

404 Jahre Mannheimer Maimarkt

vom 29.04.2017 bis 09.05.2017

Gesundheit & Wellness



Mehr erfahren auf Seite 14-15

Bauen · Wohnen Renovieren



Mehr erfahren auf Seite 16-18

Veranstaltungen



Mehr erfahren auf Seite 20-21

Gewinnen Sie exklusive Preise!



Mehr erfahren auf Seite 22



Fotos: Mannheimer Ausstellungsgesellschaft

(red)Deutschlands größte Regionalmesse ist Einkaufsparadies, Informations-Pool und Treffpunkt für Menschen aus der Metropolregion Rhein-Neckar. Über 1.400 Aussteller zeigen in 47 Hallen und auf dem großen Freigelände Neues und Bewährtes für Haus und Garten, Bauen, Renovieren, Energie, Freizeit und Reisen, Gesundheit und Sport. Sonderschauen zeigen den Alltag aus neuer Perspektive. Mit 180.000m² Fläche bietet der Maimarkt Mannheim Interessante Neuigkeiten und umfangreiche Beratungsmöglichkeiten für Besucher jeden Alters. Promis aus Politik und Showbiz trifft man im Festzelt und bei den Medien. Reitsport vom Feinsten erlebt man auf dem Turnierplatz. Dort zeigen sich auch Nutztiere von ihrer besten Seite. Es gibt viele Top Event's als Programmpunkte verteilt über die Dauer des Maimarkts. Ob eine „Formel 1 Schule“, eine „Oldtimer-Sternfahrt“ oder eine Vorführung der Polizeireiter- und Hundestaffel, hier ist für jeden etwas dabei. Die RNV bietet die Möglichkeit mit einem autonomen Elektro-Kleinbus eine kostenlose Probefahrt von ca. 5 Minuten Fahrzeit durchzuführen. Im Untergeschoß der Maimarkthalle ist

es möglich in die Erlebniswelt blinder Menschen einzutauchen. In einen Vollständig abgedunkelten Parcours mit den Szenarien Wald, Stadt, Markt und Bistro können Gruppen von 5 Personen mit Hilfestellung eines blinden Guide den Parcours bewältigen.

Alle Vorverkaufstickets nehmen am RNF-Maimarkt Gewinnspiel teil. Zu gewinnen gibt es neben 10 mal „1 Gramm Maimarkt-Gold“ einen „Suzuki Ignis“ als Hauptpreis.

Die Maimarkt-Eintrittskarten kosten für Erwachsene nur 8,00 Euro an der Tageskasse, für Kinder von 6 bis 14 Jahren nur 4,50 Euro. Erwachsene, die mit Bus und Bahn zum Maimarkt kommen, zahlen für den Maimarkt-Eintritt einschließlich Hin- und Rückfahrt mit dem ÖPNV nur 9,70 Euro. Dieses VRN-Maimarkt-Ticket ist im gesamten Verbundgebiet des Verkehrsverbundes Rhein-Neckar (VRN) gültig. Für Kinder von 6 bis 14 Jahren kostet das VRN-Maimarkt-Ticket 5,40 Euro. Besonders bequem fährt man mit der Stadtbahn Linie 6 / 6A zum Maimarkt, die Haltestelle befindet sich unmittelbar vor dem Maimarkt-Haupteingang. Kurzentschlossene erhalten an

allen Maimarkttagen mit der Nach-16-Uhr-Karte Einlass: Sie ist für 4,00 Euro zu haben. Das VRN-Maimarkt-Ticket erhalten Sie bei den Verkaufsstellen vieler Verkehrsunternehmen

sowie teilweise beim Fahrpersonal und an den Fahrausweis-Automaten. Fahrplanauskünfte bietet der VRN rund um die Uhr unter www.vrn.de oder unter Telefon 01805 8764636.

IPFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!



24H-SOFORT-HILFE

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

0 62 03 / 95 44 55

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

Mai 2017

Aus der Region.....	2-11
Gastro.....	12
Gesundheit & Wellness.....	14-15
Bauen / Wohnen & Renovieren.....	16-18
Rätsel.....	19
Veranstaltungen.....	20-21
Gewinne/Verlosungen.....	22
Impressum.....	2

www.metropoljournal.com

Rund um die Uhr
brandaktuell
Lokales & Regionales
Immer Kostenlos!

Lokal profitieren -
regional informieren

Wir glauben an die Kraft innovativer Ideen und stehen für zielorientierte, authentische Werbung. Wir glauben an langfristige Strategien und an die Überzeugungskraft guter Designs.

Nichts vergeht schneller als eine schlechte Idee.

Tel.: 0621/ 72739490 · Fax: 0621/ 72739497 · E-Mail: info@123medien.com

EINS ZWEI DREI
1 2 3
MEDIEN

Geplanter Ausbau der Videoüberwachung

In der Mannheimer Innenstadt

(red)Mannheim. Die Videoüberwachung hat in der Mannheimer Innenstadt zwischen 2001 und 2007 zu einem erheblichen Rückgang der Straftaten geführt. Die meisten Kameras mussten daher Ende 2007 abgeschaltet werden – die gesunkenen Kriminalitätszahlen hätten eine Überwachung nicht mehr gerechtfertigt.

In den beiden zurückliegenden Jahren ist die Straßensicherheitslage in Mannheim jedoch wieder signifikant angestiegen, insbesondere in der Innenstadt. Daher plant die Stadt derzeit gemeinsam mit der Polizei eine Wiedereinführung der Videoüberwachung. Im heutigen Ausschuss für Sicherheit und Ordnung wird über den aktuellen Stand des Projektes berichtet.

„Unser Ziel ist es, mit Hilfe neuester Techniken ein hohes Sicherheitsniveau zu gewährleisten, dabei ressourcenschonend zu agieren und vor allem auch einen geringeren Eingriff in die Grundrechte der Passanten zu garantieren“, erklärt Erster Bürgermeister und Sicherheitsdezernent Christian Specht. „Was wir auf keinen Fall planen, ist eine sogenannte automatisierte Gesichtserkennung, bei der die Gesichter der Passanten mit etwaigen Fahndungsdaten abgeglichen werden – das wird es definitiv nicht geben. Stattdessen wollen wir eine Technik installieren, mit der potenziell gefährliche Situationen in ihrer Gesamtheit erkannt werden können, damit sie umgehend durch polizeiliche Intervention bereinigt werden können.“

Die Wiedereinführung der Videoüberwachung soll nicht nur die objektive Sicherheitslage in der Innenstadt verbessern, sondern auch das subjektive Sicherheitsempfinden der Bürgerinnen und Bürger stärken. In der Praxis sollen mit der Video-



Foto: Pixabay

überwachung drei wesentliche Ziele erreicht werden:

1. Vorbeugung: Die Kameras sollen zur Abschreckung potenzieller Straftäter dienen.
2. Aufklärung von Straftaten: Durch das gespeicherte Bildmaterial soll eine schnelle Identifizierung von Straftätern und eine verlässliche Beweismittelsicherung ermöglicht werden.
3. Einschreiten: Durch die Live-Übertragung und Beobachtung in Echtzeit soll im Bedarfsfall schnell und zielgerichtet durch die Polizei eingeschritten werden – der sogenannte „Mannheimer Weg“.

Eine erneute Installation und Inbetriebnahme von Videokameras kann jedoch nur nach Maßgabe der gesetzlichen Voraussetzungen erfolgen. Gemäß § 21 Absatz 3 des Polizeigesetzes Baden-Württemberg muss es sich bei der beobachteten Örtlichkeit um einen sogenannten „Kriminalitätsbrennpunkt“ handeln. In Mannheim ist diese Voraussetzung an verschiedenen innerstädtischen Bereichen gegeben, wie die polizeilichen Daten belegen. Dem-

nach soll eine Videoüberwachung in der Breiten Straße vom Neckartor bis einschließlich Paradeplatz erfolgen, ebenso wie am Plankenkopf in Höhe O 7 / P 7. Auch am Alten Messplatz in der Neckarstadt wird die Installation von Kameras aktuell geprüft. Am Vorplatz des Hauptbahnhofs soll die Videoüberwachung beibehalten werden.

Seit Anfang des Jahres führen Erster Bürgermeister Christian Specht und Mannheims Polizeipräsident Thomas Köber eine Projektgruppe zum Thema Videoüberwachung.

Das Fraunhofer Institut für Optoelektronik, Systemtechnik und Bildauswertung IOSB aus Karlsruhe, das sich bereits seit Jahren intensiv mit sogenannten intelligenten Videoauswertungstechnologien befasst, wurde für die Mannheimer Zwecke beauftragt. Es soll eine algorithmenbasierte Software entwickelt werden, die kritische oder möglicherweise kriminalitätsrelevante Situationen herausfiltern kann – beispielsweise Personen, die rennen, hinfallen,

schlagen oder treten. Der Polizeibeamte vor dem Monitor erhält sofort einen Hinweis und kann bei Bedarf entsprechend reagieren. Ergänzend werden aktuell neue Anonymisierungstechniken geprüft, sodass der Eingriff in die Privatsphäre reduziert wird. „So erfährt der Bürger durch die Videoüberwachung eine erhebliche Steigerung der Sicherheit bei gleichzeitiger Reduktion des Grundrechtseingriffs, auf Basis neuester Technologien“, resümiert Specht.

Einem möglichen Verdrängungseffekt soll vor allem mit einer zielgenauen Polizeipräsenz begegnet werden – diese flankierende Maßnahme war auch bei der früheren Videoüberwachung erfolgreich. Um die Auswirkungen der Videoüberwachung genau beobachten und auswerten zu können, plant die Stadt neben einer periodischen Wirkungsevaluation zudem eine wissenschaftliche Begleitung des Projekts.

Hinsichtlich der Kosten für die Videoüberwachung halten Stadt und Polizei an ihrem damaligen Erfolgskonzept fest. Demnach trägt die Stadt Mannheim die Kosten für die Kameras sowie das Leitungsnetz, die Polizei kommt für den Personaleinsatz sowie die Kosten der Software und Hardware innerhalb des Polizeipräsidiums Mannheim auf, insbesondere Monitore, Speicher und Server.

Der Start der Videoüberwachung im Echtbetrieb soll im September 2017 erfolgen. Die intelligente Bildauswertung wird nach ihrer Verfügbarkeit und der Schaffung der polizeirechtlichen Befugnisnormen möglichst zeitnah zugeschaltet.

Lokale Stadterneuerung

Neckarstadt-West

(red)Mannheim. Die Stadt Mannheim will gemeinsam mit der städtischen Entwicklungsgesellschaft MWSP Strategien für eine positive Entwicklung der Neckarstadt-West erarbeiten.

Ziel ist es, nachhaltig und langfristig Qualität durch Interventionen in Immobilien und öffentliche Räume zu erreichen. Die MWSP hat dazu Dr. Konrad Hummel mit einer Studie zur „Lokalen Stadterneuerung“ der Neckarstadt-West beauftragt. Unter der Leitung des OB-Dezernats und der MWSP-Geschäftsführung wurde bereits eine Steuerungsgruppe mit dem Quartiermanagement, den Leiterinnen und Leitern der Fachbereiche Arbeit und Soziales, Baurecht,

Sicherheit und Ordnung, Immobilienmanagement, Stadtplanung, Wirtschaftsförderung, Grünflächen und Umwelt, dem Integrationsbeauftragten sowie der Geschäftsführung der GBG gegründet. Die Steuerungsgruppe beschäftigt sich daneben mit einer ähnlichen Zielsetzung mit dem Jungbusch, unter Einbindung des örtlichen Quartiermanagements.

In einem ersten Schritt wurden fünf Handlungsfelder und -zonen definiert, die in den kommenden Wochen und Monaten bearbeitet werden. Es geht um die Planung und Bepflanzung des Neckarvorlandes (erste Umsetzungen erfolgen bereits in 2017), die Schaffung eines Bündnisses für Wohnen für die

Neckarstadt-West, die Veränderung der Struktur Mittelstraße-Ost, die Aufenthaltsqualitäten rund um den Neumarkt mit Kulturkiosk sowie die Prüfung von Interventionen und begleitenden Maßnahmen in Bereichen und Einzelobjekten, um zum Beispiel das Straßenbild rund um das neue Stadtarchiv aufzuwerten. Angestoßene Projekte, Bürgerbeteiligungen oder aktuelle Veränderungen, wie Umbauten, sollen dabei zügig von der 2. Steuerungsgruppe auf ihre Umsetzung oder Folgenabschätzung geprüft und ggfs. zügig auf den Weg gebracht werden. Flankierend zu den Maßnahmen im privaten und öffentlichen Raum und den zahlreichen Fördermaßnahmen rund um Schulen und Integration, gehört der

Aufbau eines zivilgesellschaftlichen Netzwerkes und die Gewinnung von neuen Partnern mit dem Ziel, die Neckarstadt-West als Quartier großer Diversität urban zu entwickeln und langfristig sozial zu stabilisieren, dazu.

„Die Erfahrung der Konversionsentwicklung aus den letzten Jahren ist für die MWSP eine gute Grundlage, um Strategien für eine positive und nachhaltige Entwicklung der Neckarstadt-West zu erarbeiten. Der Steuerungskreis auf Leitungsebene ermöglicht es uns, diese Strategien auch praktisch umzusetzen“, so MWSP-Geschäftsführer Achim Judt.

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

Mannheimer Ferienexpress

Vorverkauf startet für den beliebten Mannheimer Ferienexpress „Steig Ein“

(red)**Mannheim.** Am Samstag, 29. April, startet der Vorverkauf für den beliebten Mannheimer Ferienexpress „Steig Ein“ im Stadthaus in N1, 1. Obergeschoss, im Raum Swansea. Wegen der erwartungsgemäß großen Nachfrage erfolgt die Wartenummern-Ausgabe bereits morgens ab 7 Uhr am Seiteneingang bei den südlichen Arkaden am Stadthaus in N1. Kassenöffnung ist von 8 bis 13 Uhr. Aufgrund der hohen Nachfrage wird empfohlen, rechtzeitig am Stadthaus zu sein.

Auch im 40. Jahr ist die Programmvielfalt beim Mannheimer Ferienexpress „Steig Ein“ der Abteilung

Jugendförderung des Fachbereichs Kinder, Jugend und Familie – Jugendamt groß. Insgesamt 501 Ferienplätze werden bei 21 verschiedenen Ferienprogrammen angeboten. Für Mannheimer Kinder und Jugendliche im Alter von acht bis 16 Jahren gibt es in den ersten beiden Sommerferienwochen von Samstag, 29. Juli, bis Sonntag, 13. August, tolle Angebote in der Region.

Bei insgesamt 15 Tagesfreizeiten (jeweils buchbar von Montag bis Freitag) können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich bei Sport und Spiel austoben, künstlerisch tätig werden oder die Natur erforschen. Angeboten werden folgende Pro-

gramme: „Wander- und Ausflugsprogramm“, „Der Natur auf der Spur“, „Reiten und Voltigieren“, „Tischtennis im Odenwald“, „Ballspiele im Odenwald“, „I can Dance!“, „Klettern, Nervenkitzel, Spiel, Spaß und Spannung im Mannheimer Seilgarten“, „Theater... auf die Bühne, fertig, los“ und ein „Fotografie-Workshop“. Alle Programme finden in Mannheim und der näheren Umgebung der Metropolregion Rhein-Neckar, im Odenwald oder in der Pfalz statt.

Auch auf Angebote in den Herbstferien darf man sich jetzt schon freuen: Es wird wieder ein Herbstprogramm im Mannheimer Seilgarten geben. In den Sommerferien werden darü-

ber hinaus bei fünf Übernachtungsfreizeiten die Zelte aufgebaut. Beim „Klettern in der Südpfalz“, einer „Bodenseefreizeit“, dem „Segeln am Edersee“, bei „Felsen, Höhlen, Abenteuer“ in der fränkischen Schweiz oder beim „Windsurfen am Brombachsee“ wird gezeltet.

Das komplette „Steig Ein“ Programm ist im Internet abrufbar unter: www.majo.de/steigein oder es kann als Programmheft bei der Jugendförderung angefordert werden.

Ab Montag, 29. April, findet der Verkauf der Teilnehmerkarten in D 7, 1-2 im 1. OG in der Jugendförderung bei Herrn Deventer und Frau Back statt. Telefonische Reservierungen

und Voranmeldungen sind ab diesem Zeitpunkt unter Telefon 0621-293-3663 möglich. Die Verkaufszeiten sind montags, dienstags, mittwochs und freitags jeweils von 10 bis 12 Uhr und von 14 bis 16 Uhr sowie donnerstags von 10 bis 12 Uhr und von 14 bis 17 Uhr. Bei Vorlage des Mannheimer Familienpasses gibt es pro Anmeldung und Kind eine Ermäßigung in Höhe von 15 Euro.

Nähere Informationen geben: Eva Lentz und Willi Deventer, Fachbereich Kinder, Jugend und Familie – Jugendamt –, Abteilung Jugendförderung, Telefon: 0621/293-3663, E-Mail: 51.steigein@mannheim.de.

Deutschland startet aktiv in den Sommer

In Mannheim geht die kostenlose Sport im Park Saison 2017 los

(red)**Mannheim.** Das Warten hat ein Ende - Deutschlandweit eröffnen knapp 20 Kommunen die „Sport im Park“ Saison 2017. In Mannheim findet das kostenlose Angebot des Fachbereichs Sport und Freizeit vom 24. April bis zum 24. September statt. Täglich von Montag bis Freitag um jeweils 19 Uhr haben alle Mannheimer Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, das einstündige Sportangebot wahrzunehmen. Alle Sportbegeisterten sind herzlich eingeladen, das breitgefächerte Sportangebot unterhalb des Planetariumhügels im

Unteren Luisenpark wahrzunehmen. Das diesjährige Programm enthält neben bewährten Angeboten aus den letzten Jahren auch eine neue Sportaktivität – Rücken Fit.

