-Pfalz sind die Energieagentur Rheinland-Pfalz sowie das rheinland-pfälzische Umweltministerium. „Forscherinnen und Forscher der Technischen Universität Kaiserslautern untersuchen in diesem grenzüberschreitenden Projekt mit Partnern aus dem Saarland, Lothringen, Luxemburg und Wallonien, wie neue Heizsysteme aus technischer und ökonomischer Sicht künftig aufgebaut sein müssen, um einen konkreten Beitrag zur Energiewende zu leisten“, sagte Umweltministerin Ulrike Höfken. Um die europäischen Energie- und Klimaschutzziele zu erreichen, die eine Reduzierung der Treibhausgase um 40

Prozent bis 2030 vorsehen, müssen Heizsysteme auf Basis fossiler Brennstoffe künftig durch umweltfreundlichere Technologien ersetzt werden. „Wärme aus Erneuerbaren Energien leistet einen konkreten Beitrag zum Klimaschutz und reduziert die Umweltbelastung durch klimaschädliche Treibhausgase“, ergänzte die Umweltministerin.

Die mit EFRE-Mitteln geförderten Interreg-Projekte erleichtern den grenzüberschreitenden Austausch von Ideen und Ressourcen. „Die Interreg-Programme helfen dabei, Europäer zusammenzuführen“, sagte Wirtschaftsminister Dr. Volker Wisching. Das Wirtschaftsministerium ist

die zuständige Behörde für die Interreg A-Programme in Rheinland-Pfalz. „Wir freuen uns, dass unter den 36 bisher genehmigten Interreg A-Projekten im Programm „Großregion“ 28 mit rheinland-pfälzischer Beteiligung sind.“ Nach Abschluss des ersten Projektauftrags sollen somit rund elf Millionen Euro an EFRE-Mitteln nach Rheinland-Pfalz fließen. Noch bis zum 13. Januar 2017 läuft ein zweiter Projektauftrag.

Die elf Projektpartner aus den Regionen Rheinland-Pfalz, Saarland, Luxemburg, Grand Est und Belgien entscheiden bis 2020 über ein Fördervolumen von insgesamt rund 131 Millionen Euro aus dem EFRE-Fonds.

# Wein am Dom

## Kartenverkauf für Weinmesse in Speyer startet

(red) NEUSTADT/WSTR./SPEYER. Wer bei »Wein am Dom« unbeschwert Pfälzer Spitzenweine genießen möchte, kann schon jetzt Karten für die Weinmesse der Pfalz erwerben. Sowohl beim Weinbauamt Neustadt, Chemnitzer Str. 3, als auch bei der Tourist-Information Speyer in der Maximilianstraße 13 gibt es schon jetzt Tickets für die beliebte Veranstaltung, die am 1. und 2. April 2017 rund um den Speyer Dom stattfindet. Der Clou dabei: Mit den im Vorverkauf erworbenen Karten können die Weinliebhaber bequem Busse und Bahnen im Gebiet des Verkehrsverbunds Rhein-Neckarn (VRN) zur Fahrt nach Speyer nutzen. Die Eintrittskarte gilt als Fahrkarte. Bei »Wein am Dom« präsentieren sich an verschiedenen Orten in der historischen Innenstadt von Speyer etwa 160 Weinbau-



Foto: Stadt Speyer

betriebe, mehr als 1.000 Weine und Sekte können verkostet werden. Ein Tagesticket kostet 25 Euro, ein Zwei-Tages-Ticket 39 Euro. Die Eintrittskarten beinhalten jeweils

Eintritt, freie Verkostung der Weine und Sekte sowie den Messekatalog für eine Person. Die Eintrittskarte berechtigt am Veranstaltungstag bis zum darauf folgenden Tag 3.00 Uhr

zur Fahrt mit allen Bussen, Straßenbahnen und freigegebenen Zügen (DB: RE, RB und S-Bahn jeweils in der 2. Klasse) im Verkehrsverbund Rhein-Neckar (VRN). Auch der City-Shuttle-Bus, der in Speyer, vom Bahnhof zum Dom fährt, verkehrt, kann mit dem Ticket genutzt werden. Eintrittskarten können im Vorverkauf telefonisch beim Weinbauamt Neustadt (Telefon 06321-9177610)/ Tourist-Information Speyer (Telefon 06232 142392) oder über die

Internetseite [www.wein-am-dom.de](http://www.wein-am-dom.de) bestellt werden. Die Weinmesse ist am Samstag von 13.00 bis 19.00 Uhr und am Sonntag von 11.00 bis 18.00 Uhr geöffnet. An beiden Veranstaltungstagen sind die Eintrittskarten an allen sechs Messeorten rund um den Kaiserdom (Historisches Museum der Pfalz, Alter Stadtsaal, Historischer Ratssaal, Kulturhof Flachs-gasse und Galerie Kulturraum; Friedrich-Spee-Haus) an der Tageskasse erhältlich.



# Renaturierung Woogbachtal Wettbewerbssieger

## Speyer für Renaturierung des Woogbachtals mit 10.000 Euro ausgezeichnet

(red) Beim Wettbewerb „Landschaft in Bewegung“ des Regionalforums der Metropolregion Rhein-Neckar hat die Stadt Speyer für die Renaturierung des Woogbachtals einen der mit 10 000 Euro dotierten Hauptpreise gewonnen. Bürgermeisterin Monika Kabs nahm den Check dieser Tage im Rahmen des Regionalparkforums im Zeughaus des Reiß-Engelhorn-Museums entgegen. Mit ihr reiste Steffen Schwendy, der städtische Planer der öffentlichen Grün- und Spielflächen, zur Preisverleihung nach Mannheim. Zum Wettbewerb „Landschaft in Bewegung“ waren die Kommunen in der Metropolregion zum 4. Mal aufgerufen, Landschafts- und Grünprojekte mit regionalem Mehrwert einzureichen, die dazu beitragen, die einzelnen Teilräume der Region vom Pfälzerwald bis ins Bauland weiter aufzuwerten. Insgesamt konnte Verbandsdirektor Ralph Schlusche vom Verband Region Rhein-Neckar 50.000 Euro Preisgelder überreichen. Neben dem Projekt in Speyer-West wurde das



Foto: Stadt Speyer

integrierte ländliche Entwicklungskonzept „Blühende Badische Bergstrasse“ der Stadt Weinheim, der außerschulische Lernort Bergbaurevier Großsachsen-Hohensachsen (Grube Marie) der Gemeinde Hirschberg, die Fischkinderstube des Projektes „Lebendiger Neckar“ der Gemeinde Edingen-Neckarhausen und das Triflerlebnis Legelbachtal der pfälzischen

Verbandsgemeinde Lambrecht ausgezeichnet. Mit den fünf Wettbewerbssiegern von 2016 sind insgesamt 27 Grünprojekte in der Metropolregion Rhein-Neckar prämiert, die eingebunden werden in die Konzeption zur Weiterentwicklung der Natur- und Landschaftsräume vom Pfälzerwald, über die Rheinebene bis hin zum Odenwald, Kraichgau und Bauland.

Hintergrund zum Regionalparkforum der Metropolregion Rhein-Neckar Das alle zwei Jahre stattfindende Regionalparkforum ist die Plattform der Region, wenn es um die Weiterentwicklung der Landschaften und Freiräume geht. Die Foren sind Teil des Entwicklungsprojektes Regionalpark Rhein-Neckar. Mit diesem Projekt wird das Ziel verfolgt, zusammen mit kommunalen Partnern und weiteren Akteuren die Lebensqualität in der Region zu steigern. In diesem Zusammenhang hat der Verband Region Rhein-Neckar (VRRN) zum sechsten Mal am 07.12.2016 zum Regionalparkforum eingeladen. Dabei wurden insbesondere Strategien und Gestaltungsmöglichkeiten für die Landschaftsentwicklung in der Region vorgestellt. Als Gastrednerin zeigte Prof. Catrin Schmidt, die Direktorin des Instituts für Landschaftsarchitektur der Technischen Universität Dresden auf, welche Impulse Kulturlandschaft für die Regionalentwicklung setzen kann. An verschiedenen Beispielen referierte sie über

die Rolle und Bedeutung von Landschaft als Standortfaktor. Gleichzeitig wurde dabei auch deutlich, welchen Transformationsprozessen Landschaften ausgesetzt sind. Anforderungen an den Raum ändern sich stetig; Weitere Flächennahme für Siedlung, Verkehr und Energieinfrastruktur führen dazu, dass Landschaften unter Druck geraten. Dr. Katrin Fritzsche, die baden-württembergische NABU-Projektleiterin des Ländergrenzen übergreifenden und mit Mitteln des Bundes geförderten Biodiversitäts-Hotspot „Lebensader Oberrhein“ berichtete über die Renaturierungsprojekte trockener und feuchter Biotopstandorte am Oberrhein. Sowohl die Sicherung als auch Weiterentwicklung von Sanddünenbereichen und Auwaldbiotopen zeigten eindrucksvoll, welches Naturpotential in der Region vorliegt.

Mehr Infos zum Regionalen Entwicklungsprojekt Regionalpark Rhein-Neckar unter [www.regionalpark-rhein-neckar.de](http://www.regionalpark-rhein-neckar.de)

# Weihnachtsferien mit den Maya

## Kostenfreies Workshop-Angebot für Kinder im Historischen Museum der Pfalz Speyer

(red) In den Weihnachtsferien von Dienstag, 27. Dezember bis Freitag, 30. Dezember lädt das Historische Museum der Pfalz Kinder zwischen fünf und zwölf Jahren zu offenen und kostenlosen Workshops ein. Sie stehen ganz im Zeichen der Maya, dauern jeweils 30 Minuten und finden in der Zeit von 14 bis 17 Uhr statt.

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Was bedeuten die geheimnisvollen Maya-Schriftzeichen und wofür stehen die Striche und Punkte, die auf vielen Stelen oder Keramikgefäßen zu finden sind? Das und vieles mehr können Kinder während der Workshops herausfinden. Sie gestalten außerdem ein Faltbuch mit Maya-Hie-

rogllyphen und -Zahlen, das mit nach Hause genommen werden kann. Regelmäßig geöffnet ist das Historische Museum der Pfalz dienstags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr. Die Öffnungszeiten während der Weihnachtsfeiertage sind wie folgt: Heiligabend von 10 bis 14 Uhr, 1. und 2. Weihnachtsfeiertag von 10 bis 18

Uhr, Silvester von 10 bis 16 Uhr, Neujahr und Freitag, 6. Januar 2017 jeweils von 10 bis 18 Uhr.

Aufgrund der Schulferien hat das Museum auch am Montag, 2. Januar 2017 von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Die Ausstellung „MAYA – Das Rätsel der Königsstädte“ ist noch bis zum 23. April 2016 in Speyer zu sehen.



Für Familien und Kinder ab acht Jahren hält der Ausstellungsrundgang zahlreiche Mitmachstationen bereit. Weitere Informationen unter [www.maya-ausstellung.de](http://www.maya-ausstellung.de).

# Deutschlands Städte mit mehr Grün

## Fit für die Zukunft machen

(red) Immer häufiger zeigen sich auch in Deutschland die Folgen des Klimawandels. Mit Starkregen und langen Hitzeperioden war 2016 ein Jahr der Wetterextreme. Die Kommunen können aber mit mehr Grünanlagen wirksam gegensteuern. Dabei unterstützt sie jetzt das neue Programm „Zukunft Stadtgrün“, das vom Bund und den Ländern getragen wird.

Für Fachleute ist die Zukunft der Städte grün. Denn in einer modernen und klimagerechten Stadt reduziert hochwertiges Stadtgrün den Feinstaub und sorgt für ein besseres Binnenklima. Grünflächen verringern die Auswirkungen von Starkregen, indem sie wie ein Schwamm auch große Wassermengen aufsaugen und mildern im Sommer die Temperaturen um drei bis sechs Grad ab. Dieser Effekt kann sich, je nach umgebender

Bebauung und Größe der Grünanlage, rund 300 Meter weit auswirken und für Entlastung sorgen. Um die Kommunen zu unterstützen, mehr Grün in der Stadt zu bringen, werden für „Zukunft Stadtgrün“ im nächsten Jahr 2,5 Millionen Euro und 2018 47,5 Millionen Euro zur Verfügung gestellt. „Jetzt haben Städte und Gemeinden ganz neue Möglichkeiten, sich in Zeiten des Klimawandels zukunftsfit zu machen und die Lebensqualität vor Ort zu erhöhen“, sagt Eiko Leitsch, Vizepräsident des Bundesverbands Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau e. V. (BGL).