Neben dem regulären Wochenprogramm findet zudem jeden ersten Mittwoch des Monats um 12.30 Uhr ein 20-minütiges Sport im Park Mittagspausenspecial auf dem Schillerplatz in B 3 statt. Mit Antara Rücken-Training kann neue Motivation für den Arbeitsalltag getankt werden. Bequeme Freizeit- oder Sportklei-

dung ist für die Teilnahme an „Sport im Park“ empfehlenswert. Bei den Sportarten Yoga und Rücken Fit ist zudem eine Unterlage von Vorteil. Sollte keine Matte zur Hand sein, genügt auch ein Handtuch zum Unterlegen.

Das Programm findet ebenso in den Ferien und an Feiertagen statt. Bei schlechtem Wetter wird vor Ort über die Durchführung entschieden. Kurzfristige Absagen werden zudem auf der Facebook-Seite „Sport im Park Mannheim“ bekannt gegeben. Egal ob Alt oder Jung, ob Groß oder

Klein, ob Sportlich oder Anfänger – bei „Sport im Park“ ist für jeden etwas dabei. Vor allem die regelmäßige und dennoch unverbindliche sportliche Betätigung in der Gemeinschaft und unter freiem Himmel sind wichtige Faktoren dieses Erfolgsmodells.

Im Premierenjahr 2015 kamen knapp 6.000 begeisterte Teilnehmerinnen und Teilnehmer ins Schwitzen. 2016 konnte dieser Wert mit über 9.000 sportbegeisterten Mannheimern gebrochen werden.

Übersicht des Wochen-Programms:
Montag: Zumba
Dienstag: Yoga
Mittwoch: Body Fit
Donnerstag: Qi Gong
Freitag: Rücken Fit
Veröffentlicht wird das Programm im Internet unter www.mannheim.de/buerger-sein/sport-im-park oder auf Facebook unter dem Stichwort „Sport im Park Mannheim“. Weitere Informationen können zudem beim Fachbereich Sport und Freizeit der Stadt Mannheim unter der 0621-293 4004 abgefragt werden.

11.000 Mitarbeiter und Freunde der SAP zu Gast im Quartier

CRM und SAP organisieren „Family & Friends Shopping Experience

(red)Schöner kann Shopping-Rummel nicht sein! 11.000 Mitarbeiter, Familienangehörige und Freunde der SAP in Walldorf nahmen für einen Abend „Q6 Q7 Mannheim. Das Quartier.“ in Beschlag. Unter dem Motto „SAP Family & Friends Shopping Experience – Spätschoppen“ mit Shopping und Schoppen hatten die über 60 Marken der neuen Shopping-Adresse Nummer 1 in der Metropolregion Rhein-Neckar gemeinsam mit dem Team der CRM – Center & Retail Management GmbH eingeladen und ein Paket geschnürt, wie es sich

Shopping-Fans nur wünschen können. Von ausgewählten Angeboten über perfektes Musik-Entertainment bis hin zu dem Feinsten, was die Gastronomen in Q6 Q7 zu bieten haben, war alles dabei. Für CRM-Geschäftsführer Hendrik Hoffmann zeigte sich Q6 Q7 damit einmal mehr als „Local Player“ mit ausgeprägtem Netzwerk in die Region: „Wir wollen auch mit dieser Aktion neue Wege beschreiten, von Mannheimern für alle Mannheimer und unsere Freunde in der Region.“ Das Hauptquartier der SAP, die im Rahmen einer Technologie-

Partnerschaft verschiedene Retail-Lösungen im Quartier im Einsatz hat, liegt in nur 30 Minuten entfernten Walldorf.

Die Mitarbeiter der SAP in und um Walldorf waren eingeladen, gemeinsam mit bis zu drei Begleitpersonen exklusiv zwischen 20 und 23 Uhr in Q6 Q7 zu shoppen. Insgesamt 11.000 Shoppingbegeisterte ließen sich dieses Angebot nicht entgehen. Entsprechend schnell war die Tiefgarage in Q6 Q7 und auch die in der Nachbarschaft ausgelastet.

Damit dieser exklusive Shopping-Abend eine runde Sache wurde, hatte die SAP gemeinsam mit der CRM für ein tolles Rahmenprogramm gesorgt: Im Basement empfing die Band „Royal Voicings“ die freudigen Shopper, während ausgewählte Walking Acts – Shoe-Shine-Boys, iPad-Zeichner, Ballonkünstler, Zauberer – die Kunden auf allen Ebenen der Mall unterhielten. In erster Linie ging es aber natürlich um den Spaß beim Shoppen! Zahlreiche Marken lockten die Kunden mit attraktiven Angeboten auf ihre Verkaufsflächen. Andere starteten Sonderaktionen wie die Lotterie mit Glückskekken bei Marc O'Polo, kostenlosen Hautanalysen bei Kiehls

oder einer kostenlosen Schmink-Aktion bei dm. Lange Schlangen in die Mall waren der Beweis, dass die Angebote und Aktionen der Marken und Mietpartner den Geschmack der Besucher getroffen haben.

Tobias Gruber, Storemanager des „adidas Originals“-Store im Erdgeschoss von Q7, war begeistert von der Aktion: „Das ist ein so großes Unternehmen eine Einkaufsmall für ein paar Stunden exklusiv nutzen kann, das gab es noch nie. Eine tolle Idee und eine großartige Aktion!“ Die SAP-Mitarbeiter – ein sehr internationales Publikum – interessierten sich im „adidas Originals“-Store vor allem für die neuesten Schuh-Modelle. Ebenso stark nachgefragt: Alle Produkte, die das legendäre adidas-Logo deutlich sichtbar ziert. Die Kundenschlagen zogen sich bis ins Quartier hinein. „Am liebsten hätten wir noch eine Stunde länger aufgelassen.“ Sein Fazit: „Mehr davon!“ Für Jasmin Fritsch vom FC Bayern München Fan-Shop war die Aktion „ein rundum gelungener Abend mit vielen Attraktionen in der Mall und den Stores und gut gelaunten Shopping-Gästen.“ Und Anja Spohn, die für den Seidensticker-Store im Quartier verantwort-

liche Bezirksleitung, bilanzierte begeistert: „Das SAP-Event war für uns ein voller Erfolg! Sehr sympathische Kundinnen und Kunden haben viel Zeit und Lust mitgebracht bei uns einzukaufen. Das Quartier, wie auch unser Store, waren extrem gut gefüllt und trotz teilweise stressigen Situationen hat es einen riesen Spaß gemacht die SAP-Mitarbeiter und Freunde zu beraten.“ Wer lieber den Partner shoppen lassen und sich selbst entspannen wollte, dem stand die Q6 Q7-Gastronomie offen. Die Leckereien waren bei den 11.000 Besuchern so beliebt, dass bei der KÜCHE in Q6 Q7 noch schwer ein Platz zu bekommen war und „Oh Julia“ kaum mit dem Pizza-Backen hinterher kam.

„Wir als SAP freuen uns sehr, dass wir zusammen mit Q6 Q7 dieses exklusive Einkaufserlebnis für unsere Mitarbeiter und deren Freunde und Familien organisieren konnten“, sagte Lars Lamade, verantwortlich für den Sponsoringbereich Europa und Asien bei SAP. Ende LED-Anzeige gekennzeichnet. Adresse für's Navi: Q7, 23, 68161 Mannheim. Mehr Informationen im Internet unter www.q6q7.de.

Fütterungsverbot

im Dossenwald und am Karlstern

(red)Nachdem bekannt wurde, dass die Todesursache der beiden kürzlich verstorbenen Bisonbullen am Karlstern auf eine Überfütterung u. a. mit Brot und Brötchen durch Besucherinnen und Besucher zurückzuführen ist, zieht die Stadt Mannheim Konsequenzen. Ab sofort gilt ein generelles Fütterungsverbot für alle Tiere in den Wildgehegen im Dossenwald und am Karlstern. Die Stadtverwaltung weist

ausdrücklich darauf hin, dass es dort aus Tierschutzgründen und um weitere Todesfälle zu vermeiden, verboten ist, Tiere zu füttern.

Es werden derzeit Hinweisschilder in verschiedenen Sprachen an den Gehegen angebracht.



AQUANARIO®

WORLD OF WATERTAINMENT

EINE REISE DURCH DIE EMOTIONEN

25. - 27.

MAI 2017

**BAROCKSCHLOSS
MANNHEIM**



AQUANARIO.DE

EIN TROPFEN MACHT NOCH KEINE SHOW, ABER MILLIARDEN WERDEN SIE ZUM STAUNEN BRINGEN

WELDE
Braumanufaktur seit 1752

Wall

ADticket

QVO
FRIENDS FOR EVENTS

BASF spart durch Mitarbeiterideen

Anhand von Verbesserungsvorschläge konnte über 60 Millionen Euro eingespart werden



(red)Wertvolle Ideen: Durch die Verbesserungsvorschläge von Mitarbeitern konnte BASF im vergangenen Jahr weltweit fast 60 Millionen € einsparen. Ob ein Computerprogramm zur korrekten Etikettierung von Proben, ein Konzept zur effizienten Destillation eines Lösemittels oder ein neuer Ansatz zum energiesparenden Schmelzen von Wachsen – diese und mehr als 21.000 weitere Verbesserungsvorschläge wurden 2016 realisiert. Damit bleibt die Zahl der umgesetzten Vorschläge auf dem hohen Niveau des Vorjahres.

BASF belohnte den Einfallsreichtum der Mitarbeiter mit Prämien in Höhe von insgesamt 4,4 Millionen €. Auch am Verbundstandort Ludwigshafen wurden viele neue Ideen umgesetzt und damit bereits zum fünften Mal in Folge eine Ersparnis von rund 30 Millionen € ermöglicht. BASF honorierte diese Leistung der Mitarbeiter am Standort mit Prämien in Höhe von 3 Millionen €. Die Mitarbeiter aus dem Unternehmensbereich Petrochemicals zeichneten sich durch besonderen Erfindergeist aus: Ihre Verbesserungsvorschläge

brachten es auf einen Jahresnettonutzen von insgesamt 6,5 Millionen €. Viele Ideen sind in Teamarbeit entstanden. Beispielsweise haben Mitarbeiter der Melaminfabrik des Unternehmensbereichs Monomers zusammen mit Kollegen der Qualitätsüberwachung ein innovatives Instandsetzungskonzept realisiert. In einem Anlagenteil mit hunderten enggepackter Rohre waren einige wenige Leitungen defekt. Normalerweise muss die Anlage für solche Arbeiten für mehrere Monate abgestellt werden. Die Kollegen haben jedoch einen

Weggefunden, die spezifischen Leitungen zu identifizieren und gezielt außer Betrieb zu setzen. Der restliche Teil der Anlage konnte so nach kurzer Zeit weiterbetrieben werden. Insgesamt reduzierte das die Ausfallzeit auf nur acht Wochen – und brachte eine Kostenersparnis von 2 Millionen €. Über BASF: BASF steht für Chemie, die verbindet – für eine nachhaltige Zukunft. Wir verbinden wirtschaftlichen Erfolg mit dem Schutz der Umwelt und gesellschaftlicher Verantwortung. Rund 114.000 Mitarbeiter arbeiten in der BASF-Gruppe daran,

zum Erfolg unserer Kunden aus nahezu allen Branchen und in fast allen Ländern der Welt beizutragen. Unser Portfolio haben wir in den Segmenten Chemicals, Performance Products, Functional Materials & Solutions, Agricultural Solutions und Oil & Gas zusammengefasst. BASF erzielte 2016 weltweit einen Umsatz von rund 58 Milliarden €. BASF ist börsennotiert in Frankfurt (BAS), London (BFA) und Zürich (BAS). Weitere Informationen unter www.basf.com

Der Countdown läuft

Anmeldephase zum 15. BASF FIRMENCUP endet bald

(red) Noch bis 26. April für günstige 13 Euro für den Team-Lauf der Metropolregion anmelden. BASF FIRMENCUP am 31. Mai 2017 auf der berühmten Rennstrecke Hockenheimring. Fast 17.000 Teilnehmer aus 820 Unternehmen der Metropolregion Rhein-Neckar waren es im vergangenen Jahr.

der größten Firmenläufe Deutschlands. Im Mittelpunkt steht neben der sportlichen Bewegung auf der Strecke vor allem das gesellige Miteinander im Anschluss in der „Meeting Point Area“. Dort, im Fahrerlager des Motodroms, lassen die Sportler den Tag bei einem leckeren Imbiss und Live-Musik ausklingen. Alle zur Reservierung vorgesehenen Plätze sind bereits ausgebucht, aber es gibt genügend Plätze zur freien Auswahl im Bereich vor der Bühne. Noch wenige Tage läuft die reguläre Anmeldephase für den BASF FIRMENCUP. Nach dem 26. April 2017 erhöht sich die Teilnahmegebühr von 13 auf 20 Euro. Mitarbeiterkinder sind für 5 Euro dabei und können beim PFALZWERKE Kids-Laufcup und beim pronova BKK Junior-Laufcup zeigen, wie schnell sie die jeweils kürzeren Strecken bezwingen. Es ist auch möglich, sowohl beim bigKARRIERE Inlinecup als auch beim Laufcup zu starten. Ein Zeitnah-

me-Chip, um zu erfahren, wie schnell man genau auf der 4,8 km langen Strecke war, kostet 7 Euro. Die Teilnahmegebühren für Mitarbeiterkinder sowie der Preis für den Zeitnahme-Chip bleiben bis zum Ende der Nachmeldephase am 5. Mai unverändert.

In den teilnehmenden Unternehmen nehmen die „Team-Captains“ für ihre Kollegen und sich die Anmeldung vor. Natürlich können sich auch Einzelstarter für den 15. BASF FIRMENCUP anmelden. Die Meeting Point Area ist bereits ausgebucht, aber es gibt genügend freie Plätze für alle im Bereich vor der Hauptbühne.

Hier, im Fahrerlager des Hockenheimrings, können die Teilnehmer den Tag bei kühlen Getränken, einem leckeren Imbiss und bester Live-Musik vor der großen Show-Bühne ausklingen lassen und sich mit Kollegen unabhängig vom Arbeitsplatz treffen.

Für die Jüngsten gibt es einen eigenen Bereich, die Kids Meeting Point Area. Dort haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit sich auszutoben. Im Inliner-Verleih können Skates, Protektoren und Helme vor Ort gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Und das „Teamfoto 2017“ kann auf dem roten Teppich vor der Sponsorenwand neben der Bühne geschossen werden.

„Die Begeisterung für den BASF FIRMENCUP ist in den vergangenen Jahren stetig gestiegen“, erklärt Andreas Hornung, Geschäftsführer des Veranstalters Bruce B. corporate communication GmbH. „Unser primäres Ziel ist nach wie vor, dass jeder Teilnehmer zufrieden auf einen erfolgreichen Firmenlauf zurückblicken kann, der ihm und seinen Kollegen viel Spaß gemacht hat. Zudem ist uns wichtig die Startgebühr gering zu halten, damit die Kosten für die teilnehmenden

Firmen überschaubar bleiben. Wir arbeiten weiterhin konsequent an der Umsetzung der Wünsche und Anregungen der Starter, um den BASF FIRMENCUP zu einer noch besseren Veranstaltung zu machen.“

Teilnehmende Unternehmen haben zudem die Möglichkeit, ihr Unternehmen und Ihr Mitarbeiter-Team beim BASF FIRMENCUP in ein strahlendes Licht zu rücken.

Als Aussteller – Tipp: Ausstellerfläche als Treffpunkt für die Mitarbeiter nutzen! – bietet die Veranstaltung die Möglichkeit für Firmen, sich vor und während der Veranstaltung zu präsentieren.

Übrigens: Die aktuellsten News zum BASF FIRMENCUP gibt es bei Facebook unter www.facebook.de/firmencup. Zusätzlich werden alle wichtigen Infos zur Laufveranstaltung unter www.firmencup.de veröffentlicht.

Mit kalter Nahwärme klimafreundlich Heizen

Schifferstadt setzt auf klimafreundliche Wärmeversorgung

(sw Schifferstadt) Wer im Neubaugebiet Max-Erst-Straße sein Eigenheim errichtet, wird keinen Schornsteinfeger brauchen. „Kalte Nahwärme“ heißt das Zauberwort und klingt zunächst wie ein Widerspruch in sich. Gemeint ist die Heizenergie aus dem Erdreich – eine Umweltquelle, die nie versiegt.

eine Ringleitung zu den jeweiligen Gebäuden transportiert. Wärmepumpen in den Gebäuden greifen auf das kalte Nahwärmenetz zu und heben die bereitgestellte Energie auf das gewünschte Temperaturniveau.

Das abgekühlte Wasser wird dann über den Rücklauf des kalten Nahwärmenetzes wieder den Erdwärmesonden zugeführt. Abhängig von den lokalen Umständen können so aus 1 Anteil Strom bis zu 5 Anteile gebrauchsfertige Wärme gewonnen werden. Durch den Einsatz von regenerativ erzeugtem Strom ist die CO₂-freie Wärmebereitstellung für die Gebäude gewährleistet.

Neben der Heizung im Winter bietet das Netz auch die Möglichkeit, die Häuser im Sommer ökologisch und

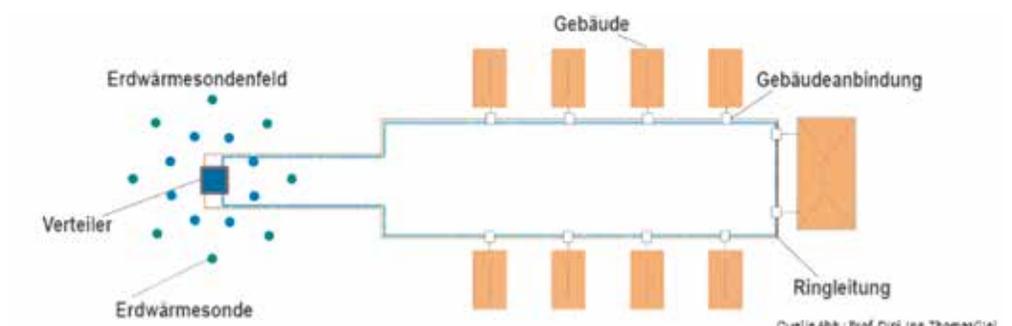


Foto: Stadtwerke Schifferstadt

wirtschaftlich zu kühlen („Freecooling“). Die in den sommerlich-heißen Innenräumen aufgenommene Wärme führen die Leitungen zurück ins Erdreich und ermöglichen damit gleichzeitig eine Regeneration des Erdsondenfeldes.

MetropolJournal Rhein Neckar

Anzeigen-Annahme Tel: 0621-72739490

Sparkasse Vorderpfalz

Geschäft wächst, Ergebnis weiterhin unter Druck

(red)Linnebank: "Maßnahmen zur Substanzstärkung und Effizienzsteigerung greifen. Wir sind weiterhin eine stabile und robuste Sparkasse".

Wie man in schwierigem Umfeld erfolgreich agiert, zeigt die Sparkasse Vorderpfalz, die die Bilanzzahlen des Vorjahres vorlegte. Im Kredit- und Einlagengeschäft verbuchte die größte Sparkasse in Rheinland-Pfalz 2016 deutliche Zuwächse: Kreditauszahlungen steigen um 24,2%, täglich fällige Kundengelder um 5,4%. Trotz der schwierigen Rahmenbedingungen erhöhte sich der Jahresüberschuss um 27% auf 7 Mio. Euro. Mit umfassender Filialberatung und digitalen Dienstleistungen geht sie auf die Wünsche ihrer Privat- und Firmenkunden ein. Für das Jahr 2016 wurde die Sparkasse in den Bereichen "Privatkunden" und "Baufinanzierung" als beste Bank in Rheinland-Pfalz ausgezeichnet. Zinssituation und EZB-Politik drücken erneut auf den Ertrag, dennoch ist die Sparkasse gut vorbereitet auf weiterhin schwierige Geschäftsjahre.

"Wir sind nicht euphorisch, aber mit dem erreichten Ergebnis und einem Jahresüberschuss von voraussichtlich rund 7 Mio. Euro (Vorjahr: 5,5) durchaus zufrieden. Unter den schwierigen Marktbedingungen ist das ein respektables Ergebnis. Das ist deutlich mehr als geplant und in der heutigen Zeit nicht selbstverständlich. Zumal durch die Nullzinspolitik der EZB der Zinsüberschuss 2016 um über 10 Prozent zurückgegangen ist. Wir sind weiterhin eine stabile und robuste Sparkasse in unwägbar und unsicheren Zeiten". Mit diesem Fazit blickten die Vorstände Dr. Rüdiger Linnebank und Clemens G. Schnell auf das Jahr 2016 zurück. Die Bilanzsumme wurde im zurückliegenden Jahr planmäßig um knapp 136 Mio. Euro bzw. 2,5 Prozent auf 5,4 Milliarden Euro reduziert. Die Vorsorgesparnisse wurden zur Stärkung der Eigenkapitalbasis um 20 Mio. Euro erhöht. "Wir können unser Eigenkapital nur mit den erzielten Jahresüberschüssen stärken", sagte Dr. Linnebank. "Dies tun wir, weil wir auch in Zukunft weiter wachsen und unseren Kunden für Finanzierungen, zum Beispiel für den Wohnungsbau oder bei betrieblichen Investitionen, zur Verfügung stehen wollen". Im Filialnetz sind derzeit keine Einschnitte geplant. Die Strukturen würden aber jedes Jahr überprüft, hieß es bei der Bilanzpressekonferenz.

Frühzeitig auf Rückgang des Zinsüberschusses eingestellt Das anhaltend niedrige Zinsniveau ist für einlagenstarke Kreditinstitute wie die Sparkasse Vorderpfalz eine besondere Herausforderung, zumal ein Ende der Niedrigzinspolitik nicht absehbar ist. Linnebank betont: "Wir haben uns daher frühzeitig auf den Rückgang des Zinsüberschusses eingestellt. Mit dem auf mehrere Jahre ausgelegten Programm zur Stärkung unserer Substanz und der Effizienzsteigerung kommen wir gut voran. Die eingeleiteten Maßnahmen greifen, was auch die Ergebnisse des Geschäftsjahres 2016 zeigen. Wir werden weiter an



Die Vorstände der Sparkasse Vorderpfalz Dr. Rüdiger Linnebank (rechts) und Clemens G. Schnell (links) betonen beim Bilanzpressegespräch: "Wir sind nicht euphorisch, aber mit dem erreichten Ergebnis und einem Jahresüberschuss von voraussichtlich rund 7 Mio. Euro (Vorjahr: 5,5) durchaus zufrieden. Unter den schwierigen Marktbedingungen ist das ein respektables Ergebnis". Fotos: Sparkasse Vorderpfalz

der Ertragslage arbeiten. Hier wollen wir das Provisionsgeschäft forcieren, die Kosten begrenzen und vor allem im Kreditgeschäft weiter qualitativ wachsen. Insbesondere im Wertpapiergeschäft sehen wir noch deutliche Chancen. Für unsere Kunden werden wir in diesem Jahr unsere Service- und Angebotspalette erweitern und fortentwickeln. Es bewegt sich viel in der Sparkasse - und die Sparkasse bewegt Vieles", betont Dr. Linnebank. Im Spannungsfeld zwischen Regulatorik, Niedrigzinsphase und Digitalisierung wolle und müsse man weiter vertrauensvoll und verlässlich agieren. Erträge, Jahresergebnis und Kostenseite der Sparkasse

Dass die Niedrigzinsphase ihren Tribut fordert, lässt sich am von 105,2 Millionen auf 94,3 Millionen rückläufigen Zinsüberschuss ablesen. Das Betriebsergebnis vor Bewertung sank von 44,6 auf 36,9 Millionen Euro, während der Jahresüberschuss auch dank einer günstigen Entwicklung des Bewertungsergebnisses bei Wertpapieren und Krediten (Verbesserung rd. 12 Mio. Euro) und der Reduktion des Ordentlichen Aufwandes (-1,5 Mio. Euro) mit voraussichtlich 7 Millionen Euro um 1,5 Millionen Euro höher ausfällt wie im Vorjahr. Den aufsichtsrechtlichen Erfordernissen Rechnung getragen: Kernkapital erhöht Das Kernkapital erhöhte sich 2016 um 0,4% auf 458 Millionen Euro, was einer Kernkapitalquote von 15,6% entspricht. Damit erfüllt und übertrifft die Sparkasse Vorderpfalz die Kapitalanforderungen nach Basel III. Linnebank betont: "Auch in den nächsten Jahren muss die substanzliche Stärkung des harten Kernkapitals durch einen ausreichenden Jahresüberschuss unser zentrales Ziel sein. Nur dann werden wir auch zukünftig ein nachhaltig leistungsfähiger Finanzpartner für die Menschen und Unternehmen in unserer Region sein können".

Kreditauszahlungen auf Rekordniveau: Über 1.300 Häuser und Wohnungen finanziert

Eine der wenigen positiven Auswirkungen der Niedrigzinspolitik für die Kunden der Sparkasse sind günstige Finanzierungskosten. Davon profitieren Kommunen, Unternehmen und der private Wohnungsbau. Das hat auch Auswirkungen auf die Bilanz der Sparkasse

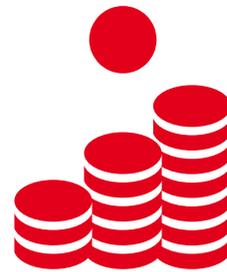
Vorderpfalz. Mit rund 561 Mio. Euro (Veränderung gegenüber 2015: +24,2%, +109,5 Mio. Euro) hat die Sparkasse im

letzten Jahr die höchsten Kreditauszahlungen seit der Fusion im Jahre 2013 verzeichnen können. Die Kunden setzen auch weiterhin auf eine möglichst lange Zinsbindung von im Schnitt zehn Jahren, um sich das niedrige Zinsniveau zu sichern. Firmenkundengeschäft stabil, Darlehensauszahlungen +30%.

Im Firmenkundengeschäft bleibt die Sparkasse Vorderpfalz einer der wichtigsten Partner des Mittelstands in der Metropolregion - vom Start-Up über den Handwerksbetrieb bis hin zum großen mittelständischen Unternehmen und der öffentlichen Hand. Sie ist darüber hinaus einer der größten Gewerbe- und Wohnimmobilienfinanzierer und unterstützt das vorrangige Ziel der Metropolregion, zusätzlichen Wohnraum zu schaffen. Die Darlehensauszahlungen an Unternehmen erhöhten sich im zurückliegenden Geschäftsjahr um

über 30% auf 251 Mio. Euro. Das ist deshalb bemerkenswert, weil aufgrund des niedrigen Zinsniveaus hohe Sondertilgungen getätigt wurden. Zudem sorgt der positive Immobilienmarkt in Ludwigshafen, Speyer und dem Rhein-Pfalz-Kreis derzeit für extrem geringe Ausfälle in diesem Bereich.

Sachwerte weiterhin sehr gefragt Aufgrund des anhaltend niedrigen Zinsniveaus setzen die Kunden der Sparkasse Vorderpfalz verstärkt auf Sachwerte. Auf dem Immobilienmarkt war daher die Nachfrage ungebrochen hoch. Die Sparkasse vermittelte im letzten Jahr rund 200 (+2,6%) Immobilien und Grundstücke. Das ImmobilienCenter der Sparkasse hätte noch weitaus mehr Immobilien vermitteln können, wenn denn das Angebot - vor allem auch an Neubau- und Mietobjekten - ausreichend wäre.



sparkasse-vorderpfalz.de/duoselect

Clever anlegen ist einfach.

Mit der DuoSelect Kombianlage Erfolge mit Ihrem Ersparnen erzielen:

0,75 % p.a. Festgeld für 12 Monate

+ DekaBank BASF Express-Zertifikat Relax

Bei der DuoSelect Kombianlage (mind. 10.000 Euro) legen Sie die eine Hälfte Ihres Geldes (mind. 5.000 Euro) in ein Festgeld bei der Sparkasse Vorderpfalz mit einer Laufzeit von 12 Monaten an. Die andere Hälfte Ihrer Anlage (mind. 5.000 Euro) fließt in ein von der DekaBank emittiertes BASF Express-Zertifikat Relax (Rückzahlung in Abhängigkeit von der Kursentwicklung der BASF-Aktie; kein Kapitalschutz; Barriere 60% vom Startwert; Chance auf 5,0% Bonus pro Periode) mit einer Laufzeit von 6 Jahren und 2 Monaten. Das Kontingent ist begrenzt. Erfahren Sie mehr zu Chancen und Risiken bei Ihrem Berater.

Dieses Dokument dient nur Werbezwecken, berücksichtigt nicht die persönlichen Umstände eines Anlegers und stellt kein rechtsverbindliches Angebot und keine Empfehlung für den Kauf oder Verkauf der Produkte dar. Rechtlich maßgeblich für das DekaBank BASF Express-Zertifikat Relax sind allein der produktbezogene Prospekt, eventuelle Nachträge sowie die Endgültigen Bedingungen. Diese Unterlagen werden auf der Internetseite www.deka.de veröffentlicht. Weitere Informationen erhalten Sie auch von Ihrem Berater. Stand: 04.04.2017

ENTDECKEN ERLEBEN EROBERN

SCHLOSS VILLA LUDWIGSHÖHE



Ausstellung „Ars Phantastica“, 23. April bis 9. Juli
Ausstellung „Poppe Folkerts“, 21. August bis 26. Nov.
Schlossfest, 25. August

SCHLOSS- UND FESTUNGSRUINE HARDENBURG



Mittelalterliches Burgfest, 23. + 24. September

REICHSBURG TRIFELS



Löwenherz-Präsentation und Erlebnistage Trifels

Präsentation „Der Fall Richard Löwenherz“, ab 20. Mai
Mittelalterliche Erlebnistage, 20. + 21. Mai
Game-Party „Der Herr der Klinge“, 9. Sept.

www.burgen-rlp.de

Der Fall Richard Löwenherz

Präsentation ab 20. Mai 2017

(red)100.000 Mark, über 23 Tonnen Silber, verlangte der staufische Kaiser Heinrich VI. für die Freilassung seines prominenten Gefangenen von Burg Trifels, Richard I. Plantagenêt genannt Löwenherz.

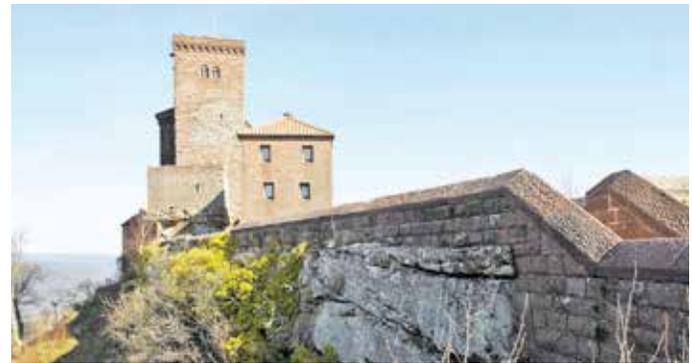
Auf dem Rückweg vom dritten Kreuzzug wurde Richard Löwenherz von Leopold den V. von Österreich in der Nähe von Wien gefangen genommen und an Kaiser Heinrich VI. ausgeliefert. Dieser brachte ihn auf die Burg Trifels, die, mitten im Machtzentrum der staufischen Herrschaft gelegen, als einer der



Fotos: GDKE

sichersten Plätze der Staufer galt. Selbst die wichtigsten Herrschaftszeichen der kaiserlichen Macht wurden dort aufbewahrt, die Reichskleinodien. Machen Sie sich ab dem 20. Mai selbst ein Bild über den Fall Löwenherz: Skandalöses Verbrechen an einem christlichen Helden oder gerechte Strafe für den machthungrigen Löwen? Im Turmzimmer des Bergfrieds sind Kinder und Jugendliche eingeladen sich mit der Geschichte und Gefangenschaft Richards spielerisch auseinandersetzen.

Die Präsentation auf Burg Trifels gibt einen Vorgeschmack auf die



vom 17.09. – 15.04. im Historischen König-Ritter-Gefangener“. Es wird Museum der Pfalz gezeigte Landes- lediglich der reguläre Eintrittspreis ausstellung „Richard Löwenherz. in die Burg fällt.

Tipp für Wanderfreunde

7. Wandermarathon rund um den Donnersberg am 6. Mai 2017

(red)Die Region um den höchsten Berg der Pfalz lädt am Samstag, 6. Mai 2017, zum 7. Wandermarathon rund um den Donnersberg ein. Hierbei wird den Teilnehmern einiges abverlangt, denn auf der etwa 42 km langen Runde gilt es, knapp 1.700 Höhenmeter zu überwinden. Angeboten werden auch eine Halbmarathon- sowie eine 30 km-Strecke. Start und Ziel ist jeweils Steinbach am Donnersberg.



Fotos: Donnersberg-Touristik-Verband

Wanderfreunde und Sportbegeisterte können sich auf eine abwechslungsreiche Tour durch die atemberaubende Landschaft der Donnersbergregion mit fantastischen Ausblicken, geheimnisvollen Wäldern, weit auslaufenden Tälern, grünen Wiesen und natürlich dem imposanten Donnersberg freuen. Die Marathonstrecke führt über das Bergmannsdorf Imsbach ins Falkenstein Tal, vorbei am Reiterhof, weiter ins Degenbachtal, hinauf nach Falkenstein, von dort zum Donnersberg und wieder zurück zum Ausgangspunkt. Startzeit für den Marathon sowie für die 30 km-Strecke ist zwischen 8.00 und 9.00 Uhr und für den Halbmarathon (rund 20 km) zwischen 9.00 und 10.00 Uhr. Startpunkt ist das Bürgerhaus in Steinbach, Donners-

bergerstraße. Parkplätze stehen u.a. in der Nähe der Kirche zur Verfügung. Der Abschluss findet in der PWV-Hütte Steinbach (Nähe Keltendorf) statt, hier erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Urkunden.

Als Startgebühr werden 5,00 € erhoben, Kinder sind frei. Der Wandermarathon wird freundlich unterstützt vom Obsthof Enders, von outdoorsüchtig.de sowie den Pfälzerwaldvereinen Imsbach, Steinbach, Dannenfels und Rockenhausen. Den Prospekt mit den Anmeldeunterlagen erhalten Sie beim Donnersberg-Touristik-Verband oder als Download unter www.donnnersberg-touristik.de.