Auch bei der Reduzierung von CO<sub>2</sub>-Emissionen, ein wesentlicher Faktor beim Anstieg der Erderwärmung, sind Grünflächen wichtig. So speichern Stadtbäume im Jahr etwa 62 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub>. Eine einzelne Buche filtert die Jahres-emission

**GRÜN  
IN DIE STADT**

eines PKW mit einer Fahrleistung von 20.000 Kilometer aus der Luft. Schätzungen gehen davon aus, dass Wetterextreme als Folge des Klimawandels zunehmen – mit weitreichenden Auswirkungen. Laut einer Studie des Potsdam-Instituts für Klimaforschung (PIK) und des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) könnte sich ohne entsprechende Gegenmaßnahmen die dadurch verursachte Schadenssumme von derzeit bereits 500 Millionen Euro jährlich noch vervielfachen.

Weitere Informationen zu städtischem Grün unter [www.gruen-in-die-stadt.de](http://www.gruen-in-die-stadt.de)

**MetropolJournal Rhein Neckar**  
verbindet Regionales & Lokales

*Wir wünschen Ihnen  
ein frohes Weihnachtsfest,  
sowie ein erfolgreiches,  
gesundes, neues Jahr.*

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

# Im Zauber der Altstadt

## Weihnachtsstadtführung in Weinheim am 26.12.

(red)Weinheim. Weihnachten ist fast vorüber, die Geschenke sind ausgepackt, die Bäume prall – aber wer hat sich die Zeit genommen, über das Fest nachzudenken und darüber, was es ausmacht. Wer das noch nachholen möchte, ist am Zweiten Weihnachtsfeiertag, am 26. Dezember, in Weinheim richtig. Im Zauber der weihnachtlichen Altstadt entführt Stadtführer Franz Piva an diesem Tag ab 15 Uhr für knapp zwei Stunden in eine längst vergangene Zeit und berichtet im Schein seiner Fackel, wie die Menschen im Mittelalter Weihnachten in Weinheim und im Odenwald gefeiert haben. Wie es zum ersten Adventskranz und zum Adventskalender kam – wie aus Buchsbaum, Haselbaum und Zuckerbaum der heutige Christbaum



Foto: Stadt Weinheim

wurde – das Christkind eine Erfindung Martin Luthers war und Kurfürst Karl Theodor die Weihnachts-

lotterie erfand. Und vieles mehr. Franz Piva hat in vielen alten Schriften und Büchern gekramt und be-

richtet von der Wintersonnenwende und den folgenden, geheimnisvollen „Zwölf Heiligen Nächten“ (Sperr-

nächte). Alte Weihnachtsbräuche und Weinheimer Weihnachtssagen, über Jahrhunderte erhalten, sind ebenfalls ein Thema. Die Führung endet mit dem Vergleich: „Weihnachten früher und heute.“

Treffpunkt ist am Marktplatzbrunnen. Die Dauer der Führung beträgt etwa eineinhalb bis zwei Stunden. Die Kosten betragen vier Euro pro Person, um Voranmeldung wird gebeten! Diese Führung kann auch für Gruppen ab 15 Personen gebucht werden.

Weitere Infos beim Stadt- und Tourismusmarketing Weinheim. Telefon 06201-874450 oder E-Mail: [tourismus@weinheim.de](mailto:tourismus@weinheim.de)

# Wirtschaftsförderung Bergstraße

## Ein Forum für die freiberuflichen Energieberater

(red)Sechste Sitzung des Energieberater-Netzwerkes fand in Heppenheim statt. Mit dem Energieberater-Netzwerk bietet die Energieagentur Bergstraße, ein Fachbereich der Wirtschaftsregion Bergstraße/Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB), ihnen ein Forum zum Erfahrungs- und Wissensaustausch. „Ziel der Sitzungen des Energieberaternetzwerkes ist es, ein Weiterbildungsangebot für die freien Energieberater im Kreis Bergstraße zu bieten sowie eine Plattform zum Erfahrungsaustausch zu schaffen. Bei unserem Angebot versuchen wir auf die Wünsche der Berater einzugehen und so konnte sich das Netzwerk im Kreis mittlerweile gut etablieren“, erläutern Philipp Meister und Christian Kuhlmann, beide Projektmanager der Energieagentur



Foto: WFB

Bergstraße der WFB und Organisatoren des Energieberater-Netzwerkes. Dies zeigte sich auch an der hohen Teilnehmerzahl von rund 40 interessierten Energieberatern.

Im Fokus der Veranstaltung stand das Thema „Wärmebrücken“, über die Rolf Born vom Institut Wohnen und Umwelt GmbH (IWO) aus Darmstadt referierte. Wärme-

brücken sind Schwachstellen im Bereich der Gebäudehülle, an denen während der Heizperiode ein erhöhter Wärmestrom von innen nach außen auftritt. Wie Born informierte, können Wärmebrücken sowohl wärme- als auch feuchteschutztechnisch negative Auswirkungen auf ein Bauwerk haben, weshalb ihr Einfluss gerade bei der Planung energieeffizienter Gebäude immer bedeutsamer wird. Typische Beispiele für Wärmebrücken sind Balkone, bei denen die Geschosdecke zur Balkonplatte wird und aus dem beheizten Innenraum in den kalten Außenraum ragt, Gebäudeecken, gerade bei ungedämmten Altbauten, Heizkörpernischen oder ungedämmte Rollladenkästen. „Eine möglichst wärmebrückenfreie Konstruktion ist zur Erreichung von Effizienzhaus- oder

Passivhaustandards unumgänglich. Des Weiteren hilft die Quantifizierung von Wärmebrücken Verbesserungspotenziale und Bauschäden bei Sanierungsmaßnahmen aufzudecken“, so der Referent.

Nachdem Born einige Kommentare und Nachfragen der Teilnehmer beantwortet hatte, ergab sich ein intensiver Dialog unter den Energieberatern. „Die Netzwerktreffen bieten den Energieberatern eine ausgewogene Mischung aus Information und Kommunikation“, so das Fazit von Meister und Kuhlmann. Ein Angebot, das erneut den Zuspruch der Teilnehmer fand: Abschließend führten diese die Impulse des Referats in kleinen Kreisen bis in den späten Nachmittag weiter.

# Verlängert: Mythos Lorsch

## Das Weltkulturerbe in Schwarz-Weiß

(red)Die Ausstellung mit Fotografien von Roger Schäfer im Foyer des Paul-Schnitzer-Saales (Museumszentrum) wird verlängert. Der Weinheimer Fotograf hatte im September vergangenen Jahres spektakuläre Schwarz-Weiß-Aufnahmen auf dem Klosterhügel gemacht. Eine Auswahl davon wird derzeit anlässlich des 25sten Jubiläums des UNESCO Weltkulturerbe Kloster Lorsch gezeigt. Die Ausstellung wird nun bis zum 15. Januar 2017 verlängert und ist damit über den Jahreswechsel zu den Museumsöffnungszeiten zu besuchen. Die Bilder kann man käuflich erwerben.



Fotos: Schwarz-Weiß-Aufnahmen des Weinheimer Fotografen Roger Schäfer zu sehen im Lorsch Museumszentrum

Öffnungszeiten: DI – SO 10 bis 17 Uhr; Museumszentrum Lorsch, Nibelungenstraße 35

# „Solidarität und Empathie als Jahresmotto“

## Jahresinterview mit Oberbürgermeister Heiner Bernhard – „Weinheim bleibt eine soziale Stadt“

(red)Herr Oberbürgermeister, 2016 war für die Kommunen das Jahr zwei der großen Flüchtlingsbewegung. Um mit der Kanzlerin zu sprechen: Schaffen wir das?

Heiner Bernhard: Ich benutze diese Formulierung eigentlich bewusst nicht, weil sie in Ihrer Absolutheit das Thema zu stark vereinfacht. Es gibt Anforderungen im Kontext des Flüchtlingsthemas, die sind zu schaffen. Andere nicht.

**Dann eben etwas genauer nachgefragt: Was können Sie schaffen?**

Wir haben es geschafft, innerhalb eines Jahres dem Gemeinderat mit den entsprechenden Vorlagen die Entscheidungsgrundlage für nicht weniger als sieben Unterkünfte für die kommunale Anschlussunterbringung zu liefern. Das bedeutet die Erfüllung unserer kommunalen Pflichtaufgabe – und Wohnraum für etwa 350 Personen. Das entspricht in etwa der Zahl, die wir an Zuweisung erwarten müssen. Das war für das Amt für Immobilienwirtschaft aber auch für andere beteiligte Ämter und Stellen ein gewaltiger Kraftakt. Aber es ist gelungen.

**Wie Sie schon sagten, eine kommunale Pflichtaufgabe. Also nichts Besonderes?**

Das sehe ich ganz anders. Wir haben uns mit dem Gemeinderat früh darauf verständigt, eine nachhaltige Lösung anzustreben. Erste Prämisse: Die Gebäude müssen auf Dauer soziales Wohnen in der Stadt ermöglichen; der Bedarf ist da! Zweite Prämisse: Wir strapazieren dadurch den ohnehin angespannten Wohnungsmarkt im unteren Preissegment nicht weiter, sondern wir entlasten ihn auf Dauer. Ich greife jetzt vielleicht weit vor, aber vielleicht wird man in einigen Jahren sagen: diese Wohnungsbaupolitik hat Weinheim dauerhaft ein Stück sozialer gemacht, da hat man in der Krise eine Chance genutzt.

**Jetzt muss der zweite Teil der Frage kommen: Was können Sie nicht schaffen?**

Sagen wir es mal so: Es gibt in Weinheim und anderswo eine sehr große Anzahl von ganz bewundernswert engagierten Menschen, die sich für Flüchtlinge engagieren. Ihnen kann man gar nicht oft genug danken. Aber selbst eine solche Bewegung schafft die Integration der geflüchteten Menschen nicht in vollem Umfang. Da gibt es Defizite, weil der Staat nicht in dem Maße das geforderte Tempo halten kann, zum Beispiel bei der Integration ins Arbeitsleben. Das wiederum löst mitunter Frustration bei den Ehrenamtlichen aus, da muss eine Kommune versuchen zu vermitteln. Und: Für die finanziell sowieso vernachlässigten Kommunen entstehen ungerechtfertigte Kosten, die eigentlich von Bund und Land zu tragen wären.



Foto: Stadt Weinheim

**Was offensichtlich nicht gelungen ist, das ist das gegenseitige Abwägen der Investitionen. Müssen die südlichen Ortsteile auf ihre Sporthallen verzichten, weil das Geld stattdessen in die Anschlussunterbringung fließt?**

Es wäre unredlich, dies derart in einen Zusammenhang zu bringen. Die Diskussion um die Anschlussunterbringung hat uns in der Tat dazu gezwungen, die Kommunal Finanzen neu zu justieren und neu zu bewerten. Die Finanzierung von Sporthallen in Lützelsachsen und Hohensachsen war auch vor dem Flüchtlingsthema eigentlich nicht zu leisten, vor allem wenn man die Folgekosten betrachtet.

**In welchem Zeitraum können die südlichen Ortsteile nun denken?**

Es kann da keine zeitlichen Zusagen geben. Ich sage: Wenn sich die finanzielle Situation der Stadt Weinheim grundlegend geändert hat, dann können wir uns das leisten.

**Mit dieser Aussage sind sicher nicht alle zufrieden.**

Ich weiß. Aber die kurz- und mittelfristige Lösung, das Angebot einer Dreifeld-Halle am neuen Schulzentrum West und eine sanierte große Halle am Bonhoeffer-Schulzentrum ist ja sogar eine Verbesserung gegenüber dem heutigen status quo. Davon haben alle Vereine etwas, natürlich auch in den Ortsteilen. Übrigens, Lützelsachsen ist von diesen Standorten nicht weiter entfernt als zum Beispiel die Nordstadt oder das „Müll“.

**Neulich bei der Haushaltseinbringung haben Sie von einer bedrohlichen Schieflage gesprochen, gibt es denn Aussicht auf Besserung?**

Weinheim ist seit Jahren im Verhältnis zu seinen Aufgaben strukturell unterfinanziert. Schauen Sie sich einmal andere Kommunen vergleichbarer Größe im Land an. Dort ist das Gewerbesteuerinkommen teilweise doppelt so hoch, und das seit Jah-

ren! Deshalb können wir im Ausgabenbereich ein paar Stellschrauben drehen, aber nicht unsere komplette Finanzstruktur ändern. Wir brauchen dringend neue Gewerbeflächen; wir haben ja seit zwei Jahren keine mehr. Wir können jetzt schon Unternehmen nichts anbieten, die in Weinheim umsiedeln und erweitern wollen. Ich wünsche mir, dass dies in der Politik aber auch in der Bürgerschaft in dieser gegenseitigen Abhängigkeit diskutiert wird. Ohne eine deutliche Verbesserung unserer Einkommenssituation können wir uns viele Dinge nicht leisten – und in Zukunft sicher sogar weniger als jetzt. Ich werde das auch weiter bei jeder Gelegenheit anbringen.