Weitere Informationen beim Donnersberg-Touristik-Verband, Uhlandstr. 2, 67292 Kirchheimbolanden, Tel.: 06352/1712 Fax.: 06352/710-262, www.donnnersberg-touristik.de, Email: touristik@donnnersberg.de



Neue Themenführung

Jubiläumsjahr 500 Reformation



Foto: Donnersberg-Touristik-Verband

(red)Michael Landgraf, Fortbildungsdozent, Schriftsteller und Reformationsbotschafter der Stadt, schlüpft erstmals am 29.04.2017 um 18.00 Uhr in die Rolle eines Druckermeisters, um durch die historischen Gassen von Neustadt an der Weinstraße zu führen. In entsprechender Kleidung macht er die Zeit vor 500 Jahren erlebbar. Er erzählt Geschichten über die damalige Gesellschaft, die pfälzischen Kurfürsten und deren Verhältnis zu Neustadt, sowie von den Landschreibern und Ratsherren in der damaligen Verwaltung, wie z.B. dem Vizedomus. Der Druckermeister begleitete durch sein Handwerk die Zeit und sorgte für die schnelle Verbreitung vieler Ideen, auf

die er sich seinen Reim macht - so über die Weltsicht und das Leben seiner Zeitgenossen, den Hexenwahn und über die Narren seiner Zeit. Ein weiterer Schwerpunkt sind die Zünfte der Handwerker und Händler, die vor 500 Jahren immer mächtiger wurden. Haltepunkte bei der Führung sind u.a. der Steinhäuser Hof, der Marktplatz, die Stiftskirche, die Metzgergasse sowie das Casimirianum. Eine Anmeldung ist bei der Tourist-Information unter Tel. 06321-926892 erforderlich. Gerne kann die Führung auch für Gruppen gebucht werden. Weitere Termine für öffentliche Führungen unter www.neustadt.eu/fuehrungen.

1. Speyerer Brezelkönigin 2017

Speyerer Brezelfest, größtes Volksfest am Oberrhein am Samstag, 8. Juli 2017

(red)Das Speyerer Brezelfest, größtes Volksfest am Oberrhein, ist der Höhepunkt im Speyerer Festkalender. Es findet stets am 2. Juli-Wochenende statt. Der Festplatzbetrieb wird von einem umfangreichen Rahmenprogramm begleitet, zu dem seit vier Jahren ein besonderer Event zum Thema Dirndl und Lederhosen gehört. Nach dem „Dirndl-Weltrekord“ 2013, der „Dirndl- und Lederhosen-Polnaise“ 2014, der „Nacht der Tracht“ 2015, dem „Tanzboden ziehen“ 2016 organisiert das Dirndl-Lederhosen-Komitee diesmal eine Wahl zur Brezelkönigin.

Unter dem Motto "Wahl zur 1. Speyerer Brezelkönigin" Bewerberinnen-Überzeugen-Präsentieren werden alle Frauen aus Speyer eingeladen, sich zu bewerben. Mitmachen können alle Speyerer Frauen ab 18 Jahren, die in Speyer wohnhaft sind oder einen besonderen Bezug zur Stadt Speyer haben.

Welche Voraussetzungen bringt die zukünftige Brezelkönigin mit? Nach der Wahl hat die Königin die



Foto: Stadt Speyer

ehrvolle Aufgabe, das Brezelfest festumzug und weitere spannende auf diversen Veranstaltungen zu re- Veranstaltungen mit der Verkehrs- präsentieren, u.a. bei der Eröffnung verein Speyer Veranstaltungen GmbH des Brezelfests, der Brezelfestbier- und der Stadt Speyer. Die Amtszeit Verkostung, Teilnahme beim Brezel- beträgt 2 Jahre. Danach ist eine neue

Brezelkönigin zu wählen. Bereits vor 40 Jahren wurde in Speyer schon einmal eine Brezel-Christine auf dem Brezelfest 1976 gewählt. Seid also bei dieser Veranstaltung mit dabei, denn es erwartet euch bei der Wahl zur Brezelkönigin:

Eine Superstimmung mit all euren Fans und Zuschauern. Ein einmaliges Erlebnis für jede Teilnehmerin 2 Jahre Regentschaft...und als „1. Speyerer Brezelkönigin“: Attraktive Preise für die drei Erstplatzierten

Die „1. Speyerer Brezelkönigin“ ist ehrenamtliche Repräsentantin für die Dauer von 2 Jahren imAuftrag der Verkehrsverein Speyer Veranstaltungen GmbH und der Stadt Speyer. ...und so funktioniert es: Das Bewerbungsformular ausfüllen und mit 2 Fotos (Portrait und Ganzkörper) bis spätestens 22. Mai in einem geschlossenem Umschlag in folgender Geschäftsstelle abgeben oder zusenden:"

Verkehrsverein Speyer, Veranstaltungen GmbH, Kleine Pfaffengasse 20/21", 67346 Speyer.

Aus allen eingegangenen Bewerbungen werden in einem Vorentscheid am 30. Mai 2017 6 Damen für das Finale am 8. Juli 2017 ausgewählt. Die Entscheidung der Vorauswahl wird den Bewerberinnen in der KW23 mitgeteilt. Am 8. Juli 2017 ab 17 Uhr werden diese 6 auserwählten Damen bei einem Cabrioaufmarsch von Altpörtel zum Brezelfest gefahren und dort im Festzelt vorgestellt. Die „1. Speyerer Brezelkönigin 2017“ wird anschließend anhand eines Applausometers vom Publikum gewählt.

Teilnehmvoraussetzung: Mindestens 18 Jahre alt. Ein sicheres Auftreten". In Speyer wohnhaft oder einen besonderen Bezug zu der Stadt haben. Rücksendung oder Abgabe des Bewerbungsbogens mit 2 Fotos (Portrait und Ganzkörper) bis spätestens 22. Mai 2017 an die Verkehrsverein Speyer Veranstaltung GmbH.

Anmeldeinformationen finden Sie unter <http://www.speyerer-brezelfest.de/68-portal-aktuell/212-wahl-zur-brezel-koenigin>

Speyerer Tag der Artenvielfalt

Start mit Vortrag und Radtour

(red)Zum Speyerer Tag der Artenvielfalt lädt die Stadt zum Vortrag und zur Radtour ein. Am Dienstag 02.05.17, um 19 Uhr referiert Anna Mikulowska im Vortragssaal der Villa Ecarius über „Natur in der Kulturlandschaft in Speyer“. Sie stellt das Jugendprojekt „Natur in der Kulturlandschaft“ der Pollichia Kreisgruppe Speyer vor und gibt Einblicke in die Natur und Artenvielfalt in und um Speyer.

Am Sonntag, 07.05.17, um 16 Uhr, lädt das städtischen Nachhaltigkeitsmanagement zur Radtour „Biene,



Foto: S. Mayerhofer

Hummel & Co.“ ein. Unter Leitung von Seniortrainer Hans Wels und Biologin Susanne Mayerhofer führt die Radtour vom Kletterwald Speyer zum Lehrbienenstand Dudenhofen. Dort geben die Stadtmiker Speyer einen Einblick in einen Bienenstock und Informationen rund um die Honigbiene und ihre Bedeutung. Die Honigbiene und ihre wilde Verwandtschaft ist als Blütenbestäuber bekanntermaßen unverzichtbar für Obst, Gemüse und das Ökosystem.

Treffpunkt ist um 16 Uhr am Kletterwald Speyer, Rückkehr gegen 18 Uhr. Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung.



Foto: B. Süß

Projekt Rhein-Walk

Erste Vorboten

(red)Seit einigen Tagen sind am Ludwigshafener Rheinufer Fundamente im Boden der Wiese entlang der Rheinpromenade verankert. Am heutigen Vormittag wurde in Blickachse zur Firma Halberg und in unmittelbarer Nachbarschaft zur Wohnbebauung am Rheinufer Süd ein groß dimensioniertes Pumpenbauteil der Firma Halberg per Hebekran auf eines dieser Fundamente gesetzt.

Beide Maßnahmen sind Bestandteil des Projektes Rhein-Walk, das bereits Ende April in einem weiteren Schritt offiziell eröffnet wird.



Foto: LUKOM

seit 1892

Friedhofsgärtnerei Paul Stelzer
Inhaber Bernd Stelzer

Friedhofstraße 4
68199 Mannheim
Tel.: 0621 / 85 19 05
www.gaertnereistelzer.de

MetropolJournal Rhein Neckar

Anzeigen Annahme unter:
Telefonnummer: 0621-72739490

Es tut sich was an der Bergstraße

„Badische Bergstraße genießen“ im historischen Ladenburger Domhof am 14. Mai

(red)In den Weingütern an der Bergstraße zwischen Heidelberg und Weinheim, insbesondere in der Weinstadt Schriesheim, geschieht seit einigen Jahren ein Generationswechsel. Das wirkt sich unmittelbar auf die Qualität und auf die Wahrnehmung der Weine der Region Badische Bergstraße aus. Die Badische Bergstraße ist der nördlichste und kleinste Weinbaubereich Badens, mit einem ebenso aufstrebenden hessischen Bergstraßennachbarn - und stärker im Fokus seit die „Badische Weinstraße“ im Jahr 2014 bis an die hessische Grenze verlängert worden ist. Vorher ging sie nur bis Baden-Baden – eigentlich unverzeihlich.

Denn seit einigen Jahren schon erlebt die Badische Bergstraße einen Aufschwung, nicht zuletzt seit einer groß angelegten Rebflurneuordnung in Schriesheim, wo es die größte Anbaufläche gibt. Die dortige Winzerge-



Foto: Stadt Weinheim

senschaft wurde im November 2016 bei der Badischen Weinbauprämiierung in Offenburg zum zwölften Mal (!) mit dem Ehrenpreis für das Gebiet ausgezeichnet. Das ist absoluter Rekord! „Ein Ansporn für uns und unsere Qualitätswinzer“, erklärte Genossen-

schafts-Geschäftsführer Harald Weiss. Die Entwicklung an der Badischen Bergstraße ist spannend: Im Herbst 2016 wurden die Weingüter von Max Jäck in Schriesheim und von Matthias Schmitt in Ladenburg in den „Eichel-

mann“ aufgenommen, das Standardwerk deutscher Weine. Georg Bielig aus Schriesheim ist seit vier Jahren in dieser „Bundesliga“ vertreten. Gerhard Eichelmann attestierte ihm aber eine weitere Verbesserung. Schmitt war im Vorjahr von einer Fachzeitschrift zum besten Jungwinzer Badens gewählt worden. Seine Weine baut er im historischen „Rosenhof“ in Ladenburg an, seine Reben wachsen an den Schriesheimer Hängen. Dort in der alten Römerstadt Ladenburg, einer der ältesten Städte Baden-Württembergs, kann der Weinkenner die rasante Entwicklung dieser Weingegend jetzt wieder selbst schmecken: Die Veranstaltung „Badische Bergstraße genießen“, die es seit der Weinstraßen-Verlängerung gibt, macht diesmal am Sonntag, 14. Mai, im historischen Domhof mitten in der Altstadt Ladenburgs Station. Das passt gut, denn die Römer haben den Weinbau definitiv an die Bergstraße gebracht – so wie den Domhof nach

Ladenburg. In diesem einmaligen Ambiente schenken an diesem Sonntag im Mai von 12 Uhr bis 19 Uhr die jungen aufstrebenden und die traditionsreichen Weinbaubetriebe der Badischen Bergstraße ihre besten Tropfen aus. Die teilnehmenden Betriebe und Weingüter sind: Rosenhof Ladenburg, aus Schriesheim: Weingut Jäck, Weingut Bielig, Winzergeossenschaft. Weingut Teutsch aus Hirschberg, Weingut Obsthof Schröder aus Muckensturm, Weingut Clauer aus Heidelberg, aus Wiesloch: Weingut Holfelder und der Winzerkeller. Da an der Bergstraße die grenzübergreifende Zusammenarbeit der Winzer unter dem Dach des Tourismusservice Bergstraße Tradition hat, werden auch die Bergstraßer Winzer aus Heppenheim vertreten sein. Dazu werden kulinarische Bergstraßer Spezialitäten gereicht. Der Eintritt ist frei. Für die musikalische Umrahmung sorgen die Heidelberg Jazzmen.

Das „Odenwaldorado“ für Mountainbiker

Vier hochkarätige Veranstaltungen für Mountainbiker

(red)Vier hochkarätige Veranstaltungen für Mountainbiker auch in diesem Jahr in den Odenwaldkommunen des Kreises Bergstraße / Landrat Christian Engelhardt und die Veranstalter informieren über die wichtigsten Eckpunkte. Längst sind die Mountainbike-Strecken im Odenwald kein Geheimtipp mehr – sie sind zum „Odenwaldorado“ für die Mountainbiker geworden und auch die Radfahr-Events, die jedes Jahr in den Odenwald-Kommunen des Kreises Bergstraße stattfinden, locken immer wieder Mountainbike-Begeisterte – Einzelkämpfer sowie Familien gleichermaßen – zu einem Folge- oder Erstbesuch nach Fürth, in den Überwald und auf die Kuralpe (Lautertal).



Foto: WFB

Bei einer Pressekonferenz, die gestern in Grasellenbach stattfand, stellten die Veranstalter und Förderer gemeinsam dem Aufsichtsratsvorsitzenden der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB), die Mountainbike-Tage 2017 der Öffentlichkeit vor. „Unsere Angebote sind keine Eintagsfliege“, hob Bürgermeister Oehlenschläger, Gemeinde Fürth, hervor. „Unser Ziel sind 200 Biker“, sagte er mit Blick auf den „Mountainbike-Tag Fürth-Kuralpe“. Landrat Engelhardt unterstrich die große Bedeutung des Themas Mountainbiken für den gesamten Kreis Bergstraße. „Wir haben den Zeitgeist erfolgreich aufgenommen und die Entwicklung gezielt in die richtige Richtung gesteuert“, so der WFB-Aufsichtsratsvorsitzende. Radfahren im Odenwald bietet ein Natur- und Freizeiterlebnis in einer „extrem schönen und fantastischen Landschaft“. Weiterhin hob Landrat Engelhardt das große ehrenamtliche Engagement bei der Ausarbeitung der

mehr als 30 Strecken hervor, auf denen sich auch ortsunkundige Radler auf über 1.000 Kilometern Länge bestens zurechtfinden würden. Für die Veranstaltungen im Überwald sprach Sebastian Schröder, Geschäftsführer der Zukunftsoffensive Überwald (ZKÜ) GmbH. Wie Schröder informierte, wird am Sonntag, 21. Mai um 9 Uhr die Radler-Infostation in Wahlen offiziell eröffnet, die der Zusammenschluss „Wir sind Wahlen“ initiiert hat. Wer auf dem Siegfriedradweg oder der Weschnitztal-Überwald-Strecke unterwegs ist, findet hier künftig einen Rastplatz mit Toiletten und einer Ladestation mit E-Bikes vor. Wie der ZKÜ-Geschäftsführer weiter erläuterte, können sich die Teilnehmer der „S. MTB-Rallye Überwald“ nicht nur über die sportliche Herausforderung, sondern auch über ein Quiz freuen, bei dem attraktive Preise winken. Stefan Wenisch, erster Vorsitzender des Turnvereins 1902 Siedelsbrunn e.V., Veranstalter des „16. Überwald Bike Marathons“, skizzierte die 25-Kilome-

ter-Rundstrecke, die je nach Bedürfnis und Leistungsvermögen auch mehrfach befahren werden kann. „50 Kilometer gelten als Wertungsrennen für die Roßbacher Bike Challenge“, so Wenisch. Weiter im Angebot ist eine Geopark Tourisikfahrt für Teilnehmer, die es langsamer angehen möchten. „Wir freuen uns, wieder als Unterstützer mit dabei zu sein, denn wir fördern gerne gute Dinge in der Region“, begründete Jürgen Schütte, Vorsitzender der Sparkassenstiftung Starkenburg, das Engagement. Ein weiterer Unterstützer des „Mountainbike-Tags Fürth-Kuralpe“, ist der Radladen „Odenwaldbike“ in Lorsch, dessen Inhaber Tord Steinbock sich die Teilnahme am Pressegespräch nicht nehmen ließ. Olaf Bormuth, Betreiber des Hotel-Restaurants „Kuralpe Kreuzhof“ in Lautertal und Mitveranstalter von „Mountainbike-Tag Fürth-Kuralpe“, wies darauf hin, dass die Teilnehmer des Events sich auf eine bestens aufgerüstete Bewirtung und Außengastronomie freuen dürfen. Für den Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald, ebenfalls Mitveranstalter des „Mountainbike-Tags Fürth-Kuralpe“, nahmen Reinhard Diehl, Geschäftsführer des Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald, sowie Dirk Dewald, Mitarbeiter des Geo-Naturparks Bergstraße-Odenwald, am Pressegespräch teil. Dewald führte an, dass nicht nur Mountainbiken, sondern auch Radfahren auf Elektro-Fahrrädern immer beliebter würde. Für diese neue Zielgruppe plane man das Angebot an geführten Touren auszuweiten, sagte er. Dr. Matthias Zürker, Geschäftsführer der WFB, hob vor allem die große Bedeutung der Mountainbike-Strecken und der vier jedes Jahr stattfindenden Events für den Tourismus hervor.

Gerade für die Gastronomie sei das „Odenwaldorado“ eine Goldgrube. Mit steigender Tendenz, wie Dr. Zürker unterstrich: „Laut Statistik besitzen mehr als elf Millionen Menschen in Deutschland ein Mountainbike und knapp 15 Millionen mountainbiken regelmäßig“, so der WFB-Geschäftsführer. Nach wie vor ist Mountainbiken Trendsport. Das Programm der Mountainbike-Tage 2017 im Überblick: „Zwei Touren – ein Ziel: Rund um Wahlen mit Einweihung der Radler-Infostation“ findet am Sonntag, den 21. Mai in Grasellenbach-Wahlen statt. Den „16. Überwald Bike-Marathon“ gibt es am Sonntag, den 28. Mai. Startaufstellung beginnt etwa ab 9:00 Uhr am Bürgerhaus Siedelsbrunn, Forsthausweg 7, 69483 Wald-Michelbach. Der Start ist um 9:30 Uhr. Den „Mountainbike-Tag Fürth-Kuralpe“ veranstaltet die Gemeinde Fürth in Kooperation mit dem Hotel „Kuralpe Kreuzhof“ und mit dem UNESCO Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald am Sonntag, den 11. Juni. Treffpunkte: Fürther Marktplatz und Hotel „Kuralpe Kreuzhof“. Die „S. Mountainbike-Rallye Überwald“ ist am Sonntag, den 2. Juli. Treffpunkt: um 10 Uhr an der Rudi-Wünzler-Halle in Wald-Michelbach.

MetropolJournal Rhein Neckar
Wir verbinden
Regionales & Lokales
Anzeigen-Annahme
Tel: 0621-72739490

Kostenlos online gehen auf dem Marktplatz

Stadtwerke Weinheim starten kostenlosen WLAN-Hotspot im Zentrum



(red) **Weinheim.** Die Straßenlaternen auf dem Weinheimer Marktplatz spenden jetzt mehr als Licht. Mit speziellen Routern ausgestattet, bieten sie ab sofort kostenlosen Zugang zum Internet – als WLAN-Hotspot. „Wir starten den Probebetrieb pünktlich zum Beginn der Freiluftsaison“, freut sich Peter Krämer, Geschäftsführer der Stadtwerke Weinheim. Beim kostenlosen Internet für Weinheimer wie Touristen machen Kommune und Stadtwerke gemeinsame Sache. „Von unserer Idee war die Stadt sofort überzeugt – zwei passende Laternen waren schnell gefunden“, erzählt der Stadtwerke-Chef. In die Lampenköpfe seien nun Router und Antennen montiert, von außen sei dies fast unsichtbar. So lässt sich der gesamte Marktplatz abdecken. „Der mobile Zugang zum Internet wird



Foto: Stadt Weinheim

immer mehr zum Grundbedürfnis in unserer Gesellschaft. Als Anbieter von öffentlicher Infrastruktur testen wir auch auf diesem Feld Möglichkeiten aus“, erläutert Peter Krämer den Hin-

tergrund. Wichtig sei für ihn ein einfacher und sicherer Zugang, der dem Datenschutz gerecht werde.

„Freies WLAN am zentralen Platz unserer Stadt“, erklärte Weinheims

Oberbürgermeister Heiner Bernhard, „ist schon lange unser Anliegen, weil es genau zu unserem Ruf als gastfreundliche und weltoffene Stadt passt“. Das kostenlose und praktische Surfen werde die Aufenthaltsqualität in Weinheim weiter erhöhen und stelle gleichzeitig eine Förderung der örtlichen Wirtschaft dar. Denn auf diese Weise könne der Besucher rasch vor Ort recherchieren, welche Angebote beispielsweise Gastronomie und Einzelhandel bieten.

Zugang ohne Registrierung

Will ein Nutzer auf dem Marktplatz das kostenlose Angebot der Stadtwerke nutzen, muss er lediglich das Netzwerk auswählen und den Internetbrowser starten. Dann gelangt er auf eine Seite der Stadtwerke Weinheim. Stimmt er den Nutzungsbedin-

gungen zu, kann er sofort lossurfen, ganz ohne Registrierung. Nach 30 Tagen läuft der Zugang automatisch ab und kann durch erneute Zustimmung wieder aktiviert werden. „Das dient auch der Datensicherheit der Nutzer“, informiert Peter Krämer. Die Bandbreite des Hotspots ist auf durchschnittliche Nutzerprofile ausgelegt. Sind besonders viele eingeloggt oder beanspruchen einige wenige Nutzer große Datenmengen, mindert das die Leistungsfähigkeit. „Wir bieten ein gemeinnütziges Angebot, das auch von der Fairness der Nutzer untereinander profitiert“, betont der Stadtwerke-Chef. Der Hotspot basiert auf der Technik „SMiGHT“, die in vielen Städten Baden-Württembergs bereits im Einsatz ist. Wer sich im Weinheimer Netz registriert, kann auch dort einfach lossurfen.

Weltsensation

Die Twister-Rutsche - einzigartiger Rutschenspaß!

(dw) **Weinheim.** Dass das schöne MIRAMAR die erste Anlaufstelle für abwechslungsreichen Saunagenuß, Badespaß und traumhaftes Thermalbaden ist, das ist längst weit über die Grenzen Weinheims hinaus bekannt. Doch nicht nur in Sachen Wellness und Wohlfühlen liegt das MIRAMAR ganz weit vorne in der Besuchergunst, sondern auch, wenn es um Freizeitvergnügen geht. Erst im Sommer 2012 erweiterten die MIRAMAR Betreiber die Rutschen-Attraktionen umfassend. Es entstand der MIRAMAR Rutschen-Dschungel auf über sagenhaften 1.000 Rutschenmetern – die Anlage hält seither für Kinder, Familien und erwachsene Rutschfans eine riesige Auswahl bereit: Piratenrutsche, Blauer Wal und Krokodil, Typhoon, Splash und Race, Blizzard und Hurricane Loop heißen die bisherigen Rutschen-Stars.



Foto: Miramar Weinheim

Nun geht es weiter mit dem Vergnügen – in den vergangenen Wochen wurde ambitioniert geplant und gebaut – eine einzigartige, neue Rutschen-Sensation ergänzt nun das umfassende Rutschenangebot: Im März wurde die neue Speed-Rutsche „Twister“ eröffnet! Mit einem Budget von ca. 2,5 Mil-

lion Euro und einer Bauzeit (inkl. der Planung) von einem Jahr wurde nicht nur diese imposante Rutsche gebaut, sondern gleichzeitig der Grundstein für eine für 2018 geplante Race-Rutsche geschaffen. Hier wird es möglich sein auf einer parallel verlaufenden Strecke auf Zeit gegeneinander ein Rennen zu

„rutschen“. Der Twister bietet ein rasantes Rutschenvergnügen. Er ist eine sensationelle Geschwindigkeitsrutsche mit ca. 18 m breitem Einstiegstrichter, beeindruckenden Soundeffekten und 125 m langer Rutschenbahn – das ist nicht nur ein Muss, sondern ein weltweit einzigartiges Vergnügen! Trotz seiner Beförderungskapazität von ca. 100-120 Personen in der Stunde ist der Twister eine sehr sichere Rutsche. Im vierwöchigen Testbetrieb konnten keine Unfälle oder Gefahren festgestellt werden.

Damit sich sensationelles Wasservergnügen und gehobener Wohlfühlanspruch der MIRAMAR-Gäste stets die Waage halten, wird schon im Sommer 2017, auf dem Außengelände der Salz & Kristalltherme, ein neues, exklusives Panorama-Ruhehaus auf 200 m² sowie ein traumhaftes 13%iges

Sole-Schwebebecken eingeweiht. Um so stets einen entspannenden Gegenpol zum munteren Spaßfaktor zu bieten.

Die enge Zusammenarbeit zwischen Brigitte und Marcus Steinhart, Geschäftsführer des Miramar Freizeitentrums, sowie der Stadt Weinheim, zeigt sich auch beim Thema Parkplätze wieder. Hier sind beide Parteien interessiert eine zufriedenstellende Lösung zum Bewältigen der schwierigen Parksituation an Wochenenden und Feiertagen zu finden. Zusätzlich wurden ca. 50 zusätzliche Parkplätze rund um das Rutschenparadies geschaffen.

Das MIRAMAR – immer einen Schritt voraus in Sachen Wohlfühlen, Wasserspaß und Urlaubsfeeling.

... mehr als ein Tag Urlaub

Gastfamilien gesucht

2-Wochen-Gastfamilien für Austauschschüler aus China und den USA gesucht

(red) Heidelberg/Mannheim: Mit dem Programm "Culture Spots" können Familien aus Heidelberg, Mannheim und Umgebung vom 8.-22. Juli Jugendliche aus China und den USA kennenlernen, vermittelt durch Youth For Understanding (YFU)

Familien in Heidelberg, Mannheim und Umgebung können in diesem Sommer für zwei Wochen das Leben mit einem Austauschschüler kennenlernen: Vom 8. bis 22. Juli 2017 veranstaltet die gemeinnützige Jugendaustauschorganisation Youth For Understanding (YFU) das

Programm "Culture Spots" in Heidelberg und Umgebung. Die Teilnehmer sind Jugendliche aus China und den USA im Alter von 14 bis 17 Jahren, die in ehrenamtlichen Gastfamilien wohnen möchten und die Wochentage mit einem Deutschkurs und Kulturprogramm in Heidelberg verbringen.

Besonderen Luxus oder ein Besichtigungsprogramm erwarten die Austauschschüler von ihren Gastfamilien ausdrücklich nicht viel wichtiger ist ein herzliches Zuhause und Offenheit für eine andere Kultur!

Interessierte Gastfamilien können

sich ab sofort bei YFU melden. Ansprechpartnerin ist Kerstin Wolf, erreichbar per E-Mail an wolf@yfu.de oder Telefon: 040-227002-41. Weitere Informationen: www.yfu.de/culturespots

Auch Gastfamilien für ein ganzes Schuljahr werden noch gesucht. Pound, ein 15-jähriger Junge aus Thailand, lebt seit über einem halben Jahr bei seiner Gastfamilie in Heidelberg und besucht die 10. Klasse des Hölderlin-Gymnasiums. Erstaunt war er anfangs, wie oft in Deutschland Brot gegessen wird:

"Bei uns gibt es vielleicht mal einen Toast für zwischendurch, zum Essen aber meist Reis oder Nudeln. So etwas wie Vollkornbrot kannte ich gar nicht!" Pound ist einer von 550 Austauschschülern, die jedes Jahr mit YFU für ein ganzes Schuljahr nach Deutschland kommen - aus den USA, China, Thailand, Lateinamerika und vielen weiteren Ländern. Die Jugendlichen reisen immer im August/September an. Die nächsten Austauschschüler freuen sich schon auf ihr Erlebnis, doch noch fehlen in Heidelberg und Umgebung dafür ausreichend viele Gastfamilien.

Die Welt in Heidelberg entdecken - als Gastfamilie

Gesucht werden Gastgeber, die die jungen Leute herzlich in ihre Familien aufnehmen und dabei auch selbst ganz neue Erfahrungen mit fremden Kulturen machen und auch mit ihrem eigenen Land machen können. Das Austauschjahr bleibt oftmals bei allen Beteiligten als unvergessliches Erlebnis in Erinnerung und viele Austauschschüler bereichern das Familienleben weit über das Jahr in Deutschland hinaus. Mehr Informationen: www.yfu.de/gastfamilien.

Unterstützung für den Ausbau der Löwenanlage

Tiergartenfreunde übergeben Spendenscheck über 15.000 Euro an den Zoo Heidelberg

(red)Eine großzügige Spende hatten die Vorstandsmitglieder des Vereins Tiergartenfreunde Heidelberg e. V. im Gepäck, als sie in den Zoo Heidelberg kamen. Der Spendenscheck in Höhe von 15.000 Euro ist für den Ausbau der Löwenanlage bestimmt und wurde am Mittwoch, 19. April 2017, symbolisch an Zoodirektor Dr. Klaus Wünnemann übergeben.

„Wir freuen uns sehr über diese erneute großzügige Spende der Tiergartenfreunde. Sie tragen mit ihren Aktionen und solchen Spenden zur Entwicklung des Zoos wesentlich bei“, betonte Zoodirektor Dr. Klaus Wünnemann die Wichtigkeit der Arbeit der Tiergartenfreunde.

Der Spendenbetrag in Höhe von 15.000 Euro ist an kein spezielles Element gebunden und kann somit ihm Rahmen der Neugestaltung der Löwenanlage flexibel genutzt werden. Der Zoo kann mit der Spende beispielsweise entstehende Zusatz-



Foto Zoo Heidelberg: Gerhard Bartelmus, Dr. Dietrich Lorenz und Jürgen Pföhler (v.l.n.r.) überreichen gemeinsam den 15.000 Euro-Spendenscheck an Dr. Klaus Wünnemann (Mitte).

kosten abdecken oder zusätzlich zu den auf der Anlage geplanten Objekten, wie Kletterlandschaft oder Safari-Jeep, weitere tiergärtnerische Maßnahmen für die Löwen optimal umsetzen. 2017 rückt der Ausbau, der auch die angrenzend lebenden Stachelschweine und Erdmännchen

einschließen wird, in unmittelbare Nähe. „Wir rechnen in den nächsten Wochen mit der Baugenehmigung, um dann endlich loslegen zu können“, erklärte Zoodirektor Dr. Klaus Wünnemann. Der langjährige 1. Vorsitzende Dr. Dietrich Lorenz und der 2. Vorsitzende Gerhard Bartelmus

überreichten gemeinsam mit Kasenwart Jürgen Pföhler den symbolischen Scheck. Schon 2012, 2013, 2014, 2015 und 2016 folgte der Verein dem Spendenaufruf des Zoos und unterstützte so regelmäßig den Ausbau der Löwenanlage. Mit dem Scheck in Höhe von 15.000 Euro ergänzte der Verein die für das Projekt Löwen gesammelte Spendensumme auf 97.000 Euro.

Der 2. Vorsitzende, Gerhard Bartelmus, berichtet: „Der Verein der Tiergartenfreunde Heidelberg e.V. freut sich sehr, dass der Zoo nach einem nachbarschaftlichen Einvernehmen mit der Uni-Klinik nunmehr in der Lage ist, die seit längerer Zeit geplante Erneuerung der Löwenaußenanlage auch tatsächlich beginnen zu können. Für diese Erneuerung und Erweiterung haben wir uns als Tiergartenfreunde seit längerer Zeit eingesetzt und den Zoo unterstützt, um zukünftig unserem wunderschönen

Löwenpaar, auch in der Hoffnung auf Nachwuchs, ein adäquates und modernes Revier zur Verfügung stellen zu können.“

Tiergartenfreunde Heidelberg e.V. Mit Hilfe von Mitgliedsbeiträgen und vielen Kleinspenden unterstützt der Verein der Tiergartenfreunde e.V. seit seiner Gründung im Jahr 1933 zentrale Projekte des Zoos. Im Verein finden Menschen zueinander, denen die Entwicklung des Heidelberger Zoos am Herzen liegt. Vereinsmitglieder erhalten vergünstigte Jahreskarten und werden über die kostenlose Zusendung der Mitgliederzeitung „ZOO aktuell“ regelmäßig aktuell über unterschiedliche Zoo-Themen informiert. Neben Aktionen im Zoo werden auch spezielle Führungen, Vorträge und gegen Kostenbeteiligung organisierte Tagesausflüge in andere Zoologische Gärten angeboten. Weiterführende Informationen unter www.tiergartenfreunde.de

Die Muskulatur stärken

für mehr Lebensqualität



Foto: Pfitzenmeier

(red)Es grünt so grün... Die ersten Sonnenstrahlen kitzeln uns morgens auf dem Weg zur Arbeit, im Garten oder auf dem Balkon blühen langsam die Narzissen und wenn man ganz genau lauscht, dann hört man, dass auch die Tiere langsam aber sicher wieder mehr lärmern als noch vor ein paar Wochen. Ja, der Frühling ist da und mit dem Lenz auch die Aufbruchsstimmung. Die Frühlingsgefühle beziehen sich schließlich nicht nur auf die Liebe, sondern generell auf die Energie und Kraft alles mögliche zu erledigen. Besonders auffällig ist der Tatendrang in den Pfitzenmeier Premium Clubs und Resorts. Warum gerade dort? Ganz einfach: Nach dem Frühling kommt der Sommer und das bedeutet, die Zeit für die „perfekte Strandfigur“ läuft. Dabei hat sich jedoch einiges geändert. Den Abspeckwahn der letzten Jahrzehnte gibt es nicht mehr im hohen Maße. Vielmehr hat sich der Trend in Richtung „Kraft

und Ausdauer“ entwickelt. Eine gute Wandlung findet Haki Kadria, der sportliche Leiter der Unternehmensgruppe Pfitzenmeier: „Gesund leben, heißt nicht, dass ich mich abmagern muss. Gesundheit und Fitness gehen Hand in Hand.“ Statt also spindeldürr durch die Gegend zu staksen, sollte das Hauptaugenmerk auf einem gesunden Körperbau liegen - und da spielen Muskeln eben die erste Geige. Logisch, denn der Mensch hat rund 650 einzelne Muskeln im Körper, die wiederum das größte Stoffwechselorgan darstellen. Heißt: Sie fressen neben dem Gehirn die meiste Energie und helfen uns somit am Ehesten beim Erreichen der Strandfigur.

Nun gut, Muskeln sehen also gut aus. Das ist offensichtlich. Augenscheinlich, aber gut im Unterbewusstsein versteckt, ist die Tatsache, dass Muskeln unser ganzes Wesen, unsere Haltung, beeinflussen. Freude, Trauer,

Angst - nicht nur unser Gehirn versetzt uns in den jeweiligen Zustand! Unsere Muskulatur wirkt da kräftig mit und verleiht unserem Gefühl einen Ausdruck. Beispiel gefällig? Wenn wir jubeln, dann reißen wir die Arme hoch, beim Trauern ist unsere Haltung vorgebeugt, unter Stress sind wir angespannt. Muskeln können noch viel mehr: Sie stärken unser Immunsystem, lösen Probleme und fressen Stress. Schon toll, diese Muskeln, oder? Dabei reicht es aber nicht nur einen Muskel zu trainieren, sagt Haki Kadria: „Ganzheitlich trainieren, ist Trumpf. Die Muskeln funktionieren nur im Zusammenspiel als Antagonist und Agonist“, Wer also in den Pfitzenmeier Premium Clubs und Resorts trainieren geht oder gehenwill, der tut gut daran, gemeinsam mit den ausgebildeten Trainern einen Trainingsplan zu erstellen. Bei über 1.000 Kursen und Workouts pro Woche in den Premium Clubs und Resorts kann man auch mal schnell den Überblick verlieren, auch wenn sicher Jeder seinen Lieblingskurs findet. Das ganzheitliche Training

wird gewährleistet, denn neben Kursen wie TRX Training, Power Dumbell und DeepWork, bietet die Trainingsfläche mit ihren modernen und hochwertigen Geräten für jeden Muskel das Richtige. Dabei gilt: Man muss nicht jeden Tag stundenlang Fitness betreiben, nur um nach drei Wochen keine Lust mehr zu haben. Schließlich ist Fitness ein dauerhafter Gewinn und kein sporadischer. „Lieber langfristig und regelmäßig trainieren, statt eine kurze Zeit zu viel zu machen“, rät Haki Kadria. Diese Regelmäßigkeit freut wiederum nicht nur den Körper, sondern auch unseren Geist.