**Und doch geht die Stadt bei der Umsetzung des neuen Schulzentrums West am Sportzentrum zielstrebig voran...**

Da geht es um das Thema Bildung als eine der wichtigsten kommunalen Pflichtaufgaben überhaupt und darum, was wir der jungen Generation in der Stadt bieten können. Dafür muss Geld da sein. Außerdem ersetzen wir – was längst überfällig ist – ein nicht mehr sanierbares Schulgebäude, nämlich die Albert-Schweitzer-Schule. Deren Areal wiederum ist als Wohngebiet vermarktbare, ebenso wie jenes der Bach-Schule, die dann ja unter das Dach der neuen Schule schlüpft. Das ist auch finanzpolitisch etwas ganz anderes. Grundsätzlich: Viele wissen, dass Bildung in dieser Stadt nicht nur ein ganz bedeutender Standortfaktor ist, sondern auch unserem Ziel der kommunalen Verantwortungsgemeinschaft entspricht. Da ist Weinheim ganz Bildungsstadt. Das neue Schulzentrum West ist ohne Alternative.

**Sind Sie mit der Schullandschaft am Bildungsstandort Weinheim zufrieden?**

Wir sind gut aufgestellt. Aber jeder weiß, dass ich eine Verbindliche Ganztageschule in der Innenstadt für

richtig halte, so wie es der Gemeinderat in einem Rahmenkonzept auch einmal beschlossen hat. Dass der Gemeinderat im Herbst die Schulkonferenz und ein Elternvotum überstimmt hat, das halte ich nach wie vor für beschämend.

**Um beim Thema Finanzen zu bleiben, die Stadt nimmt neue Schulden auf. Trotzdem wird kräftig investiert. Wie passt das zusammen?**

Das passt sehr gut, wenn man sieht, dass in Substanzerhaltung investiert wird. Ich denke an die DBS-Sporthalle, die Mehrzweckhalle Hohensachsen aber auch an viele städtische Wohnungen, die nach und nach saniert werden, um wirklich allen Wohnraum auszuschoöpfen. Die Erhaltung der Bausubstanz ist ein Thema, das leider zu lange vernachlässigt worden ist. Aber es war eben auch nie genügend Geld für alles da. Damit wäre ich wieder beim Thema Gewerbeansiedlung.

**Auch ein Wirtschaftsthema, der Einzelhandel. Da können Sie mit dem Jahr 2016 zufrieden sein, oder?**

Ja, da habe ich das Gefühl, dass wir mittlerweile etwas von dem ernten können, was wir jetzt schon seit fast 20 Jahren säen. Gerade bei der Weinheim Galerie, aber auch dem Fachmarktzentrum am Ehemaligen Güterbahnhof, waren ja Bauleitplanungen erforderlich, bei denen wir durchaus mit Visionen bei der Planung ein Wörtchen mitgeredet haben. Deshalb sage ich auch: Die Ansiedlung eines Modemarktes Röther, eines Media-Marktes oder auch die Entwicklung am Mult-Zentrum sind ein Glücksfall, aber ein Zufall sind sie nicht. Über diese Entwicklung bin ich wirklich sehr erleichtert, Weinheim ist jetzt auch beim Einkaufen das richtige Mittelzentrum der Bergstraße, wie wir es zum Beispiel bei der Kultur, der Freizeit, den touristischen Attraktionen und beim Bildungsangebot schon eine Weile sind.

**A propos Mittelzentrum, Weinheim entwickelt sich weiter und wächst. Geht das nicht zu schnell?**

Nein, gar nicht. Unser Stadtentwicklungs-Highlight ist ja das Areal westlich des Hauptbahnhofs. Auf dieses Quartier freue ich mich besonders! Aber die Realisierung wird schon wegen des Umzugs der GRN-Pflege nicht von heute auf morgen gehen. Wir rechnen mit Terminen nach 2020. Deshalb haben wir auch das Gebiet „Allmendäcker“ vorgezogen, das schneller in die Umsetzung gehen kann, weil es komplett der Stadt gehört und im Flächennutzungsplan sowieso als Bauland vorgesehen ist. Die beiden Gebiete werden sich zeitlich und inhaltlich keine Konkurrenz machen. Der Bedarf und die Nachfrage sind enorm. Sollten wir warten, bis Familien aus Weinheim wegziehen, weil sie keinen bezahlbaren Wohnraum finden?

**In den „Allmendäckern“ fördert die Stadt soziales Bauen, dafür ist dann Geld da, sagen manche?**

Das ist in der Tat ein differenziert zu sehendes Thema. Denn natürlich sind die Kommunen nicht zuständig für den Sozialen Wohnungsbau. Und ich sehe auch gar nicht ein, weshalb wir als letztes Glied in der Kette bei einer Aufgabe einspringen sollten, die von Bund und Land seit Jahren sträflich vernachlässigt wird. Aber insgesamt haben wir natürlich eine Verantwortung für den sozialen Frieden in unserer Stadt. Anders ausgedrückt: Soziale Spannungen fallen uns auf die Füße. Also haben wir uns für diesen Weg entschieden. Weinheim soll eine soziale Stadt bleiben und eine Heimat für Menschen jedes Einkommens.

**Was wünschen Sie sich für 2017?**

Das ist eine schwierige Frage, weil 2017 ein schwieriges Jahr wird. Die Welt steckt voller Konflikte, die bis zu uns ihre Auswirkungen haben, nicht nur wegen der dadurch ausgelösten Migration. Die Demokratie in Deutschland und Europa hat schon bessere Zeiten erlebt, und ich habe das Gefühl, dass wir uns an der Basis um diese Demokratie kümmern müssen. Ich wünsche mir, dass gesellschaftliche Solidarität und Empathie zum Motto des Jahres werden. Sonst könnte sich die Tendenz fortsetzen, dass sich immer mehr Menschen in Wut zurückziehen, und das Allgemeinwohl gegen das „Mein Wohl“ schlechte Chancen hat. Das wäre der Nährboden für politischen Populismus, der allerorten leider erstarkt. Wir sind in Weinheim allerdings so weit, dass es viele Kräfte gibt, die diesem Trend entgegenwirken. Das stimmt mich wiederum optimistisch.

# Gemeinsamer Genuss verbindet

## Cocktails als ideale Begleiter für die kleinen, geselligen Anlässe des Alltags

(djd). Anlässe, zu denen man Freunde, Nachbarn, Bekannte und Kollegen mit etwas Besonderem verwöhnen möchte, gibt es viele: Nach Feierabend in einer kleinen Runde das Betriebsjubiläum des Kollegen feiern, mit der Kochgruppe auf den erfolgreichen Abschluss des Gourmet-Kurses anstoßen oder die neuen Nachbarn auf einen Umtrunk zum Kennenlernen einladen. Gemeinsamer Genuss verbindet bei solchen kleinen Highlights des Alltags. Besonders geeignet sind Cocktails, denn sie schmecken gut und können von den Gästen gleich als Gesprächsthema genutzt werden. Es gibt eine ganze Reihe einfacher Cocktailrezepte, die sich gut vorbereiten lassen. Einige davon werden zur Inspiration künftiger Barmixer



Foto: djd/BSI/thx

auf [www.rgz24.de/einfache-cocktails-mixen](http://www.rgz24.de/einfache-cocktails-mixen) ausführlich erklärt.

### Mild, harmonisch, fruchtig

"Bei der Auswahl der Cocktails sollte

man sich für milde, harmonische oder fruchtige Rezepte entscheiden, solange man nicht weiß, welche Spirituosen die Gäste bevorzu-

gen", sagt Angelika Wiesgen-Pick, Geschäftsführerin des Bundesverbandes der Deutschen Spirituosen-Industrie und -Importeure e. V. (BSI). Sinnvoll seien Drinks mit Wodka, Kornbränden oder Gin, die relativ neutral schmecken. Auch mit Weinbränden, Rum oder Whisky etc. träfe man den Geschmack vieler Genießer. "Ist der Gästekreis überschaubar, kann man aber auch ruhig nach den Lieblingscocktails der Eingeladenen fragen", so Wiesgen-Pick.

### Baccara und Orangerie

Alternativ kann man auch zwei Cocktails zur Auswahl anbieten, sofern sie sich gut vorbereiten lassen. Vielleicht einen Baccara und einen Orangerie? Für den Baccara werden je drei Zentiliter Calvados und Kokoslikör auf Rumbasis mit zwei Zentilitern Pfefferminzsirup und vier Zentilitern Sahne mit Eiswürfeln im Shaker gemixt und in eine Cocktailschale geseiht. Für einen Orangerie gibt man fünf Zentiliter

Orangenlikör, drei Zentiliter Haselnusslikör und einen Zentiliter Limettensaft mit Eis in den Shaker. Der Orangerie wird auf die gleiche Weise wie der Baccara serviert, nur dass er noch mit einer Spirale aus Orangenschale dekoriert wird. Ein Spirituosen-Klassiker mit Kirschlikör und Gin ist der "Singapore Sling". Fünf Zentiliter Gin, ein Spritzer Bitter, je zwei Zentiliter Kirschlikör und Zitronensaft werden mit Eis im Shaker kräftig gemixt. Dann wird die Mischung über einige Eiswürfel in ein Longdrinkglas gegeben, mit kaltem Sodawasser aufgefüllt und mit einer Zitronenscheibe garniert. Darüber werden zum Abschluss ein paar Tropfen Kräuterlikör geträufelt. Von diesem Drink gibt es inzwischen verschiedene Variationen. Es lohnt sich, ein wenig zu experimentieren.

Mehr Rezepte: [www.rgz24.de/einfache-cocktails-mixen](http://www.rgz24.de/einfache-cocktails-mixen).

# Feste mit Stil genießen

## Was ist eigentlich Prosecco?

(djd). Das Herz der italienischen Prosecco-Tradition schlägt an den sanften Hängen rund um das traditionsreiche Anbaugebiet Valdobbiadene in der Provinz Treviso im Nordosten des Landes. Hier werden die hochwertigen Proseccchi Valdobbiadene Prosecco Superiore D.O.C.G. produziert, Schaumweine, deren Trauben innerhalb eines festgelegten Gebiets geerntet und ver-

arbeitet werden. So wird auch der "Valdo Marca Oro" des führenden Anbieters Valdo hier hergestellt. "Für das perfekte Geschmackserlebnis sollte Prosecco schrittweise heruntergekühlt werden und nicht zu lange im Kühlschrank aufbewahrt werden", empfiehlt Gino Cini, Valdo-Önologe mit mehr als 40 Jahren Berufserfahrung. Serviert in einer schlanken Prosecco-Tulpe,



Foto: djd/Valdo Spumanti Srl

entwickelt er sein volles Bouquet, da die Perlen durch die schmale Glasform nur langsam entweichen. Die ideale Trinktemperatur liegt bei sechs bis sieben Grad Celsius.

# Die festlichen Tage zelebrieren

## Zu Weihnachten und Silvester darf es gern Champagner sein

(djd-p/su). Ob zum weihnachtlichen Festschmaus oder wenn zu Silvester die Korken knallen - wer die festlichen Tage mit Familie und Freunden ausgelassen zelebrieren möchte, der genießt oftmals ein Glas Champagner. Zur Festzeit steht der edle Schaumwein ganz oben auf der Einkaufsliste. Das bestätigt nun eine repräsentative GfK-Studie im Auftrag des französischen Marktführers Champagne Nicolas Feuillatte. 63,5 Prozent der Deutschen trinken Champagner demnach sogar ausschließlich zu feierlichen Anlässen - und 16,7 Prozent haben bei einer Silvesterfeier überhaupt zum ersten Mal Champagner genossen. Der Umfrage zufolge schätzen außerdem insbesondere Frauen den besonderen Geschmack des edlen Getränks. **Champagner ist vielfältig** Champagner ist allerdings nicht gleich Champagner. So bietet der erst 40 Jahre junge französische Marktführer beispielsweise eine große Vielfalt an exklusiven Schaumweinen für jeden Anlass und jeden Gaumen an. Die Bandbreite reicht vom zarten "Brut Réserve" mit seiner überraschenden Raffi-



Foto: djd-p/Nicolas Feuillatte

nesse über den sinnlichen "Cuvée 225 Rosé", der Aromen von roten Früchten gepaart mit einer pfeffrigen Note offenbart, bis hin zum "Palme d'Or Brut": Er ist sowohl geschmacklich als auch optisch das Highlight auf einer Festtafel. Den Champagner gibt es im gut sortierten Fachhandel. Bezugsquellen in der Nähe gibt es per E-Mail unter [willkommen@weinwelt.de](mailto:willkommen@weinwelt.de) oder per Telefon unter 07021-5701-570. **Champagner überzeugt durch Geschmack und Komplexität**

Weil Champagner vor allem durch seinen Geschmack und seine Komplexität überzeugt, passt er auch zu den verschiedensten Gerichten an den Festtagen, beispielsweise auch zu Wild oder Lammfleisch. Die ideale Lagertemperatur für Champagner beträgt zehn bis 15 Grad Celsius, die optimale Trinktemperatur liegt bei sieben bis elf Grad, schockfrosten sollte man Champagner tunlichst nicht. Kenner greifen für den Champagner-Genuss im Übrigen zum schmalen Weißweinglas.