Wer trainiert hat, kann auch gleich noch den ausgiebigen Wellnessbereich mitsamt Sauna-Angebot und Wellnessbecken genießen. Klare Sache: Ein Ausgleich für Körper und Geist in zweifachem Sinne, ist definitiv ein Mehrwert!

Also für den Sommer gilt: Nicht willenlos abnehmen, sondern gezielt den ganzen Körper trainieren. Denn fitte und entspannte Menschen gehen

leichter durch das Leben, Arbeiten gehen ebenfalls lockerer von der Hand und generell wirkt alles flockiger. Und da wären wir wieder beim Frühling, der uns im Gefühl der Lockerheit mit seiner Fröhlichkeit ebenso unterstützt, wie die Unternehmensgruppe Pfitzenmeier durch ihr „sechs Monate Kurzabo“-Angebot. „Kraftvoll - du spürst den Unterschied“ heißt es auf der www.pfitzenmeier.de

Pflegefamilien für Kinder und Jugendliche gesucht!

Zur kurz- oder langfristigen Aufnahme!
Rufen Sie uns an:

Tel. 06221 - 4344741
E-Mail: sarah.kossmann@zefie.de
Weitere Infos unter www.zefie.de

Na, auch im Internet gebucht?!?

**Erreichbarkeit?
Kompetenz?
Service?**

Reisebüro
sonnenklar.TV

Reiseland Rihm
Auf dem Sand 45 • 68309 Mannheim
Telefon 0621 7287920
www.reiseland-rihm.de
www.facebook.com/reiseland.mannheim

LIVE BESSER ALS ONLINE!

Darüber freut sich Mama jeden Morgen

Originelle Geschenkidee: Selbst gestaltete Frühstücksbrettchen zum Muttertag

(rgz/rae). Mit einer originellen Geschenkidee können Kinder ihren Müttern zum Muttertag eine besondere Freude bereiten: Ein selbst gestaltetes Frühstücksbrettchen sorgt dafür, dass die Mama schon beim Frühstück auf ein Motiv ihrer Liebsten schaut. Das Frühstücksbrettchen eignet sich wie kaum ein anderes Accessoire für ein solch persönliches Design - schließlich holt man es Morgen für Morgen aus dem Küchenschrank.



Über einen Online-Konfigurator können Kinder das individuelle Brettchen für die Mama entwerfen und ihr zu ihrem Ehrentag schenken. Fotos: rgz./RICOLOR

Per Online-Konfigurator entwerfen Über den Ricolor-Online-Konfigurator auf www.mein-brettchen.net beispielsweise können Kinder das individuelle Brettchen für die Mama

entwerfen und ihr zu ihrem Ehrentag schenken, bei den Kleineren hilft Papa sicherlich an seinem Computer mit. Ein solches Frühstücks-

brettchen ist im Übrigen ideal für den doch meist kleinen Geldbeutel von Kindern. Und so funktioniert es: Man wählt ganz einfach aus ver-

schiedenen Formen und Größen das gewünschte Brettchen aus, lädt das ausgesuchte Bild hoch, versieht es eventuell mit einem Text und schickt das Ganze ab - nach drei bis fünf Tagen ist das Brettchen da. Die Motive sind frei wählbar, das kann ein Urlaubsfoto, ein anderes schönes Familienmotiv oder auch ein lustiger Spruch sein. Mütter freuen sich sicherlich über ein Bild, auf dem das Kind oder die Kinder selbst dann schon zum Frühstück zu sehen sind. Erhältlich sind auch Brettchen mit fertigen Motiven

Größen und Formen ab 6,65 Euro erhältlich. Die Oberfläche ist hochglänzend, wasserfest, abrieb- und säurefest sowie druck- und hitzebeständig. Brettchen mit fertigen, ebenfalls originellen Motiven gibt es zudem ab 6,95 Euro unter www.frühstücksbrettchen.net.



Die Brettchen sind aus einer zwei Millimeter starken Melamin-Schichtstoffplatte und in diversen

Zwei, die gut zusammenpassen

Grillen und Bier: Biersommelière hat Tipps zum richtigen Genießen

(djd). Der Sommer steht in den Startlöchern - und die meisten Bundesbürger freuen sich nicht zuletzt auf die Eröffnung der Grillsaison. Ganz klassisch gehören zu einem gelungenen Grillabend Bratwurst, Steak und Bier dazu. Heute kommen aber auch viele andere Köstlichkeiten auf den Grill, von Fisch bis zu Gemüse. Und auch beim Bier hat man die Qual der Wahl. Wer seinen Grillgenuss verfeinern möchte, sollte einige Basisregeln beachten. Bier und gegrilltes Fleisch: Drei Grundregeln



Foto: djd/Brauerei C. & A. Veltins

Für das "perfekte" Bier zu gegrilltem Fleisch gibt es drei Grundregeln. "Zum einen passt helles Bier zu hellem Essen", so Julia Buchheister, Biersommelière der Brauerei C. & A. Veltins. Die zweite Grundregel lautet: Je würziger die Speise, desto bitterer und kohlenstoffhaltiger sollte das Bier sein, denn die Hopfenbittere reinigt die Geschmacksnerven. Und drittens gelte: Je schwerer die Speise, desto leichter und milder sollte das Bier sein. "Schwere Biere wie etwa ein Stout eignen sich eher nicht zum Grillen", so Buchheister. Erlaubt sei aber, was gefällt - jeder Grillfreund habe ohnehin sein eigenes Lieblingsbier. Generell sollten die Gläser nicht zu groß sein, damit das Bier möglichst frisch sein kann. Zudem sollte man das Bier langsam einschenken, damit nicht zu viel Kohlensäure entweicht. Traditionell ist ein feinerherbes

Pils besonders beliebt bei Grillfreunden: "Es ist wegen seines prickelnden Charakters noch durstlöschender als etwa ein Weizen", erklärt Julia Buchheister. Viel zu schade zum "Ablöschen" Einem noch immer weit verbreiteten Mythos zufolge sollte Grillgut mit Bier abgelöscht werden. "Doch dafür ist es wirklich zu schade, der Geschmack des Fleisches wird dadurch nicht verbessert, die Aromakomponenten des Bieres kommen beim Fleisch nicht an", stellt Julia Buchheister richtig. Außerdem werde so die richtige Gluttemperatur oftmals verringert. "Wer wirklich ein Bier-Aroma möchte, legt das Fleisch am Abend vorher in Bier-Marinade ein. Das Fleisch sollte dann im Kühlschrank oder an einem kühlen Ort ruhen", rät die Biersommelière. Die optimale Trinktemperatur für Pils liegt im

Übrigen bei fünf bis acht Grad Celsius, gelagert werden sollte es bei vier bis sieben Grad. Am besten zum Kühlen und auch zum Lagern eignet sich der Keller. Denn Bier ist ein Naturprodukt, Licht und Wärme können den guten Inhaltsstoffen und auch dem Aroma schaden. Wenn man keinen Keller hat, geht natürlich auch der Kühlschrank. "Aber Vorsicht: Bier darf niemals schockgekühlt werden und beispielsweise ins Gefrierfach kommen. Dabei geht das Aroma verloren und beim Einschenken bildet sich keine schöne Schaumkrone", warnt Julia Buchheister. Foodpairing nennt man es, wenn Zutaten oder Aromen betont harmonisieren oder sich gegenseitig verstärken sollen. Foodpairing gibt es auch beim Thema Essen und Bier - hier einige Basisregeln (Quelle: Brauerei C. & A. Veltins):

1. Helles Bier passt zu hellem Essen, ein Pils also zum Hühnchen.
 2. Je würziger die Speise, desto bitterer und kohlenstoffhaltiger sollte das Bier sein, denn die Hopfenbittere reinigt die Geschmacksnerven.
 3. Je schwerer die Speise, desto leichter und milder sollte das Bier sein.
 4. Je süßer die Nachspeise, desto herber sollte das Bier sein.
 5. Zu leichtem, knackigem Gemüse passt ein leichtes, spritziges Pils.
- Fazit: Zu jedem Gericht gibt es das passende Bier. Zu Geflügel oder Fisch passt ein Pils, zu Wild ein Bockbier oder Schwarzbier.

Spargelcremesuppe

mit Kresse-Öl

(spp-o) Zutaten für 4 Portionen: Kresse-Öl, 3 Schalen Kresse, 50 ml Rapsöl, kaltgepresst, ½ TL Wasabi-Paste, Salz, Suppe, 800 g Spargel, weiß, 250 ml Schlagsahne, ½ TL Speisestärke, 2 Schalotten, 2 EL Rapsöl, 60 ml Weißwein, Salz, Pfeffer, 50 g Mandelblättchen. Kresse-Öl: 2 Schalen Kresse abschneiden, mit dem kaltgepressten Rapsöl und der Wasabi-Paste mit dem Schneidstab cremig pürieren und mit Salz würzen. Suppe: Spargel schälen, die Schalen mit kaltem Salzwasser bedeckt in einem Topf langsam aufkochen. Schalen dann mit einer Schaumkelle herausheben und die geschälten Spargelstangen im entstandenen Spargelkochsud je nach Dicke 7-12 Min. bissfest kochen, herausnehmen und unter kaltem Wasser rasch abschrecken. 500 ml Spargelkochsud abmessen und beiseite stellen. Spargelstangen in Stücke von ca. 2 cm Länge schneiden. Alle Spargelköpfe und zusätzlich ca. 1/3 der Spargelstücke als Einlage beiseite legen. Sahne erst mit der Speisestärke, dann mit dem bereitgestellten Spargelkochsud verrühren. Schalotten fein würfeln und in einem Topf mit den restlichen Spargelstücken in 1 EL Rapsöl andünsten. Mit 50 ml Weißwein ablöschen und mit der Spargelkochsud-Sahne-Mischung



Foto: UFOP/spp-o

aufgießen. Suppe offen 15 Min. kochen. Vor dem Servieren die Spargelsuppe mit dem sauberen Schneidstab cremig fein pürieren und (optional) durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Wein abschmecken. Spargelbeilage zugeben und die Suppe einmal aufkochen lassen. Inzwischen die Mandeln in einem Topf im restlichen Rapsöl goldbraun rösten und salzen.

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

Gaststätte Zum Aubuckel

- Bürgerliche Küche
- Biergarten
- Nebenzimmer
- Events
- Tagesessen

Adresse:
- In der Au 1
- 68309 Mannheim
- Tel. 0172 / 704 53 87

Geöffnet: Mo-Do ab 16:00 Uhr • Fr / Sa / So ab 11:00 Uhr

www.facebook.com/ZumAubuckel

rnv

Mit gutem Gefühl unterwegs.



Besuchen Sie uns an
unseren Maimarktständen:
Halle 27, Stand 2770
Halle 35, Stand 3500.



Wir bringen Sie mit den Linien

6 **6A** **9** **50** zum Maimarkt.



Weitere Informationen unter: www.rnv-online.de
oder auf Facebook, Twitter und YouTube.



Gesundheit & Wellness



KURZ&KNAPP 2017

KRAFTVOLL

Du spürst den Unterschied!

DAS 6 MONATE KURZ-ABO

KÜRZESTE LAUFZEIT – GÜNSTIGSTER PREIS

ÜBER 130€ SPAREN

Zusätzlich Sondertarife für Schüler, Studenten, Auszubildende und U30.

PFITZENMEIER
Fitness since 1978

BENSHEIM ■ HEIDELBERG ■ 2x MANNHEIM ■ NEUSTADT ■ SCHWETZINGEN ■ SCHWETZINGEN/MEDIFIT ■ SPEYER ■ WIESLOCH

AKTION VERLÄNGERT BIS 30. MAI 2017

WWW.PFITZENMEIER.DE

Magnesium kann bei Herzproblemen helfen

Zwei neue Studien bestätigen den positiven Einfluss des Mineralstoffs



Eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, den Körper ausreichend mit Magnesium zu versorgen. Foto: djd/Wörwag Pharma/Colourbox

(djd). Es sind gleich zwei Studien, die Menschen mit Herzproblemen aufhorchen lassen: Zum einen stellten israelische Wissenschaftler fest, dass Herzinfarktpatienten davon profitieren, wenn sie über das Trinkwasser viel Magnesium zu sich nehmen. Sie haben demnach im ersten Jahr nach dem Infarkt bessere Überlebenschancen als die Patienten, die in Regionen

mit magnesiumarmem Trinkwasser leben und in deren Blut sich aus diesem Grund auch eine geringe Konzentration des Mineralstoffs findet. Die zweite Analyse passt dazu: Niederländische Forscher fanden heraus, dass ein niedriger Magnesiumspiegel im Blut das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Umgekehrt stellt sich heraus: Werden Risikogruppen

wie übergewichtige Menschen extra mit Magnesium versorgt, so verbessert sich der Zustand ihrer Blutgefäße. Die Studienergebnisse untermauern die Bedeutung, die der Mineralstoff Magnesium für die gesunde Funktion des Herzmuskels und der Blutgefäße hat. Ein Mangel sollte daher vermieden oder ausgeglichen werden. Dazu eignen sich organische Verbindungen wie Magnesiumorotat. Darin ist Magnesium mit Orotsäure verbunden. Die vitaminähnliche Substanz Orotsäure spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel und unterstützt die Wirkung des Mineralstoffs. Magnesiumorotat ist beispielsweise in magnerot Classic N enthalten, das es rezeptfrei in der Apotheke gibt. **Mangel ist nicht selten** Eine Unterversorgung mit Magnesium kann dazu führen, dass das Herz aus dem Takt gerät, der Blutdruck steigt und sich Entzündungen entwickeln, welche die Gefäße schädigen. Ein solcher Mangel ist in Deutschland gar

nicht selten, wie eine Untersuchung bei 16.000 Deutschen ergab: Bei 14,5 Prozent der Studienteilnehmer zeigte sich ein Magnesium-Mangel, immerhin 33,7 Prozent waren schlecht mit dem Mineralstoff versorgt. **Ausgleich durch die richtige Ernährung** Die richtige Ernährung kann dazu beitragen, den Körper zusätzlich mit Magnesium zu versorgen. Rund 400 Milligramm Magnesium pro 100 Gramm Kerne enthalten etwa Kürbis- und

Sonnenblumenkerne, Weizenkleie und -keime. Aber auch Cashew- und Erdnüsse sowie Haferflocken sind gute Magnesiumlieferanten. Unter bestimmten Umständen hat der Körper allerdings einen erhöhten Bedarf an Magnesium, der allein über die Ernährung schwer zu decken ist. So gehen etwa Diabetes, Magen-Darm-Erkrankungen, Stress, aber auch die Einnahme von Medikamenten wie Diuretika (Entwässerungstabletten) häufig mit Magnesium-Defiziten einher.

Vorsicht bei Couperose

Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland ist zu schwer

(rgz/su). Die sogenannte Kupferrose tritt meist erst ab dem 30. Lebensjahr auf und zeigt sich als ein Netz bläurot durchschimmernder Äderchen, das sich über Nase und Wangen zieht. Im Sommer kann sich das Problem noch verschlimmern, weil Sonne und Hitze zu den typischen Triggerfaktoren gehören. Sie strapazieren und erweitern die Gefäße zusätzlich und bringen das Gesicht sprichwörtlich zum "Blühen". Umso wichtiger sind die richtige Pflege und ein sorgfältiger Schutz. Empfehlenswert ist eine Creme, die speziell auf die Bedürfnisse von Couperose- und Rosacea-Haut ausgerichtet ist, wie etwa Galenia Skin Care Mikrozirkulations-Creme gegen rote Haut



Schattiges Plätzchen gesucht – Sonne und Hitze erweitern die bei Couperose fragilen Gefäße zusätzlich und bringen das Gesicht sprichwörtlich zum "Blühen". Foto: rgz/Functional Cosmetics Company AG/shutterstock

mit integriertem Lichtschutzfaktor. Sie kann beruhigen, hydrieren und die fragilen Gefäße positiv beeinflussen. www.dermokosmetik.org

Traditionelle Thaiändische Massage

ReVita

Behandlungszeiten:
Mo-Fr: 10-19 Uhr
Sa: 10-16 Uhr

keine Erotikmassagen

Dauerniedrigpreise, z.B.
Rückenmassage 30 min **19,-€**

Körpermassage • Rückenmassage • Aromaöl-Massage
Kräuterstempel-Massage • Hotstone-Massage • Fußreflexzonen-Massage

Revita • Obere Riedstr. 9 • 68309 Mannheim
www.revita-thaimassage.de • Tel. 0621 - 80 34 766

Ambulante Pflege

für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

✓

Grundpflege

✓

Wundversorgung

✓

Urlaubspflege



MDK geprüft

Sehr Gut

Sie erreichen uns:

Mannheim / Ludwigshafen
Sechenheimer Hauptstr. 10
68239 Mannheim

Mannheim Nord
Poststr. 33
68309 Mannheim

0621 - 7001 8980

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

✓ Individuell & professionell
Bescheinigt durch den MDK mit der Bestnote

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



PFLGE profis

Zuhause GUT gepflegt

www.pflege-profis.info



Gesundheit & Wellness

Freireligiöse Gemeinde Mannheim
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Karl-Weiss-Heim
Pflege und Wohnen für Senioren

Im Einklang mit der Natur
Feierstunde mit Landesprediger Thomas Lasi



Sonntag, 21.05.2017, 11:00 Uhr
Konzertmuschel im Herzogenriedpark
Freier Eintritt, wenn Sie sich am Eingang
als Besucher der Feierstunde melden.

Vorsitzende: Ute Kränzlein, Tel.: 0621 / 437 435 59
E-Mail: ute.kraenzlein@freireligioese-mannheim.de



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

Folgeschäden Meningokokken-Infektion

Beeinträchtigungen, und schwerwiegende Komplikationen sind möglich

(rgz/ho). In Deutschland erkranken jährlich rund 300 Menschen an Meningokokken. Besonders Säuglinge und Kleinkinder sind von der Infektion betroffen. Die häufigste Folgeerkrankung nach einer Infektion ist die Meningokokken-Meningitis. Nach einer durch Meningokokken ausgelösten Meningitis kann es bei 10 bis 20 Prozent aller Betroffenen zu Komplikationen kommen, die bei etwa einem von zehn Fällen tödlich enden. Etwa einer von fünf Überlebenden erleidet neben einem Hörverlust auch weitere Folgeschäden wie das Absterben von Gewebe oder Hirnschäden.

Ein Drittel der Betroffenen erleidet eine Sepsis

Ein Drittel der Infektionen mit Meningokokken führen zu einer Blutvergiftung. Dabei verteilen sich die Bakterien über die Blutbahn im gesamten Körper und können zu Organversagen und Einblutungen in die Haut, Schleimhäute und inneren Organe führen. Bei 10 bis 15 Prozent der Erkrankten können diese Einblutungen in die Nebennierenrinden erfolgen, wodurch es zu einem Kreislaufschock kommen kann. Eine mögliche Komplikation des septischen Verlaufs ist das Absterben einzelner Gliedmaßen, woraus nicht selten eine Amputation der befallenen Körperteile resultiert.

Das Leben mit Folgeschäden

Das Auftreten neurologischer Probleme oder kognitiver, physischer und



Meningokokken übertragen sich von Mensch zu Mensch über die sogenannte Tröpfcheninfektion. Foto: rgz/www.meningitis-bewegt.de/UBER IMAGES-Fotolia

psychologischer Beeinträchtigungen führen oft zu dem Bedarf nach einer permanenten medizinischen Betreuung oder Förderung. Die emotionale Belastung ist für die Familie und das soziale Umfeld der Betroffenen enorm hoch. Außerdem müssen Familie und Staat die entstehenden Kosten schultern.

Schutz durch Impfung

In Deutschland sind Impfstoffe gegen die fünf am häufigsten vorkommenden Meningokokken-Serogruppen verfügbar. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt für alle Kinder ab dem zwölften Lebensmonat eine Impfung gegen Meningokokken C. Eine Impfung gegen Meningokokken B wird bisher nur

für Personen mit eingeschränkter Immunfunktion, etwa nach einer Milzentfernung, empfohlen oder für jene, die in engem Kontakt mit einem Meningokokken-Erkrankten stehen. Für die nur selten vorkommenden Serogruppen A, W135 oder Y gibt es zudem eine Impfpflicht, falls eine gesundheitliche Gefährdung - zum Beispiel bei Laborpersonal oder bei Reisen in Risikogebiete - vorliegt. Im November 2016 startete GSK die bundesweite Aufklärungskampagne "Meningitis bewegt". Die Initiative möchte auf Meningokokken und die Gefahren einer Infektion aufmerksam machen. Insbesondere sollen junge Eltern und Menschen mit Kinderwunsch aufgeklärt werden.

Praxis Dr. Margit Bechtold Zahnärztin



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

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

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



MetropolJournal Rhein Neckar

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

D.Wach@metropoljournal.com

Bauen · Wohnen · Renovieren

Intelligentes Wohnen leicht gemacht

Smart Home – bald so selbstverständlich wie Aufzug oder Auto fahren

(akz-o) Die Rollläden fahren geräuschlos hoch. Ganz sanft geht das Licht der Stehlampe an. Auf die Minute genau schaltet das TV-Gerät die Lieblingsserie ein, während im Raum nebenan der Saugroboter dem Staub ans Korn geht.

Smart Home hält Einzug. Wer heute oder morgen plant, seine eigenen vier Wände intelligent zu vernetzen, ist nicht allein mit diesem Vorhaben: Rund drei Viertel der Deutschen (74 %) würden gerne in einem Smart Home nach ihren Vorstellungen leben, so eine repräsentative Studie des Marktforschungsinstituts YouGov. Aspekte wie die „Erhöhung der Sicherheit“, „Energiesparnis“ und „Komfortsteigerung“ stehen dabei ganz hoch im Kurs. 61 Prozent würden von vornherein einem Fachmann Beratung und Einbau



Foto: neusta next/Coqon/akz-o

überlassen, während nur 30 Prozent die smarte Technik selbst einbauen möchten. Fast jeder Vierte (23 %) ist bereit, mehr als 2.000 Euro für den Smart Home Ausbau zu investieren. Die eigene Wohnung smart: Für 63 Prozent der Befragten wird dies bald

so selbstverständlich sein wie der Umgang mit dem Smartphone. Worauf es beim „Smart Home für Einsteiger“ ankommt, weiß Matthias Stöffel, Elektrotechnikmeister aus Esslingen: „Eine einfache Bedienbarkeit ist das A und O. Finger weg

von umständlichen Installationen oder Insellösungen. Empfehlenswert ist, dass die komplette Steuerung über eine Zentrale läuft. In der Regel ist das eine Box, die im Wohnraum hängt oder steht, und sämtliche Aktivitäten im Smart Home verarbeitet – von Licht an bis Rollläden hoch.“ Stöffel rät zu Anbietern wie beispielsweise Coqon, die diese Kriterien erfüllen und smartes Wohnen für „Otto-Normal-Verbraucher“ einfach möglich – und bezahlbar machen.

Denn schon für unter 1.000 Euro, so der Fachmann, lässt sich das eigene Zuhause intelligent vernetzen. Leicht zu installierende Plug-and-Play Produkte machen es dem Einsteiger so einfach wie möglich. Zudem passt sich ein System wie Coqon, das mit Produkten anderer Hersteller kompatibel ist und so sicher

wie ein Bankautomat vor Zugriffen durch Unbefugte ist, jederzeit der persönlichen Lebenssituation an. Wer heute das Licht smart macht, könne morgen, wenn gewünscht, die Heizung einbinden.

Der Fachhandwerker hilft mit Rat und Tat beim Einbau. Wie ein Smart Home „live“ funktioniert, kann der Verbraucher unter anderem bei „Elements“ erleben, mit mehr als 220 innovativen Ausstellungshäusern deutschlandweit. In punkto Investitionskosten hat Experte Stöffel noch einen Tipp parat: „Viele wissen gar nicht, dass Smart Home Leistungen von der KfW-Bank gefördert werden. Dort im Programm gibt es neben Niedrigzins-Krediten auch entsprechende Investitionszuschüsse.“

Mehr Infos unter: www.coqon.de.

Wohlfühlzone Garten

Naturnahe und moderne Lieblingsplätze gestalten



Fotos: Kann/akz-o

(akz-o) Über 50 Prozent der Deutschen sagen über sich: „Ich bin ein absoluter Gartenmensch und verbringe viel Zeit in meinem Außenbereich.“ Der Garten ist und bleibt der beliebteste Rückzugs- und Erholungsort und wird mit viel Liebe zum Detail gepflegt und gestaltet. Zu einer perfekten Wohlfühlzone wird der Lieblingsplatz durch Pflanzen, Gartenmöbel, Hängematte oder Spielmöglichkeiten für Kinder. Aber auch die passenden Terrassenplatten oder Mauersysteme lassen den Garten in einem individuellen Licht erstrahlen.

Wie gestalte ich meinen Lieblingsplatz so, dass er genau zu mir passt? Man kann sich leicht inspirieren lassen. Ein Klick im Internet oder ein Blick in eine Wohnzeitschrift können schon der Anstoß sein. Wichtig sollte

gestaltung. Das Besondere ist auch die je nach Lichteinfall edel glitzernde Oberfläche. Mit einer hochwertigen Edelstahlabdeckung, können Gestalter der Mauer eine besondere Krone aufsetzen. Die Cubaro-Mauern lassen sich zudem mit verschiedenen Terrassenplatten oder Stufen des Herstellers kombinieren.

Für einen schönen Aufbau im System bietet sich Stratos an. Hier gibt es Pflastersteine, die sich besonders für moderne Garagenzufahrten oder repräsentative Eingangsbereiche eignen. Die gestreift nuancierte Farbgebung der Elemente und die gerade Form sowie die naturnahen Farben sorgen für einen besonderen Reiz. Passend dazu stehen im System noch Außenplatten für eine urbane Terrassengestaltung sowie Stufen zur Verfügung.

Wer sich schon vorab ein Bild von seinem neuen Lieblingsplatz machen will, macht dies mit wenigen Klicks am heimischen Computer. Der Terrassen- und Wegegestalter von Kann steht unter www.kann.de zum Download zur Verfügung.



allerdings immer der eigene Wohngeschmack sein. Denn oft wird der Garten so gestaltet wie die eigenen vier Wände. Zudem sollten sich Garten- und Terrassengestalter vorab überlegen, welche Elemente sie einsetzen wollen. So gibt es Pflastersteine, Terrassenplatten, Mauersysteme, Stufen oder Palisaden.

Der Hersteller Kann bietet mit seiner Vielzahl an robusten und schönen Betonsteinelementen große Gestaltungsmöglichkeiten. Eleganz mit Format bringt beispielsweise das Mauersystem Cubaro in den Garten. Die langen schmalen Elemente verfügen über eine feingebrochene Oberfläche. Die Mauer ist in drei schichten Grautönen erhältlich und passt dank des dezenten Fugenbilds sehr gut zu einer modernen Garten-

24 Stunden-Notdienst
01 63 / 6 29 36 77



UFER

SANITÄRTECHNIK · HEIZUNGSTECHNIK · SOLAR

Norbert Ufer GmbH
Neueichwaldstr. 36
68305 MA-Gartenstadt

Telefon: 0621/ 74 74 72
Telefax: 0621/ 74 74 29
Internet: www.sanitaer-ufer.de
E-Mail: info@sanitaer-ufer.de

Verbindlichkeit und Service

Weiterempfehlung von Produkten

(spp-o) Auf Bekannte und Freunde kann man sich in der Regel verlassen. Kein Wunder also, dass deren Weiterempfehlung von Produkten und Dienstleistungen für die meisten ein starkes Kriterium beim Kauf ist. So schätzen 75 Prozent der Nutzer von Vergleichsportalen laut einer Umfrage gute Bewertungen als wichtig für ihre Wechsel-Entscheidung ein. Beispiel Energieanbieter: Neben einem fairen Preis sind vor allem Kundenservice und Verlässlichkeit wichtige Faktoren. Mit einer Weiterempfehlungsquote von 94 Prozent steht E.ON mit an der Spitze einer Umfrage der Tarifexperten von Verivox – und gehört damit zu Deutschlands beliebtesten Energieversorgern.

„Wir setzen auf Services, die wirklich helfen und unseren Kunden das Leben einfach machen. So sind wir

immer und überall erreichbar – per Telefon, online oder per App. Das wissen Kunden zu schätzen“, sagt Uwe Kolks, Geschäftsführer des Energieanbieters. Wer etwa seinen aktuellen Verbrauch im Blick behalten will, der erhält mit dem kostenfreien SmartCheck einfach per Frühwarnsystem eine Info und kann seinen Abschlag problemlos anpassen. So lassen sich Nachzahlungen vermeiden.

Mehr Infos zum ausgezeichneten Service von Deutschlands beliebtestem Energieanbieter unter: www.eon.de/service. Weiteres Highlight: Der eigene Energieverbrauch lässt sich mit Haushalten ähnlicher Größe vergleichen und sorgt für ein besseres Fahrgefühl. Zudem punktet Deutschlands beliebtester Energieanbieter mit weiteren Servicekanälen, wie etwa mit einem Live-Chat.



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
www.suessdach.de



Bauen · Wohnen · Renovieren

Entspannen ohne Frühjahrsrenovierung

Terrassenfliesen brauchen so gut wie keine Pflege

(djd). Hausbesitzer verbringen im Sommer so viel Zeit wie möglich im Freien - am liebsten auf der eigenen Terrasse. Deren Einrichtung steht heute den Wohnräumen kaum mehr nach. Schicke Holzmöbel in natürlichem Look, edle Lounge-Liegewiesen aus wetterfestem Geflecht mit schicken und bequemen Polstern, bestens ausgestattete Outdoor-Küchen und Grills bieten das richtige Ambiente für jeden Geschmack. Auch bei der Wahl des Bodenbelags setzen immer mehr Bauherren auf hochwertiges Design. Natürliche Holzoptiken oder der Naturstein-Look liegen im Trend, und man muss sie heute nicht mehr mit einem erhöhten Pflegeaufwand bezahlen. Denn diese und viele andere Gestaltungswünsche für den Terrassenboden lassen sich heute mit keramischen Fliesen erfüllen. Natürliche Schönheit, die keinen Weterschutz braucht. Dass Fliesen für den Outdoor-Einsatz immer beliebter werden, hat nicht nur ästhetische Gründe: Ihre Eigenschaften machen sie zu

einem idealen Belag für den harten Alltag auf Terrasse und Balkon. Fliesen brauchen im Unterschied zu Holz keine pflegenden und schützenden Anstriche, denn ihre Oberfläche ist absolut wetterfest. Während sich Algen und Moose im Holz und in der Kapillarstruktur von Naturstein-Oberflächen festsetzen können, finden sie auf der dichten, gebrannten Keramik keinen Halt. Sollten sich doch einmal Verfärbungen bilden, lassen sie sich mit einfachen Mitteln wieder entfernen. Auch extreme Sonneneinstrahlung kann keramischen Oberflächen nichts anhaben: Sie bleichen weder aus, noch verspröden sie. Weil Fliesen extrem hitzebeständig sind, besteht zudem keine Gefahr, dass beim Grillen heiße Fettspritzer oder ein herunterfallendes Grillkohlestückchen bleibende Schäden hinterlassen. Unter www.deutsche-fliese.de finden sich mehr Informationen und Gestaltungsideen für die Terrasse und andere Wohnbereiche. Professionelle Verlegung für dauerhaft haltbaren Belag.



Foto: djd/Deutsche-Fliese.de/Ströber

Wie in anderen Wohnbereichen sind großformatigere Fliesen auf der Terrasse sehr beliebt. Sie eignen sich besonders gut für die elegante Gestaltung großer Terrassen. Dabei gehört die Verlegung der Outdoorfliesen auf jeden Fall in die Hände eines Fliesenprofis. Denn der Fachverleger weiß, welche Unterkonstruktion im Freien erforderlich ist, und er sorgt für eine ansprechende, dauerhaft haltbare Verlegung der Terrassenfliesen, der auch strenger Frost nichts anhaben kann.

Mietpreisbremse - nur reine Theorie?

Was können Mieter tun, wenn die gesetzliche Regelung ignoriert wird

(djd). Bereits 2015 ist in vielen deutschen Städten und Gemeinden die sogenannte Mietpreisbremse in Kraft getreten. Ziel des Gesetzes ist, die in angespannten Wohnungsmärkten oft ausufernden Mieterhöhungen zu begrenzen. So kann der Landesgesetzgeber festlegen lassen, in welchen Regionen die Versorgung der Bevölkerung mit Wohnraum zu angemessenen Bedingungen gefährdet ist. Er hat dann die Möglichkeit, eine solche Mietpreisbremse einzurichten. "In diesen Gebieten darf dann bei Einzug die Miete nicht über zehn Prozent der ortsüblichen Vergleichsmiete liegen", erklärt Jörn-Peter Jürgens vom Interessenverband Mieterschutz.

Mietpreisbremse nicht für Neubauten, die erstmals nach dem 1. Oktober 2014 vermietet worden sind. Das Gleiche treffe bei umfangreichen Modernisierungen zu und bei Mietverhältnissen, die bereits vor Inkrafttreten des Gesetzes 2015 bestanden. Vor allem aber lasse sich, so Jürgens, in der Realität die Mietpreisbremse oft schwer durchsetzen, da alleine der Mangel an Wohnraum den Vermietern in die Hände spiele. "Wer endlich eine Wohnung hat, will meist nicht gleich den Vermieter verklagen. Der Gesetzgeber hat daher bereits Nachbesserungen angekündigt, weil die bisherige Regelung ihren Zweck in der Praxis oft verfehlt", so Jürgens. Was aber könnte man zumindest theoretisch schon heute tun, wenn man nach Einzug merkt, dass die monatlichen Zahlungen für die Wohnung zu hoch sind? "Um die Mietpreisbremse durchzusetzen, muss der Mieter die überzogene Mietforderung rügen.

Diese Rüge muss er damit begründen, dass er die ortsübliche Vergleichsmiete - etwa unter Bezugnahme auf den Mietspiegel - festgestellt und daraus dann den zu viel entrichteten Betrag ermittelt hat", erläutert Jörn-Peter Jürgens. Dieser Betrag könne dann nach der Rüge vom Vermieter zurückgefordert werden. Mehr Informationen zum Thema gibt es unter www.iv-mieterschutz.de.

Mieter darf wissen, was der Vormieter bezahlt hat. Im Übrigen hat der Mieter auch einen Anspruch darauf zu erfahren, was der vorherige Bewohner an Miete geleistet hat. Ebenfalls zur Begrenzung der Miethöhe dient die Absenkung der Kappungsgrenze: Bei Gefährdung der Versorgung mit Mieträumen kann der Landesgesetzgeber bestimmen, dass statt einer Mieterhöhung um maximal 20 Prozent in drei Jahren nur eine von 15 Prozent zulässig ist.