*Restaurant Drei Eichen*  
Familie Georgiadis

Ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr wünscht Ihnen unser Team.  
Am 31.12. warme Küche bis 21:00 Uhr!  
Wir bitten um Reservierung.

Rottannenweg 1  
68305 Mannheim  
Tel. - Fax : 06 21 - 74 49 69

Am 25.12. und 26.12.  
durchgehend warme Küche

*Elia's Lounge*  
cocktails - snacks - kegelbahn

Kegelbahn 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

# Auf gesunde Art und Weise zu Ihrem Glücksgewicht Kostenloser Info-Kurs

**Samaya Asiatische Naturheilkunde in Zusammenarbeit mit Bactissimo Ernährungsberatung**

**(rbw)Wenn Sie abnehmen wollen, müssen Sie essen... und wie geht das?**

Kennenlernen und verstehen  
Kostenloser Info - Kurs

## Diäten sind keine Lösung

Eine Diät behandelt nur die Symptome des Übergewichts, aber nicht deren Ursache. Dauerhafte Gewichtsreduktion kann nur erreicht werden, wenn die Mechanismen, die zum Übergewicht führen, verstanden werden.

Bei sehr vielen Menschen ist das eigentliche Problem nicht das Abnehmen, vielmehr fällt es viel schwerer, nach einer Diät ihr Gewicht zu halten. Insbesondere bei den sogenannten Radikalkuren oder Hungerdiäten schlägt hinterher der gefürchtete Jo-Jo Effekt schnell zu, und die Pfunde sind in Kürze wieder auf den Hüften - meist sogar mehr als vor Beginn einer Diät und alle Mühen waren umsonst.

Bei den meisten Diäten oder Radikalkuren fällt die Ernährung ungesund aus, so dass auch kein nachhaltiges Abnehmen erfolgen kann. Der Körper benötigt eine gewisse Menge Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette pro Tag, um den Organismus mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Mangelernährung kann dazu führen, dass man sich unwohl fühlt oder krank wird. Außerdem verliert der Körper bei einer schnellen Gewichtsreduktion vorab in einer Woche ca. zwei Kilogramm Wasser. Das ist keine richtige Gewichtsreduktion. Bei einem Nährstoffmangel kann es auch zum Verlust an Muskelmasse kommen. Die meisten Ursachen von Übergewicht und Stoffwechselproblemen sind oft falsche Ernährung, mangelnde Bewegung, Stress, häufige Diäten, eine gestörte Darmflora und vieles andere mehr. Um erfolgreich sein Idealgewicht zu halten, müssen diese Faktoren wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

## Auf gesunde Art und Weise

### In 4 Wochen 8-12 kg

Schlank, mollig oder dick – das entscheidet oft die Darmflora. Der Magen-Darmtrakt ist das Zentrum unserer Gesundheit. Die Länge des Darms beträgt bei einem erwachsenen Menschen ca. 8 m, die Größe der Oberfläche ist vergleichbar mit einem Fußballfeld. Im Innern des Darms leben Mikroorganismen –Darmflora genannt. Er verfügt über weitaus mehr (viele Billionen) Mikroorganismen als unser Körper Zellen hat. Diese Kleinstlebewesen,

vor allem Bakterien, siedeln sich an den inneren Schleimhäuten an und leben zusammen in einer Symbiose. Dieses Zusammenleben ist allerdings nur möglich, wenn diese Organismen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Zudem befinden sich rund 80% unseres Immunsystems im Darm. Aber auch viele Nervenbahnen sitzen hier, die sämtliche Gefühlsregungen, sei es Freude und Glück, Schmerz, aber auch Wut, Zorn und Enttäuschung, unserem Gehirn weitermelden. Somit ist der Darm mitverantwortlich für unser Gefühlsleben, unser Wohlbefinden, unser Aussehen und vor allem unsere Gesundheit.

In der heutigen modernen, schnelllebigen Gesellschaft nehmen die Probleme allerdings immer mehr zu. Stress am Arbeitsplatz, psychische Belastungen, Ängste, Leistungsdruck, Ärger, Trauer bringen die Darmflora ganz schnell aus dem Gleichgewicht. Dazu ständiges Sitzen am Schreibtisch, vorm Fernseher, wenig sportlicher Ausgleich, Medikamente, Tabak, ungesundes Essen, Fastfood, übermäßig Fett und Zucker, mittlerweile fast Hauptbestandteile unserer Nahrung, tragen zu einer nicht unerheblichen Disharmonie bei. Kein anderes Organ lässt sich so schnell aus dem Gleichgewicht bringen wie der Magen-Darm-Trakt und kein anderes Organ reagiert so schnell auf psychische Belastungen. Das hat weitreichende Störungen zur Folge. Das Körpergewicht ändert sich oftmals in ein (extremes) Übergewicht. Diverse Krankheiten, und auch schwere Folgeerkrankungen wie z.B. Arthrose, Bluthochdruck, Diabetes können entstehen: ein Teufelskreis, aus dem man nur schwer herauskommen kann. Ein gesunder Darm, in Verbindung mit einer optimalen Besiedelung der Darmschleimhäute, sorgt für ein intaktes Magen-Darmsystem und ist wohl die wichtigste Voraussetzung sowohl für den Erhalt als auch für die Wiederherstellung der Gesundheit.

## Übergewicht und Darmfunktion

Die Darmfunktion ist sehr entscheidend. Je besser wir Nährstoffe aus unserem Darm aufnehmen, desto mehr Energie erhält unser gesamter Körper. Das Verdauungssystem hat im engeren Sinne die Aufgabe, unsere Nahrung durch die Verdauungssäfte zu verkleinern und aufzunehmen, den Körper mit Vitalstoffen, Energie und Lebenskraft zu versorgen. Viele denken bei einer Darm-sanierung sofort an eine Darmspülung.

Das ist bei dem angesprochenen Konzept nicht der Fall. Bei der Bactissimo Kur geht es um einen ballaststoffreichen und gezielten Ernährungsplan, sanfte Darmreinigung und um den Aufbau einer gesunden Darmflora. Das bewirkt eine erfolgreiche und nachhaltige Gewichtsreduktion, Verbesserung der Aufnahme lebenswichtiger Nähr- und Vitalstoffe, die Stärkung der Abwehrkräfte und des Immunsystems.

## „Schönheit kommt von Innen!“

Gesunde und rosige Haut - unser Körper ist die Basis. Um ein gesundes Hautbild zu bekommen, ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung wichtig. Ein Fehlen an gesunden Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen sowie mangelnde Bewegung spiegeln sich häufig in einem unebenen Hautbild wieder.

## Leben im Fluss der Gesundheit

Was der Darm und die Nieren nicht ausscheiden, scheidet die Lunge aus. Was die Lunge nicht ausscheidet, scheidet die Haut aus und was nicht ausgeschieden werden kann, führt in den meisten Fällen zu Störungen.

## Gewichtsreduktion in Kombination mit manueller Lymphmassage

Das Lymphgefäßsystem ist neben dem Blutkreislauf das wichtigste Transportsystem im Körper und spielt auch im Immunsystem eine wichtige Rolle. In der heutigen Zeit leiden immer mehr Menschen an den Folgen von Bewegungsmangel. Der Lymphfluss verlangsamt sich und das Gewebe füllt sich mit Flüssigkeit, die nicht abtransportiert werden kann.

Samaya Asiatische Naturheilkunde, die manuelle Lymphmassage bringt die Körperflüssigkeiten zum Strömen und damit zur Ausscheidung über das Harnsystem. Der Stoffwechsel verbessert sich und Stauungszustände werden dadurch bereinigt. Sie ist eine optimale Ergänzung in der Gewichtsreduktion und wirkt unterstützend bei Cellulite Behandlung. Samaya Asiatische Naturheilkunde zusammen mit Bactissimo Ernährungsberatung ist ein Unternehmen, das sich hauptberuflich mit den Themen Fitness, Ernährung, Übergewicht und Gesundheit beschäftigt.

Es gibt viele gute Gründe, gesund zu leben. Grundlagen für einen gesunden Lebensstil: Übergewicht vermeiden, ausreichend Schlaf, Vielfalt in der Ernährung und Abwechslung durch Bewegung. Mit dem langjährig bewährten



Foto: Weil

Bactissimo Konzept kommen Sie auf gesunde Art und Weise zu Ihrem Glücksgewicht. Die im Alltag anwendbaren Strategien stehen im Fokus der Beratung über Gewichtsreduktion, Übergewicht und Adipositas, Darm-sanierung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Ernährung bei Diabetes mellitus.

## In 4 Wochen 8-12 kg gesund abnehmen und nachhaltig Gewicht reduzieren

Schnelle Erfolge an Problemzonen wie Bauch, Hüfte und Oberschenkel, straffe Haut, kein Abbau der Muskulatur, volle Leistungsfähigkeit während der Kur. Gewichtsreduktion mit Freude und Spaß; sie kann die Lebensqualität steigern und Krankheiten vorbeugen wie z.B. Arthrose, Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und noch vieles mehr.

## Samaya Naturheilkunde steht für Ursachenbehandlung

Mit drei Säulen: Ursachen behandeln

– präventive Maßnahmen – sekundäre Maßnahmen. Samaya Asiatische Naturheilkunde in Zusammenarbeit mit Bactissimo Ernährungsberatung und Casa Medica bietet: Abnehmen mit Genuss und dauerhafte Stabilisierung des erreichten Gewichts, Gruppenkurse, Einzelberatung, stationärer Aufenthalt – Gewichtsreduktion unter ärztlicher Aufsicht in der Casa Medica in Dallau. Samaya Asiatische Naturheilkunde berät Sie in wöchentlichen Kursen. Es werden Informationen vermittelt rund um genussvolle, vollwertige und ausgewogene Ernährung.

**Ab dem 20.01.2017 um 19:30 Uhr** in Mannheim Sandhofen: Clubhaus Spvgg Sandhofen 03, Gaswerkstr. 25, 68307 Mannheim

**Initiiert von:** Samaya Sport- und Wellnessmassage/Asiatische Naturheilkunde, Waldstr. 17-19, 68305 Mannheim

**Kostenlose Anmeldung:**  
Tel.: 0800 - 762 28 01

**Bactissimo**  
Ernährungsberatung



DAS NATURHEILSANATORIUM  
DR. MED. STEPHAN LESER

## Heilkunst aus Asien

### Serviceleistungen:

- Kräuterstempel Massage
- Gesichtsmassage
- Heißwachs Massage
- Indische Kopfmassage
- Hot Stone Massage
- Ohrenkerzen Massage



Sport & Wellness Massage  
**Samaya**

# Den Vorsatz mit Bock einhalten

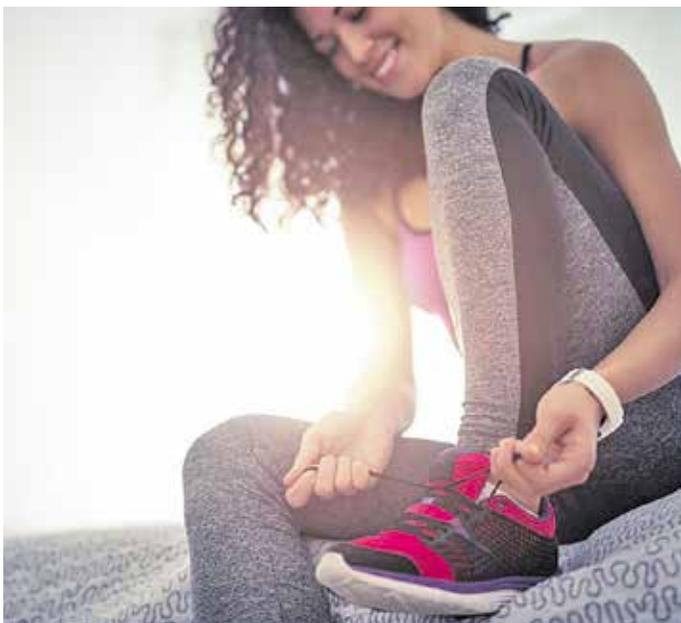
**Fitness und gesunde Ernährung stehen hoch im Kurs**

(red)„The same procedure as every year?“schallt es sicher wieder aus vielen Fernsehern der Region. Denn: Zum Silvesterabend gehört auch Dinner for one dazu, ebenso wie viele andere Tradition. Raclette oder Fondue, Bleigießen und das Aussprechen guter Vorsätze. Schlechte Gewohnheiten aufgeben, sich verlieben, etwas Neues lernen, da hat sicher jeder sein eigenes Ziel. Es gibt jedoch auch die Klassiker. Jeder Vierte hat sich für dieses Jahr vorgenommen, mehr Sport zu treiben oder sich gesünder zu ernähren.

Gehören Sie auch dazu?

Nun ist das mit den Vorsätzen ja immer so eine Sache. Nach zwei, drei, fünf Sekt und dem gefühluseligen Feuerwerk sind wir erstmal topmotiviert. „Ich schaffe das“, sind wir uns sicher. Eine Woche später sieht die Welt ganz anders aus. Der Alltag hat uns eingeholt, die Vorsätze waren doch eh nur Quatsch und nicht ganz ernst gemeint, denn: „Wann soll ich das umsetzen?“ Klar, neben Arbeit und Familie wollen wir uns ja auch noch etwas entspannen.

Wer dennoch sein Ziel erreichen will erhält im Internet so ziemlich überall Tipps und Tricks. Die reichen von „Ziel konkret for-



Fotos: Pfitzenmeier

mulieren“ über ein geschicktes „Belohnungsprinzipi“ bis zu „nicht zu viel überlegen“. Klingt also alles sehr anstrengend und das, ist ja dann das Letzte, was wir brauchen: Noch mehr Anstrengung. Spaß soll es machen, dazu einen Mehrwert bieten und am Ende wollen wir uns wohlfühlen. Gar nicht so leicht, weshalb sich wohl auch 23 Prozent

der Menschen vergangenes Jahr gesagt haben: „Ich nehme mir nichts vor, denn ich halte es eh nicht ein.“

Das ist zwar ehrlich, muss aber gar nicht sein, denn der All-In-One-Lösungsweg für das Einhalten der Vorschläge liegt in der Metropolregion: Die Pfitzenmeier Premium Clubs und Resorts bieten Fitness,

Wellness und Wohlbefinden. Und es kommt noch besser: Mit ihrer Kampagne „Bock auf Pfitzenmeier“ schenkt das Unternehmen den Vorsatznehmern auch noch 200 Euro zum Start, denn:

Die ersten vier Wochen sind beitragsfrei, die Startgebühr entfällt auch und die Laufzeit ist stark verkürzt. Der innere Schweinehund wird zwar hecheln, aber am Ende glücklich strahlen. Spätestens wenn er seine Lieblingskurse aus den über 1000 Kursen pro Woche rausgesucht hat und sich dem Wellnessprogramm zuwendet.

Und so wird aus dem eigentlich anstrengenden Vorsatz, dann am Ende doch ein „Rund-um-glücklich“-Paket - inklusive Fitness, Wellness und jeder Menge Wohlbefinden!



GÜLTIG BIS 30.01.2017

# BOCK AUF PFITZENMEIER

*Spring in Dein Fitnessjahr 2017*

**200€\***  
**SPAREN**

- ✓ 4 Wochen beitragsfrei
- ✓ Keine Aufnahmegebühr
- ✓ Verkürzte Laufzeit

 **PFITZENMEIER**  
Fitness since 1978



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

\* Bei Abschluss einer Mitgliedschaft von 9 statt 24 Monaten, zzgl. StartUp Programm Ihrer Wahl.

**NISSAN**  
Autos und mehr. Mehr. Ganz.  
[www.nissan-metropol.de](http://www.nissan-metropol.de)

**GEWINNE  
EINEN NISSAN  
QASHQAI FÜR 1 JAHR**

Unter allen Neuzulassungen verlosen wir einen NISSAN QASHQAI zur kostenlosen Nutzung für 12 Monate.



## Gesundheit & Wellness

**Freireligiöse Gemeinde Mannheim**  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

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



**Säkulare Trauerfeiern und Trauerbegleitung**  
**Landespredigerin Ute Kränzlein**

Vorsitzende: Ute Kränzlein, Tel.: 06 21/437 435 59  
E-Mail: [u.kraenzlein@freireligioese-mannheim.de](mailto:u.kraenzlein@freireligioese-mannheim.de)



68161 Mannheim, L 10, 4-6, Tel.: 06 21/126 310  
E-Mail: [verwaltung@karl-weiss-heim.de](mailto:verwaltung@karl-weiss-heim.de)

## Stents statt Tropfen

**Neuartige Behandlungsoption bei Patienten mit Grünem Star**

(djd). Diagnose Glaukom - für Patienten ist dies zunächst meist ein Schock. Denn die Augenerkrankung, im Volksmund auch Grüner Star genannt, führt ohne Behandlung zu einer Schädigung des Sehnervs und kann langfristig die Erblindung zur Folge haben. Hauptrisikofaktor für ein Glaukom ist neben fortgeschrittenem Alter, Durchblutungsstörungen und starker Kurzsichtigkeit ein erhöhter Augeninnendruck. Er entsteht, wenn das Kammerwasser nicht richtig abfließen kann.

Winzige Stents sorgen für Abfluss des Kammerwassers

Typischerweise beginnt die Glaukom-Behandlung deshalb mit Augentropfen zur Senkung des Augeninnendrucks. Häufig müssen dabei ein- oder mehrmals täglich sogar mehrere unterschiedliche Tropfen in festgelegten Abständen angewendet werden. Für viele Betroffene ist dies im Alltag eine große Belastung. Und gerade Ältere haben auch oftmals mit der Handhabung Probleme oder leiden unter Vergesslichkeit.

All das kann dazu führen, dass die Therapietreue vernachlässigt wird und sich die Krankheit dadurch verschlechtert. Eine Alternative ist eine neue Behandlungsoption namens "Mikroinvasive Glaukomchirurgie (MIGS)". Dabei werden per Injektion zwei winzige Stents im Auge platziert wie beispielsweise "iStent inject". Sie



Foto: [djd/istent.de/thx](http://djd/istent.de/thx)

dienen quasi als Bypass und sorgen für einen ungestörten Abfluss des Kammerwassers. Eine internationale Studie (Voskanyan L et al. Adv Ther 2014;31:189-201) bestätigt, dass 66 Prozent der so behandelten Patienten auch nach zwölf Monaten keine Medikamente mehr benötigten. Unter [www.iStent.de](http://www.iStent.de) gibt es weitere Informationen.

Vorsorge ist besonders wichtig Da sich ein Glaukom meist symptomlos und schleichend entwickelt, sind gerade in diesem Bereich Vorsorgeuntersuchungen sehr wichtig. "Üblicherweise sollte der Augeninnendruck ab etwa 40 Jahren alle zwei Jahre vom Augenarzt geprüft werden", erklärt Gesundheitsexpertin Katja Schneider vom Verbraucherportal Ratgeberzen-

trale.de. Sonst werde die Erkrankung oft erst entdeckt, wenn sie bereits fortgeschritten ist.

Tipps für den Alltag Die Anwendung der Glaukom-Augentropfen muss zum Bestandteil des Alltags werden wie Essen oder Zähneputzen. Oft hilft eine Erinnerungsfunktion an der Armbanduhr oder am Smartphone. Die Tropfen sollten richtig gelagert werden - daher Packungshinweise beachten. In der Anwendung werden sie bei zurückgelegtem Kopf in den Bindehautsack gegeben (Unterlid herunterziehen), dann die Augen langsam schließen. In der Praxis fällt das vielen Patienten schwer - für sie sind Stents wie der "iStent inject" eine unkomplizierte Alternative.

## 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](mailto:Be-Ke.Zahn@t-online.de)  
Web: [www.zahnarztpraxis-bechtold.de](http://www.zahnarztpraxis-bechtold.de)



## MetropolJournal Rhein Neckar

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

[D.Wach@metropoljournal.com](mailto:D.Wach@metropoljournal.com)

## Gesundheit & Wellness

### "Sag ja!"

zu allem, was dich weiterbringt, glücklicher und erfüllter macht

(red) Das könnte ein Ausbildung in der Woche nur für dich, sanfte zum/r Yogalehrerin sein. Ein Abend Bewegung, Achtsamkeit und viele

Themen, die berühren und dem Leben neue Impulse geben. Berufsbegleitend und von der Krankenkasse anerkannt.

Dass man mit den uralten Techniken des Yoga entdecken kann, wie großartig das Leben mit allen Höhen und Tiefen ist, liegt Simone und Manfred Lehner, den Gründern und Leitern von Yoga Vidya Speyer und ihrem Team am Herzen. Erlebe Yoga - für mehr Ruhe, mehr Kraft, mehr Leben!

Infos gibts unter [www.yoga-vidya.de/speyer](http://www.yoga-vidya.de/speyer) oder 06232-670557.



Foto: Vidya

**YOGA Vidya Speyer**  
St.-German-Str. 1

*Transformiere dich selbst und andere!*  
**Yogalehrer - Ausbildung**  
Beginn: Januar 2017

[www.yoga-vidya.de/speyer](http://www.yoga-vidya.de/speyer)  
Dein Ausbildungszentrum in der Metropol-Region

## Entsäuern und entschlacken

Fit ins Frühjahr starten - fünf Tipps für mehr Energie und weniger Pfunde

(djd). Kurz nach dem Jahreswechsel ist es wieder da: das Bedürfnis, Ballast abzuwerfen und neu durchzustarten. Aber gleich eine mehrwöchige Fastenkur einlegen? Das ist gar nicht nötig. Hier sind fünf Tipps für einen energiegeladenen Start ins Frühjahr.

- **Besser essen:** Aus naturheilkundlicher Sicht spielt beim Frühjahrstief die Übersäuerung des Körpers eine große Rolle. Bei der Verdauung von tierischen Produkten, weißem Mehl, Zucker, Kaffee und Alkohol bilden sich Säuren im Übermaß, die der Körper nicht neutralisieren kann und daher im Bindegewebe zwischenlagert. Dort blockieren sie den Stoffaustausch. Zu den Folgen können Antriebschwäche, Übergewicht, aber auch eine fahle Haut und Kopfschmerzen gehören. Abhilfe kann eine überwiegend basische Ernährung schaffen mit viel frischem Gemüse,



Foto: djd/Jentschura International/thx

"MeineBase". Bürstenmassagen verfeinern zusätzlich das Hautbild und bringen den Teint dazu, frühlingstreu zu strahlen.

- **Klug trainieren:** Bewegung regt den Stoffwechsel an, baut Fett ab, Muskeln auf und hebt die Stimmung. Eine zu intensive Belastung fördert allerdings die Entstehung von Säuren. Daher lieber bei mäßiger Intensität trainieren und dafür etwas länger durchhalten.

- **Öfter entspannen:** In stressigen Zeiten bleibt wenig Gelegenheit für eine ausgewogene Ernährung oder Sport. Zu einem kraftvollen Start ins Frühjahr gehören deshalb Pausen. Egal, ob Entspannungstraining, ein Spaziergang oder ein gutes Buch auf dem Sofa - Hauptsache, der Stresspegel wird regelmäßig gesenkt. Mehr Informationen: [www.meine-base.de](http://www.meine-base.de)



Foto: djd/Jentschura International/thx

Obst, Kartoffeln und Getreide wie Hirse oder Buchweizen und hochwertigen Pflanzenölen.

- **Mehr trinken:** Ausreichend Flüssigkeit spült saure Schlacken aus dem Gewebe. Mindestens zwei Liter pro Tag sollten es sein, am besten stilles Wasser oder basische Teemischungen wie etwa "7x7 Kräutertee" aus dem Reformhaus. Besonders wirkungsvoll ist eine Tee-Kur über drei bis sechs Wochen.

- **Gezielt pflegen:** Der Körper kann Säuren auch über die Haut ausscheiden. Unterstützend wirken dabei Bäder mit basischen Pflegesalzen wie etwa

### Ambulante Pflege

für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

- ✓ Grundpflege
- ✓ Wundversorgung
- ✓ Urlaubspflege

Sie erreichen uns:  
**Mannheim / Ludwigshafen**  
 Seckenheimer Hauptstr. 10  
 68239 Mannheim

**Mannheim Nord**  
 Poststr. 33  
 68309 Mannheim

**0621 - 7001 8980**

Aktuelle Stellenangebote finden Sie im Internet unter [www.pflege-profis.info](http://www.pflege-profis.info)

Individuell & professionell  
 Bescheinigt durch den MDK mit der Bestnote

Wir sind für Sie...  
 ... rund um die Uhr erreichbar

MDK geprüft  
 Sehr Gut

**PFLEGE profis**  
 Zuhause GUT gepflegt  
[www.pflege-profis.info](http://www.pflege-profis.info)

Evangelische Heimstiftung  
 Seniorenzentrum Rheinauer Tor

**Notfalltelefon**  
 (01 60) 7 18 27 37  
 für pflegende Angehörige  
 Rund um die Uhr

Gute Pflege hat einen Namen

„Das Team wünscht Ihnen allen viel Freude und erholsame Stunden an den kommenden Weihnachtstagen und für das neue Jahr viel Glück und Gesundheit!“

Gerne beraten wir Sie unter  
 Tel. (0 6 21) 84 25 90 - 0

Relaisstraße 2 · 68219 Mannheim  
[www.seniorenzentrum-rheinauer-tor.de](http://www.seniorenzentrum-rheinauer-tor.de)

Anzeigen-Annahme

Tel: 0621-72739490

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





# Bauen · Wohnen · Renovieren

## Mehr Wohnkomfort unter flachen Dächern

Mit zusätzlichen Fenstern lassen sich viel Luft und Licht ins Haus holen

(djd-p/ho). Flach ist in: Bungalows, aber auch mehrgeschossige Flachdach-Bauten, die sich am Bauhausstil orientieren, erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Andere Bauherren entscheiden sich für Dachformen mit einer möglichst geringen Neigung wie zum Beispiel Pultdächer. Der Grund für diese Architekturtrends liegt auf der Hand: Je geringer die Dachneigung bemessen ist, umso weniger wertvoller Wohnraum geht durch Schrägen verloren. Neben der Nutzfläche kommt es aber auch auf die Raumstimmung an. Für eine besonders helle und freundliche Atmosphäre können daher zusätzliche Fenster in flachen Dächern sorgen.



Auch im Winter sorgen Flachdach-Fenster dank hervorragender Wärmedämmeigenschaften für hohe Wohnqualität. Foto: djd-p/VELUX

### Freier Blick in den Himmel

Die Fenster im Dach bieten gleich mehrere Vorteile: Man gewinnt deutlich mehr Tageslicht für ein großzügiges Wohngefühl - mit einem freien Blick in den Himmel inklusive. Wenn sich die Flachdach-Fenster öffnen lassen, holen sie zusätzlich Frischluft ins Haus und tragen auf diese Weise zu einem gesunden Raumklima bei. Ein natürlicher Effekt erweist sich dabei besonders praktisch für ein effektives Lüften. Da warme, verbrauchte Luft stets nach oben steigt, zieht sie zügig

durch das geöffnete Dachfenster ab. Von Velux beispielsweise sind Modelle für den Dacheinbau wahlweise mit Kuppelform oder in Flachglas-Ausführung erhältlich, die sich harmonischer in die Dachfläche integrieren. Mehr Informationen und Fachhändler in der Nähe gibt es unter [www.velux.de](http://www.velux.de).

**Gut gedämmt gegen Wärmeverluste**  
Elektrisch betriebene Flachdach-Fenster, die sich nach Belieben öffnen und schließen lassen, sind komfortabel im Alltag. Bei einsetzendem Niederschlag

muss man sich keine Sorgen machen: Der Regensensor sorgt dafür, dass sich das Fenster automatisch schließt, bevor Wasser in den Wohnraum eindringen kann. Ebenso ist aber auch eine Festverglasung möglich. Beide Varianten punkten mit einer zeitgemäß guten Wärmedämmung, die sich etwa mit Sonnenschutzelementen noch steigern lässt. Die integrierten Isolierglasscheiben vermeiden Energieverluste - und reduzieren störende Regengeräusche unter dem Dach.

## Hinter Schloss und Riegel

Steigende Einbruchszahlen: Wertsachen und Dokumente im Tresor



Foto: djd/Hartmann Tresore

(djd). Tresore schützen Wertsachen, wichtige Dokumente oder Erinnerungsstücke nicht nur vor Einbrechern. Viele Verbraucher bewegt auch die Frage, was bei einem eventuellen Feuer mit den Gegenständen geschieht. Einbruch- und feuersichere Tresore bieten dazu gleich einen doppelten Schutz - wichtig gerade für ideelle Werte wie Familienfotos oder Videokassetten mit Aufnahmen der Kinder. Vor dem Kauf eines Tresors sollte man sich daher über die eigenen Erwartungen an dessen Ausstattung klar werden und eine fachkundige Beratung zu allen Möglichkeiten nutzen. Mehr Informationen und eine Kontaktmöglichkeit gibt es unter [www.hartmann-tresore.de](http://www.hartmann-tresore.de).

lienfotos oder Videokassetten mit Aufnahmen der Kinder. Vor dem Kauf eines Tresors sollte man sich daher über die eigenen Erwartungen an dessen Ausstattung klar werden und eine fachkundige Beratung zu allen Möglichkeiten nutzen. Mehr Informationen und eine Kontaktmöglichkeit gibt es unter [www.hartmann-tresore.de](http://www.hartmann-tresore.de).

### Staubsaugerzentrale

68307 Mannheim-Schönau  
Gryphusweg 34  
Tel. 0621- 43 76 28 14  
**Staubsaugerbeutel für alle Marken**  
Service für Vorwerk & Lux Staubsauger. Reparaturen  
**Die günstige Alternative**  
Öffnungszeiten:  
Mo-Fr: 09-12:30 & 15-17:30 Uhr  
Anlaufstelle für alle Staubsauger  
F. Holubienko  
Staubsaugerz.buhär

**Frohe Weihnachten!**

**SONDERANGEBOT**

**INVENTURVERKAUF**  
Wir gewähren auf sämtliche, auch bereits reduzierte **Ausstellungsstücke** einen Inventurrabatt von **10%** in der Zeit vom **21.12.2016 bis 07.01.2017**.  
Alles was wir verkaufen, müssen wir nicht zählen!

**STEIN** Polstermöbel und Matratzenfabrik  
- über 100 Jahre -

67165 Waldsee, Neuhofener Str. 116  
Telefon (0 62 36) 10 23 - 24, Telefax 5 59 08  
[www.stein-waldsee.de](http://www.stein-waldsee.de) · [service@stein-waldsee.de](mailto:service@stein-waldsee.de)  
Öffnungszeiten: Zwischen den Jahren von 10-18 Uhr · Sa. 10-13 Uhr  
→ am 24. und 31.12. geschlossen ←

Wir beziehen Ihre alten, guten Polstermöbel neu

**wesß**  
SONNENSCHUTZ  
TORE STEUERUNGEN  
Eildienst für Rolläden- u. Jalousien-Reparaturen

50 Jahre Qualität  
1965 | 2015

Rolläden · Jalousien · Markisen

Wir danken unseren verehrten Kunden und den Geschäftsfreunden für die angenehme Zusammenarbeit und das entgegengebrachte Vertrauen und wünschen Ihnen und Ihren Familien ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr!

Web GmbH & Co. KG  
Ziegelhüttenweg 32  
68199 Mannheim  
Telefon: 06 21 / 8 42 39-0  
Telefax: 06 21 / 8 42 39-11  
[www.wess-sonnenschutz.de](http://www.wess-sonnenschutz.de)  
[info@wess-sonnenschutz.de](mailto:info@wess-sonnenschutz.de)

Denn Qualität setzt sich durch:



**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)

**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.

**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)

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

# Bauen · Wohnen · Renovieren



## Dämmen auch bei massiven Wänden

Dadurch lassen sich Energieeffizienz und Wohnkomfort verbessern

(djd-p/rae). Mehr Komfort, weniger Energieverbrauch, dauerhafter Werterhalt: Das sind wichtige Gründe für Hausbesitzer, um sich für eine energetische Sanierung ihres Gebäudes zu entscheiden. Im Altbau mit dicken Massivwänden fragen sich allerdings viele: Ist eine zusätzliche Dämmung überhaupt sinnvoll, oder reicht die massive Wand mit ihrer Wärmespeicherfähigkeit aus, um die Räume im Winter warm und im Sommer kühl zu halten? Tatsächlich ist die Sonneneinstrahlung in Deutschland begrenzt - im Winter auf wenige Stunden und nur auf Fassaden mit Südausrichtung. In sternenklaren Nächten kühlen Wände deshalb aus und können sogar kälter werden als die Umgebungsluft. Diese hohen Wärmeverluste kann die Sonneneinstrahlung an Wintertagen nicht annähernd kompensieren. Im Sommer dagegen besitzt eine massive Wand ein "Wärmegedächtnis" von etwa drei Tagen. An heißen Tagen kann sie sich so aufheizen, dass sie nicht nur tagsüber, sondern auch nachts Wärme nach innen abgibt.



Foto: djd-p/Industrieverband Polyurethan-Hartschaum e. V.

Für die Dämmung von Außenwänden gibt es grundsätzlich drei Wege:

- Wärmedämmverbundsystem:

Auf die Dämmung der tragenden Wand kommt klassischer Putz. Mehr Infos in der Qualitätsrichtlinie für PU-Dämmstoffe im WDVS.

- Vorgehängte hinterlüftete Fassade: Vor die Dämmung kommt eine Außen-

wandbekleidung, etwa Schiefer oder Naturstein. Zwischen Dämmung und Verkleidung zirkuliert die Luft.

- Zweischalige Außenwände: Eine schlanke, effiziente PU-Dämmung kommt zwischen tragender Innenwand und nicht tragender Außenschale.

Planungshilfen und Qualitätsrichtlinien findet man unter [www.ivpu.de](http://www.ivpu.de).

## Gestiegenes Sicherheitsbedürfnis

Staat hilft bei der Sicherung des Zuhauses

(djd). Die dramatisch angestiegenen Einbruchszahlen der letzten Jahre mit einem bundesweiten Plus von 9,9 Prozent allein 2015 sorgen bei den Bundesbürgern für Verunsicherung. Die wachsende Bedrohung und das gestiegene Sicherheitsbedürfnis haben nicht zuletzt dafür gesorgt, dass der Staat inzwischen entsprechende Maßnahmen fördert. Dies erfolgt auch 2017 wieder über das KfW-Programm "Altersgerecht umbauen". Voraussetzung für den Zuschuss ist, dass das Angebot von einem Fachunternehmen stammt und die Systeme bestimmte DIN-Normen erfüllen. Das Angebot muss zunächst bei der KfW eingereicht und von dieser genehmigt werden, erst dann kann die Maßnahme durchgeführt werden. Mehr Informationen zu den Förderungen gibt es beispielsweise unter [www.abus.com](http://www.abus.com).

### Mechatronik verhindert Eindringen der Täter ins Gebäude

Das Angebot an moderner Sicherheitstechnik ist groß - auf der Messe "Security" in Essen beispielsweise zeigten im Herbst 2016 rund 1.000 Aussteller ihre Neuheiten. Im Fokus stand auch dort der Schutz vor Einbrechern. Mechanische Haus-sicherheit ist die Basis eines guten privaten Einbruchschutzes. Einen Schritt weiter gehen mechatronische Systeme wie etwa die "Secvest"-Funkalarmanlage von ABUS. Sie kann verhindern, dass der Einbrecher überhaupt ins Gebäudeinnere gelangt. Setzt der Täter an einem



Mechatronischer Einbruchschutz setzt Einbrechern einen Druckwiderstand von über einer Tonne entgegen. Gleichzeitig detektiert und meldet das System den Einbruchversuch sofort an die Funkalarmanlage. Foto: djd/ABUS

mechatronisch gesicherten Fenster oder an einer Tür einen Hebelversuch an, lösen Präventionsmelder sofort Alarm aus und bringen dem Angreifer zugleich etwa 1,5 Tonnen Widerstand entgegen.

### Moderne Videoüberwachungstechnik ergänzt den Schutz

Moderne Videoüberwachungstechnik wiederum sorgt bei diesen Systemen zusätzlich dafür, dass man von unterwegs nachschauen kann, ob zu Hause alles in Ordnung ist. Mit speziellen Apps lässt sich auf Livebilder und Aufzeichnungen zugreifen - und sogar die Steuerung der Kameras aus der Ferne vornehmen. Überwachungskameras mit Videoaufzeichnung können nicht nur zur Aufklärung eines Vorfalls beitragen,

sie haben zudem eine abschreckende Wirkung auf potenzielle Täter. In das System lassen sich nun bis zu sechs Kameras einbinden.

Die Palette sinnvoller Maßnahmen zur Verhinderung von Einbrüchen reicht vom rein mechanischen Schutz über mechatronischen Einbruchschutz bis hin zu moderner Videotechnik und mechanischen oder elektronischen Türschlüsselzylindern - am besten nach Beratung durch den Fachmann professionell installiert. Wer seine Sicherheit Schritt für Schritt erhöhen will, sollte auf Produkte von Herstellern setzen, die das ganze Spektrum aus einer Hand anbieten. Die Systeme können dann leichter miteinander vernetzt werden. Mehr Informationen dazu gibt es etwa unter [www.abus.com](http://www.abus.com).



### 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



## Grünewald GMBH

**DACHDECKEREI • 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)

## FICHTEL

Kattowitzer Zeile 28 - 68307 Mannheim  
 Tel.: 0621 - 78 41 35 - Fax 0621 - 78 79 28

### Transport GmbH

Form- und Nahverkehr  
 Industriemontagen  
 Computervertransporte  
 Haushaltsauflösungen

Tresortransporte  
 Entrümpelungen  
 Lagerung

... damit Ihr Umzug nicht zum Chaos wird!

[www.bequem-umziehen.de](http://www.bequem-umziehen.de)



## Werbeteknik Käfertal

Digitaldruck - Schaufensterbeschriftung  
 Fahrzeugbeschriftung - Leuchtreklame  
 Textildruck - Posterdruck

Tel.: 0621 - 431 74 39  
[www.werbeteknik-kaefertal.de](http://www.werbeteknik-kaefertal.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

# Veranstaltungen

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

## Freitag 23.12

11 Uhr Pettersson & Findus Mannheim, Casablanca

20:30 Uhr Music Monks Bensheim Musiktheater Rex

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

13 Uhr Budenzauber Mannheim, Casablanca

14:30 Uhr. Frau Holle, Mannheim Casablanca

## Montag 26.12

14:00 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Düsseldorfer EG, Mannheim, SAP Arena

20:30 Uhr, JUST PiNK - Pink Tribute Bensheim, Musiktheater Rex

21:00 Uhr, Joe Cocker Tribute - by RTL Samstag Nacht AllStars Schwetzingen Alte Wollfabrik

26.12.2016- 27.12.2016 20:00 Christian CHAKO Habekost, Mannheim Capitol

## Dienstag 27.12

21:00 Uhr, Phil - Best of Phil Collins & Genesis, Schwetzingen, Alte Wollfabrik

20:30 Uhr, Simon & Garfunkel Revival Band, Bensheim, Musiktheater Rex

## Mittwoch 28.12

20:00 Uhr, Here comes the Sun again Mannheim, Capitol

## Donnerstag 29.12

20:30 Uhr, HOT STUFF - Die Partyband Nr. 1, Bensheim, Musiktheater Rex

20:00 Uhr, I Want It All, MannheimCapitol

## Freitag 30.12

20:00 Uhr, Cinema Rock Symphony Mannheim Capitol

## Samstag 31.12

21:00 Uhr, Silvesterparty Mannheim Capitol

21:30 Uhr, Silvesterparty im REX mit DJ Michael Herd, Bensheim Musiktheater Rex

21:00 Uhr, Silvesterparty im Adler Mannheim, Restaurant Adler Sandhofen

## Montag 02.01

20:00 Uhr Christian CHAKO Habekost Mannheim Capitol

## Dienstag 03.01

9:30 Uhr DEL: Adler Mannheim vs. Grizzlys Wolfsburg, Mannheim SAP Arena

9:00 Uhr Russisches Klassisches Staatsballett, Heidelberg Stadthalle

## Mittwoch 04.01

20:00 Uhr, Musical Highlights 2017 Speyer Stadthalle

## Donnerstag 05.01

16:00 Uhr, Aschenputtel - das Musical Hockenheim Stadthalle

17:30 Uhr Harder13 Cup | 05. Januar 2017, Mannheim SAP Arena

19:30 Uhr, Chinesischer Nationalcircus: The Grand Hongkong Hotel Wiesloch Palatin

20:00 Uhr, Nierentisch & Caprifischer Mannheim Schatzkistl

19:30 Uhr, Brass Band Berlin Mannheim Capitol

20:00 Uhr, Dreikönigsgala Neujahrskonzert - Württembergische Philharmonie Heidelberg Stadthalle

## Freitag 06.01

17:30 Uhr, TurnGala 2017 Mannheim SAP Arena

20:30 Uhr, Jessy Martens & Band Bensheim Musiktheater Rex

20:00 Uhr, Festliches Neujahrskonzert Schwetzingen Schloss

18:00 Uhr, Alla Gut! Verliebt ins Quadrat - DINNERSHOW Mannheim Schatzkistl

20:00 Uhr, Christian CHAKO Habekost Mannheim Capitol

20:00 Uhr, Franz Kain Weinheim Kulturbühne alte Druckerei

20:00 Uhr, Kabarett Dusche: Und täglich grüßt das Brüsseltier Mannheim, Klapsmühl am Rathaus

21:00 Uhr Boppin B Weinheim, Cafe Central

## Samstag 07.01

17:00 Uhr DEL Winter Game 2017 Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr, Arnim Töpel Mannheim Schatzkistl

20:30 Uhr, Nursery Cryme Bensheim Musiktheater Rex

15:00 Uhr, Schwanensee - Ballett in drei Akten von P.I. Tschaikowsky Schwetzingen Schloss

17:00 Uhr DEL Winter Game 2017 Wiesloch Wirsol Rhein-Neckar Arena

19:30 Uhr, BOLSCHOI STAATSBALLETT BELARUS: SCHWANENSEE Mannheim Rosengarten

14:00 & 17:00 Uhr, Die Schneekönigin Mannheim Capitol

## Sonntag 08.01

19:00 Uhr, Pasión de Buena Vista Mannheim Capitol

19:00 Uhr, DAS PHANTOM DER OPER, Mannheim Rosengarten

16:00 Uhr, Dinner for one... Mannheim Schatzkistl

## Dienstag 10.01

19:30 Uhr, ABBA Gold Mannheim Capitol

20:30 Uhr Tuesday Night Live - Kultdienstag mit The News "Dance Night 2017" Schwetzingen Alte Wollfabrik

## Mittwoch 11.01

19:30 Uhr DEL: Adler Mannheim vs. ERC Ingolstadt, Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr, Café del Mundo Mannheim Capitol

20:00 Uhr BEST OF ROCK THE BALLET Mannheim Rosengarten

18:30 Uhr Dinner for one... - DINNERSHOW Mannheim Schatzkistl

## Donnerstag 12.01

20:00 Uhr Martina Brandl Mannheim Capitol

20:00 Uhr Leipziger Pfeffermühle Mannheim Schatzkistl

## Freitag 13.01

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

19:00 Uhr, Fräulein Baumann Mannheim Casino

18:30 Uhr Dinner for one... - Mannheim Schatzkistl

20:00 Uhr, PRO ARTE: SOL GABETTA & HÉLÈNE GRIMAUD Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr, Helen Schneider Mannheim Capitol

## Samstag 14.01

20:00 Uhr, Frowin - Der Kanzlerchauffeur packt aus "Einpacken, Frau Merkel" Schwetzingen Alte Wollfabrik

20:11 Uhr, WEISSER BALL 2017 Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr, Rino Galiano Mannheim Schatzkistl

20:00 Uhr, Chris Tall, Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr, HR1 Dancefloor Bensheim Musiktheater Rex

20:00 Uhr, Life is like a Song Mannheim Capitol

## Sonntag 15.01

16:00 Uhr Bibi & Tina - die große Show Mannheim SAP Arena

17:00 Uhr, Spitz & Stumpf Mannheim Schatzkistl

### Mannheim Capitol 20 Uhr



Ladies Night  
15.01.2017

## Montag 16.01

20:00 Uhr Otfried Fischer & Die Heimatlosen Mannheim Capitol

20:00 Uhr DER KLEINE PRINZ Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr Sascha im Quadrat Mannheim Casino

## Mittwoch 18.01

19:00 Uhr Green Day Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr Knacki Deuser Mannheim Schatzkistl

20:00 Uhr Max Mutzke Mannheim Capitol

## Donnerstag 19.01

20:00 Uhr Hagen Rether Mannheim Capitol

20:00 Uhr DIE NACHT DER MUSICALS Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr Irish & American Folk Night Mannheim Schatzkistl

19:30 Wishbone Ash - supp: Steve Hill Bensheim Musiktheater Rex

## Freitag 20.01

17:00 Uhr The Music of John Williams Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr, Ingo Appelt Mannheim Capitol

20:00 Uhr Madeleine Sauveur Mannheim Schatzkistl

20:30 Uhr, SACARIUM Bensheim Musiktheater Rex

## Samstag 21.01

20:00 Uhr, Andrea Berg Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr DIE GROSSE VERDI - NACH Mannheim Rosengarten

20:30 Uhr, REBEL MONSTER Bensheim Musiktheater Rex

Wir danken Ihnen für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit im vergangenen Jahr. Frohe Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr!

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.

Tel.: 0621/ 72 73 94 90 · Fax: 0621/ 72 73 94 97 · E-Mail: [info@123medien.com](mailto:info@123medien.com)



## Die Freilichtbühne Mannheim

wünscht allen Zuschauern, Mitgliedern, Freunden und Gönnern ein frohes, friedvolles Weihnachtsfest sowie Glück und Gesundheit für das Jahr 2017



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

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

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



# Veranstaltungen

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

20:00 Uhr, Die 90. Silke Hauck Nacht  
Mannheim Schatzkistl

20:00 Uhr CAVEQUEEN  
Mannheim Capito

## Sonntag 22.01

16:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Eisbären Berlin, Mannheim SAP Arena

18:00 Uhr, All4Music Mannheim Casino

17:00 Uhr, Stefan Reusch  
Mannheim Schatzkistl

19:00 Uhr, Pippo Pollina & Palermo  
Acoustic Quintet Mannheim Capitol

## Mittwoch 25.01

20:00 Uhr, Mundstuhl Mannheim Capitol

20:30 Uhr Münchener Freiheit  
Bensheim Musiktheater Rex

## Donnerstag 26.01

17:00 Uhr, André Rieu Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr, Özcan Cosar Mannheim Capitol

## Freitag 27.01

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

20:30 Uhr, The HAMBURG BLUES BAND & FRIENDS Bensheim Musiktheater Rex

## Samstag 28.01

### Mannheim Rosengarten 20 Uhr



Night of the Dance  
28.01.2017

## Sonntag 29.01

11:00 MASSACHUSETTS – DAS BEE GEES MUSICAL Mannheim Rosengarten

13:30 Uhr, Volleyball: DVV-Pokalfinale der Frauen und Männer Mannheim SAP Arena

14:00 Uhr, Gio Dancestudio  
Mannheim Capitol

## Dienstag 31.01

### Mannheim Rosengarten 20 Uhr



Falco -Das Musical  
31.01.2017

## Ausblick Februar

### 01.02.2017

20:00 René Marik: ZeHage! Best of plus X Heidelberg Stadthalle

19:30 Amazing Shadows  
Mannheim Capitol

### 02.02.2017

20:00 Uhr Magic of the Dance  
Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN „WUNDERHEILER“  
Mannheim Rosengarten

### 03.02.2017 - 05.02.2017

13/16/30/20 Holiday on Ice  
Mannheim SAP Arena

### 04.02.2017

20:00 Uhr Karl Drais - Die treibende Kraft Mannheim Capitol

### 05.02.2017

11:00 Uhr, Ein Schaf fürs Leben  
Mannheim Casablanca

18:00 Uhr Fräulein Baumann  
Mannheim Casino

### 06.02.2017

18:00 Uhr Caterina Valente & Peter Alexander Mannheim Casablanca

### 07.02.2017

20:00 Uhr SHADOWLAND 2  
Mannheim Rosengarten

### 08.02.2017

20:00 Uhr Zio & Royal Collective  
Mannheim Capitol

### 09.02.2017

20:00 Uhr Alles aus Liebe, sonst wird die Welt vergehen Mannheim Capitol

19:00 Uhr CL: Rhein-Neckar Löwen vs. KS Kielce, Mannheim SAP Arena

### 10.02.2017

20:00 Uhr Gilgamesch Mannheim Capitol

### 11.02.2017

20:00 Uhr STAMITZ-ORCHESTER SYMPHONIEKONZERT  
Mannheim Rosengarten

16:00 Uhr Angeln im Meer der Geschichten Mannheim Capitol

20:00 Uhr Jenseits der Zeit Mannheim Capitol

19:00 Uhr Pop-Oratorium Luther  
Mannheim SAP Arena

20:30 Uhr Poems on the Rocks...eine lyrische Reise durch die Rockgeschichte Schwetzingen Alte Wollfabrik

### 12.02.2017

17:00 Uhr, FRÖHLICH PFALZ – GROSSE PRUNKSITZUNG Mannheim Rosengarten

11:00 Uhr Rotkäppchen Mannheim Casablanca

12:00 Uhr Erzählfest, Erzählkiosk und Kinderflohmarkt Mannheim Capitol

14:00 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Thomas Sabo Ice Tigers Mannheim SAP Arena

### 15.02.2017

### Mannheim Capitol 20 Uhr



Max Giesinger  
15.02.2017

### 16.02.2017

20:00 Uhr GlasBlasSing-Quintett  
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Mundstuhl "Best of 50 Jahre-Mütze Glatze - simply the Pest" Teil 2 Schwetzingen Alte Wollfabrik

### 17.02.2017

20:00 Uhr Andreas Martin Hofmeir  
Mannheim Capitol

### 18.02.2017

20:00 Uhr Ina Müller, Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr, PAUL PANZER „INVASION DER VERRÜCKTEN“ Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr ZUSATZTERMIN Schöne Mannheims - "Entfaltung" Schwetzingen Alte Wollfabrik

### 19.02.2017

14:00 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Grizzlys Wolfsburg Mannheim SAP Arena

11:00 Uhr Pettersson & Findus  
Mannheim Casablanca

19:00 Uhr Philip Simon Mannheim Capitol

### 20.02.2017

20:00 Uhr Sascha im Quadrat  
Mannheim Casino

### 22.02.2017

20:00 Uhr Michael The True Story  
Mannheim Capitol

20:00 Uhr, BOOM - Der Comedy Club  
Mannheim Casino

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

### 23.02.2017

19:30 Uhr GROSSE METROPOLREGION-GAL Mannheim Rosengarten

### 23.02.2017-24.02.2017

20:00 Uhr Nierentisch & Caprifischer  
Mannheim Schatzkistl

### 24.02.2017

20:00 Uhr, ELVIS – DAS MUSICAL  
Mannheim Rosengarten

### 25.02.2017

### Mannheim SAP Arena 19 Uhr



Mario Barth  
25.02.2017

MetropolJournal Rhein Neckar

Wir verbinden  
Regionales & Lokales

### 26.02.2017

14:00 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Straubing Tigers Mannheim SAP Arena

### 27.02.2017

20:00 Uhr, Cesar Millan  
Mannheim SAP Arena

### Vorschau März

### 04.03.2017

### Mannheim SAP Arena



Ehrlich Brothers  
04.03.2017

### 09.03.2017

20:00 Uhr Ennio Morricone  
Mannheim SAP Arena

### 11.03.2017

19:00 Uhr HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. TSV GWD Minden Mannheim SAP Arena

### 18.03.2017

20:00 Uhr Martin Rütter: „nachSITzen“ muss abgesagt werden Mannheim SAP Arena

### 25.03.2017

18:00 Uhr, Schlagernacht des Jahres 2017  
Mannheim SAP Arena

Kulturhaus  
Mannheim Käfertal

2017

Fr 13.01. | 19 Uhr

# Neujahrsempfang

Liederlich<sup>2</sup> – wissen, wie das Leben spielt. Do, 19.01 20 Uhr

Ein musikalischer Kabarett-Abend. Nach Jahrzehnten als Sozialarbeiter ist ihnen nichts Menschliches mehr fremd geblieben – und davon muss erzählt werden. Miriam Herre (Text und Gesang), Reinhard Meyer-Loewen (Musik und Klavier)



Karten für alle Veranstaltungen:  
Kulturhaus Käfertal, Tel. 73 80 41 • Bücher-Wirth (Käfertal)  
• Buchhandlung Waldkirch (Feudenheim)

## MetropolJournal Rhein Neckar



Jetzt auch mit ihrem persönlichen Werbefilm.

Anzeigen-Annahme unter: 06 21-72 73 94 90

mehr Infos finden sie unter: [www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com)



# Gewinnen Sie exklusive Preise



**MitStricker.de**<sup>®</sup>

Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



**1 x 2 Eintrittskarten für die „Ehrlich Brothers“ am 04.03.2017 zu gewinnen!**

Kostenfrei teilnehmen unter [www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)



**2 x 2 Eintrittskarten für Best of ROCK THE BALLET am 11.01.2017 zu gewinnen!**

Kostenfrei teilnehmen unter [www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)



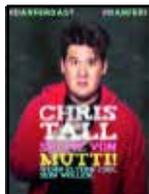
**2 x 2 Tickets für „Der Kleine Prinz - Das Musical“ am 16.01.2017 zu gewinnen!**

Kostenfrei teilnehmen unter [www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)



**4 x 3 Kalender der Deutschen Post mit Original Briefmarke und Geschichte aus diversen Jahren zu gewinnen!**

Kostenfrei teilnehmen unter [www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)



**1 x 2 Eintrittskarten für Chris Tall am 14.01.2017 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 Mario Barth am 25.02.2017 zu gewinnen!**

Kostenfrei teilnehmen unter [www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)



**2 x 2 Eintrittskarten für „Ladies Night“ am 15.01.2017 zu gewinnen!**

Kostenfrei teilnehmen unter [www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)



Foto: Disney in Concert

## Disney In Concert

### Magic Moments - Komplette neue Show

(red) Bereits über 70.000 Menschen ließen sich im Jahr 2016 von der musikalischen Vielfalt, den wunderbaren Melodien und den hochkarätigen Stimmen auf der DISNEY IN CONCERT Tour begeistern und zu Standing Ovationen hinreißen.

Nach dem großen Erfolg der Tournee kommt mit DISNEY IN CONCERT - MAGIC MOMENTS Ende 2017 ein komplett neue Show in 15 Städten in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Einzigartige Disney Filme, stimmungswalrige Topso-Listen und ein herausragendes Symphonieorchester machen DISNEY IN CONCERT zu einem magischen Liveerlebnis. Ende 2017 geht die spektakuläre Konzertreihe mit einer brandneuen Show auf große Tour. Wie die Disney Channel Sendung „Disney Magic Moments“ präsentiert auch DISNEY IN CONCERT - MAGIC MOMENTS die schönsten

Momente und beliebtesten Songs der Disney Filmgeschichte. Parallel zur Musik werden bei der multimedialen Darbietung auf Leinwänden Ausschnitte aus den bekanntesten Disney Produktionen gezeigt, die garantiert jeden Fan in seinen ganz persönlichen Disney Erinnerungen schwelgen lassen. DISNEY IN CONCERT - MAGIC MOMENTS, das ist pure Emotion. Bevor Ende des nächsten Jahres die große DISNEY IN CONCERT - MAGIC MOMENTS Tour startet, ist das Musikerlebnis im Dezember 2016 noch einmal in Stuttgart, Frankfurt am Main und Nürnberg zu sehen. Unter der Leitung von Heinz Walter Florin und mit der Unterstützung der Stargäste Oonagh und Alexander Klaws bezaubert das Hollywood-Sound-Orchester mit den Original-Filmmusiken. Teil des aktuellen Ensembles sind auch die Solisten Willemijn Verkaik, Lars

Redlich und Milica Jovanovic sowie Moderator Jan Köppen, der durch den Abend führt. Präsentiert werden die schönsten Hits namhafter und preisgekrönter Komponisten wie Alan Menken, Stephen Schwartz, Howard Ashman oder Glen Slater. Neben Klassikern aus „Arielle, die Meerjungfrau“ und „Der König der Löwen“ sind im Programm auch Songs zu hören, die bisher noch nie von einem Live-Orchester in Deutschland aufgeführt wurden. Die Zuschauer können sich auf Medleys zu „Die Eiskönigin - Völlig unverfroren“ und „Rapunzel - Neu verhöhnt“ sowie auf eine Suite zu dem Disney•Pixar Film „Ratatouille“ freuen.

Eintrittskarten sind erhältlich an allen bekannten Vorverkaufsstellen. **Ticket-Hotline: 01806/ 57 00 99** (\*0,20 EUR/Anruf - Mobilfunkpreise max. 0,60 EUR/Anruf).

## LANDAUER WEIHNACHTS-CIRCUS

15 JAHRE

Da will ich dabei sein!

**Circuskarten - eine tolle Geschenkidee!**

**Landau/Pf. - Messegelände**

von Donnerstag  
**22. Dez. 2016**

Vorstellungen tgl. **15 & 19 Uhr**  
*aufser am 24. Dezember und 1. Januar*

Karten bei allen bekannten Vorverkaufsstellen, in unserem Online-Ticketshop sowie täglich von 10 bis 19 Uhr an der Circuskasse.

bis Sonntag  
**8. Jan. 2017**

[www.landauer-weihnachtscircus.de](http://www.landauer-weihnachtscircus.de) ~ ☎ 0174 / 809 80 80



**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



# HEIDELBERG BIENENSTOCK

## EROS CENTER

*30 Girls warten auf Dich!*

**NEUERÖFFNET!**

EPPELHEIMER STR. 34 | 69115 HEIDELBERG | ☎ 0 62 21 - 8 900 300

**BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE**



## So gelingt die Silvesterparty

### Sechs Tipps für ein rauschendes Fest zum Jahreswechsel

(djd/p-el) Immer mehr Bundesbürger möchten die Silvesternacht nicht in überfüllten Kneipen und Diskotheken verbringen. Die Alternative ist eine Party in den eigenen vier Wänden. Mit diesen sechs Tipps kann man sich auf die ultimative Feier ganz entspannt vorbereiten:

- Der Kreis der Gäste sollte sorgfältig ausgewählt werden - weniger ist dabei oft mehr. Denn je mehr Leute die Party bevölkern, desto mehr Aufwand ist nötig und desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass man die eigene Wohnung am nächsten Morgen nicht mehr wiedererkennt. Besser ist, sich auf den Kreis der guten Freunde zu konzentrieren, mit denen man garantiert Spaß haben wird.

- Von den Gästen hängt es auch ab, ob es sinnvoll ist, eine Mottoparty zu ver-



Fotos: djd/Bauknecht/thx

anstellen. Wenn man von der Mehrzahl der Besucher weiß, dass sie sich auch zu Karneval beziehungsweise Fasching ungern verkleiden, wird man ihnen mit

einer Mottoparty keinen Gefallen tun. Wer dagegen weiß, dass sich die meisten Gäste über einen Dresscode mit einem bestimmten Motto freuen, kann ein Motto für die Party vorgeben.

- Eine Silvesterparty soll nicht in Stress für die Gastgeber ausarten. Besser ist es, wenn jeder Gast eine Speise mitbringt, allerdings sollte man das Ganze mit einer Liste organisieren, sodass bei Salaten und Nachspeisen die ge-



wünschte Vielfalt herrscht. Aufbauen sollte man das Ganze dann als Buffet.

- Ermüdungserscheinungen können bei den Gästen gar nicht erst aufkommen, wenn das Wohnzimmer nach Mitternacht zur Tanzfläche wird: In der Silvesternacht werden dann auch Tanzmuffel zu wahren Partylöwen. Entscheidend ist die Musik - vorher also entscheiden, wer als DJ mit der richtigen Musik für Partystimmung

bis zum frühen Morgen sorgen kann.

- Rechtzeitig vor Mitternacht dafür sorgen, dass Gläser, Sekt und Orangensaft in ausreichender Menge zum Anstoßen bereitstehen.

- Der Kühlschrank ist an Silvester mit spritzigen Getränken beladen, aus dem Backofen kommen stärkende Snacks, der Geschirrspüler beseitigt am nächsten Morgen das Chaos und die Waschmaschine reinigt die vom Tanzen durchgeschwitzte Kleidung - auch Hausgeräte müssen zum Jahreswechsel ganze Arbeit leisten. Von Bauknecht etwa gibt es Waschmaschinen mit extra leisem Motor und bis zu zehn Kilogramm Fassungsvermögen sowie diverse Kühl-/Gefrierkombinationen in Edelstahl-Optik mit intelligenten Technologien gegen Eisbildung. Zwei Einbau-Geschirrspüler mit PowerClean+ auch für starke Verschmutzungen oder PowerDry für absolut trockenes Geschirr kümmern sich nach der Party um Geschirr und Gläser.

Weitere Informationen findet man unter [www.bauknecht.de](http://www.bauknecht.de).

## Neues Jahr, neues Glück

### So werden aus guten Vorsätzen Erfolge

(djd). Gute Vorsätze sind nur unverbindliche Vorhaben, die oft schon in den ersten Wochen des neuen Jahres wieder vergessen sind. Setzt man sich dagegen Ziele und legt zum Beispiel in einem Zeitplaner von weekview genau fest, was man bis wann erreichen haben will, fällt

die Umsetzung sehr viel leichter. Wer einen groben Fahrplan für den Monat, das Quartal oder das Jahr aufstellt, wird am Ende überrascht feststellen, wie viel er davon umsetzen konnte.

Mehr dazu steht unter [www.weekview.de](http://www.weekview.de).



Die Ziele fürs kommende Jahr fest im Blick. Foto: djd/Weekview/grafikplusfoto/fotolia

# 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. amlt. u. Friedhofsgebühren)

Bestattungsvorsorge • Sterbegeldversicherung bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

**Mannheim ☎ 0621 / 7 48 23 26**



**rnv**

## Mit festlichem Gefühl unterwegs.

Die rnv wünscht allen Fahrgästen  
geruhsame und schöne Feiertage.

Wir bringen Sie auch über Weihnachten und  
an Neujahr bequem und sicher an Ihr Ziel.



Weitere Informationen zur rnv finden Sie unter [www.rnv-online.de](http://www.rnv-online.de)  
oder auf Facebook, Twitter und YouTube.