Mangel an Wohnraum spielt Vermietern in die Hände. Allerdings bestehe eine Vielzahl von Ausnahmen, wie der Experte einräumt. So gelte beispielsweise die



Werbetechnik Käufertal

Dein Werbepartner

Waldeckweg 3 • 68309 Mannheim • Tel.: 0621 - 431 74 39

www.werbetechnik-kaefertal.de

Beschriftungen Schilder
Digitaldruck Banner
Visitenkarten Poster
Schilde Not



Der Antrieb für Gewinner



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

Ein erster Schritt in die vernetzte Welt

Smarter Wohnen mit Connexoon®
Mit Ihrem Smartphone steuern Sie ganz einfach und schnell Ihre Markise, die Haustüre oder alle Rollläden in Ihrem Haus. www.somfy.de



Building happiness
somfy.

Ziegelhüttenweg 32
68199 Mannheim
Tel.: 06 21 / 8 42 39-0
www.wess-sonnenschutz.de



SONNENSCHUTZ TORE STEUERUNGEN

Eildienst für Rollläden- u. Jalousien-Reparaturen

www.metropoljournal.com
 verbindet Lokales & Regionales



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
www.dachdeckerei-gruenewald.de

FICHTEL Transport GmbH

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

Form- und Nahverkehr
Industriemontagen
Computertransporte
Haushaltsauflösungen

Tresortransporte
Entrümpelungen
Lagerung

... damit Ihr Umzug nicht zum **CHaos** wird!

www.bequem-umziehen.de

Direkt ab Fabrik

Matratzenset

bestehend aus
Kaltschaum-Mehrzonematratze,
 Bezug waschbar, für Allergiker geeignet

Lattenrahmen K+F,
 Mittelzonenverstärkung und Mittelgurt,
 Normalmaße (90/100 x 200 cm)

Statt € 498,-
nur € 299,-



Neuhofener Str. 116
67165 Waldsee
Tel. 06236 / 1023-1024
Fax 06236 / 55908
www.stein-waldsee.de
Service@stein-waldsee.de

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

Bauen · Wohnen · Renovieren

Check: Bauen und Renovieren

Erbrachte Leistung prüfen

(akz-o) Immer wieder werden im Haus oder in der Eigentumswohnung Reparaturen fällig. Manchmal steht sogar ein Neubau an. Damit zwischen Gesetzen, Verträgen und Timelines nichts schiefliegt, ist es wichtig, einige Stolperfallen zu kennen und sich gut vorzubereiten. Der Auftrag

Diverse Arbeiten am Wohneigentum erfordern geschulte Fachkräfte. Um sich kompetente Handwerksunternehmen ins Haus zu holen, lohnt es sich, mehrere Angebote anzufordern. Neben einem Preisvergleich erhält der Auftraggeber einen Einblick in den genauen Leistungsumfang, Stundensätze und einen ersten Eindruck zum Auftritt der Firma. Ist die Entscheidung gefallen, erfolgt eine schriftliche

Auftragserteilung. Tipp: Schon jetzt die Handwerker anweisen, ihre Arbeit später ordnungsgemäß zu dokumentieren. Erbrachte Leistung prüfen

Hat die Firma ihre Arbeit getan, wird es knifflig: Die Überprüfung der korrekten Ausführung steht an. Schwierig, da kaum ein privater Auftraggeber vom Fach ist. Hier ist es hilfreich, sich eine Ausfertigung der Arbeitsdokumentation geben zu lassen. Am besten nutzen die Handwerker hierfür vorgedruckte Bauformulare, damit keine relevanten Angaben vergessen werden. Folgende Formulare kommen zum Einsatz:

- Bau-Tagesbericht: Dient zum Nachweis erbrachter Bauleistungen. Die ausführende Firma protokolliert ihre Bau-tätigkeiten gemäß der bauvertraglichen

Leistungsbeschreibung. Zum Beispiel Witterungsbedingungen, Anzahl und Arbeitszeit der beschäftigten Arbeiter, Leistungsergebnisse und etwaige Erschwernisse, ggf. auch Leistungsänderungen.

- Rapport/Regiebericht: Dokumentiert Arbeitsleistungen sowie Materialverbrauch und dient ebenfalls zum Nachweis erbrachter Bauleistungen. Ein Abgleich der Dokumentationen mit dem Angebot oder Kostenvoranschlag gibt Aufschluss über etwaige Zusatzleistungen. Die vorgegebenen Felder der Vordrucke schaffen Orientierung darüber, ob alle Schritte ordnungsgemäß erfolgt sind. Übrigens: Dem Bauherrn dienen die kontinuierlich geführten Formulare als Beweismittel, die auch vor Gericht Bestand haben. Rechts-



Foto: Avery Zweckform/akz-o

chere Formulare gibt es zum Beispiel über www.avery-zweckform.com. Rechnung bearbeiten. Schnell flattert sie ins Haus: die Rechnung. Diese sollte genau mit dem Angebot abgeglichen und etwaige Ungereimtheiten

sofort geklärt werden. Für die Rechnung gilt: Mindestens zwei Jahre aufbewahren! Wer 2017 eine Handwerkerrechnung erhält, darf diese frühestens am 31.12.2019 entsorgen (vgl. § 14b, Abs. 1 UStG).

Wetterfeste Dachdämmung

Extremen Wetterlagen gelassen entgegensehen



Foto: djd/Paul Bauder

(djd). Starke Regenfälle, heftige Gewitter, Hagel und Sturm: Immer öfter kommt es auch in Deutschland zu regional begrenzten Extremwetterlagen, die augenfällige Spuren hinterlassen. Steigende Versicherungsprämien bei den Gebäudeversicherungen zeigen deutlich, dass immer öfter auch massive Schäden an Wohngebäuden zu beklagen sind. Besonders tückisch ist es zum Beispiel, wenn Hagel die Ziegel beschädigt oder Stürme sie teilweise abdecken und anschließend ein Sturzregen zu Wasserschäden im Haus führt. Ein guter Dachaufbau kann vor Elementarschäden schützen. Wie

gut ein Haus gegen solche Elementarschäden geschützt ist, liegt nicht alleine an der Dacheindeckung. Auch der Dachaufbau darunter spielt eine wichtige Rolle. Entsprechend aufgebauete Dachdämmungen zum Beispiel halten auch dann noch dicht, wenn Ziegel oder andere Eindeckungen ihre Schutzfunktion wegen Beschädigungen nicht mehr erfüllen können. Eine wichtige Rolle spielt dabei die zweite wasserführende Ebene, erklärt Fritz Ekkehard, Leiter des Fachbereichs Steildach bei Bauder. Sie befindet sich zwischen der Dachdeckung und der Dämmung und sorgt im Schadensfall

dafür, dass das Regenwasser nicht in die Dämmschicht und das Haus eindringen kann. Um für extremere Wetterlagen gerüstet zu sein, empfiehlt der Dachspezialist Bitumenbahnen, deren spezielle Kunststoff-Faservliese als reißfestes Trägermaterial mit Bitumen beschichtet werden. Bei Hagelschlag-Tests am Süddeutschen Kunststoffzentrum (SKZ) erwiesen sich solche verstärkten Bitumenbahnen bzw. mit verstärkten Bitumenbahnen kaschierte Dämmelemente aus Polyurethan-Hartschaum als äußerst robust selbst beim Einschlag großer Hagelkörner. Unter www.bauder.de gibt es dazu mehr Informationen. Schneller Baufortschritt mit Dämmsystemen. Besonders einfach und sicher zu verarbeiten sind Dämmsysteme, bei denen die zweite wasserführende Ebene bereits ab Werk auf die Dämmelemente aufgebracht sind. Die Bitumenbahnen sind rundum mit einem Überstand aufkaschiert, so dass sie sich beim Verlegen überlappen. Diese Überstände werden mit selbstklebenden Nahtstreifen schnell und sicher verklebt und bilden so eine zweite rückstausichere wasserführende Ebene.

ANGEBOTS-ERWEITERUNG

Wir beraten Sie gerne unverbindlich!



OLDTIMER-RESTAURATION

Wir erweitern unser Leistungsangebot.

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

UNSERE LEISTUNGEN

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

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



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

Effiziente, saubere Wärme

Moderne Heizsysteme von Donauer & Probst



DONAUER & PROBST

Donauer & Probst GmbH & Co. KG
Tel. 0621-789 82 96
www.donpro.de

SO STEHEN IHRE STERNE

WIDDER
21.3.-20.4.
Sie waren in den letzten Wochen sehr sparsam und dürfen sich daher über ein dickes Plus auf dem Konto freuen! Gönnen Sie sich etwas.

STIER
21.4.-21.5.
Stiere brauchen nun sportliche Betätigung, um zum inneren Ausgleich zu finden – übertreiben Sie es aber nicht! In der Ruhe liegt die Kraft.

ZWILLINGE
22.5.-21.6.
An der ein oder anderen Auseinandersetzung führt nun kein Weg vorbei, aber danach sind die Wogen wieder geglättet!

KREBS
22.6.-22.7.
Ärgern Sie sich nicht, wenn Sie nun nicht im gewohnten Tempo zur Tat schreiten können – gehen Sie die Dinge langsamer an!

LÖWE
23.7.-23.8.
Manchmal muss man etwas einfach ganz direkt aussprechen, auch wenn man sich damit nicht nur Freunde macht!

JUNGFRAU
24.8.-23.9.
Jungfrauen profitieren nun von der Ihnen so eigenen analytischen Herangehensweise – und zwar auf der ganzen Linie!

WAAGE
24.9.-23.10.
Halten Sie sich bei Süßigkeiten zurück, wenn Sie nicht bald schon ein paar Extrapfund mit sich herumtragen wollen!

SKORPION
24.10.-22.11.
Nicht alles, was man an Sie heranträgt, entspricht auch tatsächlich der Wahrheit – machen Sie sich das nun immer wieder bewusst!

SCHÜTZE
23.11.-21.12.
Schützen sind nun aufbrausend und damit machen sie sich jetzt das Leben schwer – wo drückt der Schuh genau?

STEINBOCK
22.12.-20.1.
Steinböcke dürfen sich freuen, denn sowohl im Job als auch privat läuft nun alles in besten Bahnen – genießen Sie das!

WASSERMANN
21.1.-19.2.
Gut möglich, dass sich ein heimlicher Verehrer nun zu erkennen gibt – wer weiß, was dann alles möglich ist! Seien Sie offensiv.

FISCHE
20.2.-20.3.
In Freundschaften ist dann und wann ein offenes Wort nötig – fassen Sie sich ein Herz und sprechen Sie unbequeme Dinge an!

Grillfest (engl.)	kindlich	Vorgang	Bergbach	griechische Unheilsgöttin	hebräischer Sohn	österr. Fernseh-anstalt (Abk.)	lauter Anruf	Ausstellungsgebäude	früherer Name Tokios	Nervenbetreffend
	8				Bildeinfassung					
Orientierungshilfe		schmelzen (Schnee)		2	Frohgefühl		5			
heiliger Vogel der Ägypter	1	ausgesucht, wertvoll					alte franz. 5-Centime-Münze			
horizontal		babylonische Gottheit					Anden-plateau		Schiff der Kolumbusflotte	
										4
Fell der Bärenrobbe	schlecht	poetisch: flaches Wiesen-gelände					Figur von Erich Kästner	deutsche Schau-spielerin (Brigitte)		Sprengkörper
verwesender Tierkörper			griechischer Buchstabe		Spezies	Glaslichtbild (Kw.)	Pas-sions-spielort in Tirol	Geistlicher im Islam		Ziffern-kennung (engl.)
französisch: Straße			Kellnerin							7
wohlwollend						Speise-fisch	Ab-schieds-wort			

Fußpflege Rhein-Neckar
Ihre professionelle mobile Fußpflege und Maniküre

Kostenlose Anfahrt in Mannheim und Umgebung

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

Tel.: 06203 / 84 06 462
Mobil: 0176 / 631 49 654
info@fusspfliegerheinneckar.de

Am Hirschplatz 7
68542 Heddesheim
www.fusspfliegerheinneckar.de

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

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

U ■ T I ■ I ■ N ■ C ■ ■ ■
NEKTARINE ■ UNIKUM
B I ■ GRUSS ■ R I A L T O
J E N E ■ ■ A A S
R O ■ ■ ■ R L
S ■ A ■ N E U E
W E I L ■ B R E M
L E I M ■ ■ F ■
■ ■ O ■ T R A K
L A S ■ A ■ O ■ L ■ I ■ U ■ N
O L E ■ Z I M M E R D E C K E
B A N D O L A ■ E V A ■ H O F

KOHLMEISE

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

Auflösung April 2017

Auflösung April 2017

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

Tim Reckmann_pixelio.de

METROPOLJOURNAL TV

Produktion von Unternehmensvideos und Imagefilmen sucht:

- Kameramann / -frau
- Cutter/ -in
- Drehbuchautor/ -in
- Moderator /-in
- Schauspieler /-in

auf selbstständiger Basis für Einsätze im Rhein-Neckar-Raum. Fühlen Sie sich angesprochen, dann melden Sie sich per Email an Karriere@metropoljournal.com

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Freitag 28.04

20:00 Uhr, Brothers in Band Mannheim, Capitol
 20:00 Uhr, Vivaldi - Die Vier Jahreszeiten Kammerorchester der neuen Philharmonie Hamburg, Mannheim Hafenkirche
 19:30 Uhr Woyzeck / WUT Ludwigshafen, Pfalzbau

Samstag 29.04

Mannheim, SAP Arena 20 Uhr/19 Uhr



Bülent Ceylan
 29.04 u. 30.04.2017

20:00 Uhr, S. Mannheimer Comedy Cup Mannheim, Capitol
 19:00 Uhr, Gotalax + Spasm + Squirto-phobic + Guineapig + UxLxCxMx Weinheim Cafe Central
 29.04.2017 bis 09.05.2017 Maimarkt Mannheim Mannheim, Maimarkt Gelände
 29.04.2017 bis 30.04.2017 19:30 Uhr Der Hals der Giraffe Ludwigshafen, Pfalzbau
 19:00 Uhr TSG Ludwigshafen-Friesenheim - HSG Nordhorn-Lingen Ludwigshafen Eberthalle

Sonntag 30.04

11:00 Uhr, Die kleine Hexe Mannheim, Casablanca
 20:00 Uhr, Fatma2Soul Mannheim, Casino
 11:00 Uhr, Clara-Jumi Kang Ludwigshafen Basf-Gesellschaftshaus
 20:00 Uhr Tanz in den Mai-Ball/ Abschlussball, Ludwigshafen, Pfalzbau

Montag 01.05

01.05.2017 und 02.05.2017, 20:00 Uhr Söhne Mannheims, Mannheim, Capitol
 20:00 Uhr, Die Spitzklicker Weinheim, Kulturbühne alte Druckerei

Mannheim, Capitol 20 Uhr



Söhne Mannheims
 01.05. u. 02.05.2017

Dienstag 02.05

20:30 Uhr, Die Schwarze Flotte Heidelberg, Junges Theater "zwinger 3"

Mittwoch 03.05

03.05.2017, 20:00 Uhr Milow Mannheim, Capitol
 03.05.2017 bis 04.05.2017 19:30 Uhr, White Water / Dust Ludwigshafen Pfalzbau
 19:00 Uhr, Eclipse -Monumentum Tour 2017, Mörlenbach, Live-Musiv-Hall
 20:00 Uhr, Milow: Modern Heart Tour 2017, Mannheim Capitol
 20:00 Uhr Harriet Krijgh | Bruckner Orchester Linz, Dennis Russell Davies Ludwigshafen BASF Feierabendhaus

Donnerstag 04.05

04.05.2017, 20:00 Uhr Lewis & Leigh Mannheim, Capitol
 04.05.2017, 20:00 Uhr, Maren Kroy-mann, Mannheim, Casino
 19:45 Uhr, Onkel Fisch Bad Dürkheim Kurhaus
 20:00 Uhr, Lisa Fitz Ludwigshafen Kulturhaus
 20:00 Uhr, CAMIE "True love music" Heidelberg Kulturfenster
 21:00 Uhr, Pawel Popolski Bad Dürkheim Merkur Hotel

Freitag 05.05

05.05.2017, 20:00 Uhr, Les Brünettes Mannheim, Capitol
 20:00 Uhr, Volker Heymann Mannheim Schatzkistl
 20:00 Uhr, Klavierabend Heidelberg Stadthalle
 20:00 Uhr, Yael Adler - Lesung „Haut nah“, Wiesloch Palatin Kongresszentrum
 20:30 Uhr, Simon & Garfunkel Revival Band, Mannheim Alte Wollfabrik
 20:00 Uhr, Thomas Borchert Ladenburg Domhofsaal
 05.05.2017 20:00 Ulan & Bator: Irreparabeln Mannheim Klapsmühl am Rathaus
 20:30 Uhr, IYEOKA Bensheim Musiktheater Rex
 22:30 Uhr, SWR3 Comedy Festival Bad Dürkheim Dürkheimer Haus

Samstag 06.05

19:00 Uhr, Kathy Kelly Römerberg Rheinpfalz-Halle
 06.05.2017 bis 07.05.2017, 10-24 Uhr & 10-18 Uhr, Hanami - Con meets festival, Ludwigshafen Pfalzbau
 18:00 Uhr, ACW Pro German Wrestling Ludwigshafen Gemeinschaftssaal Maudach
 20:00 Uhr, Iva & Band Mannheim Schatzkistl
 20:00 Uhr, Bezahlt wird immer! Heidelberg Tiefburg
 20:00 Uhr, Adam Schaf hat Angst Schwetzingen Theater am Puls

Sonntag 07.05

20:00 Uhr, BLUTENGEL Mannheim MS Connexion
 20:00 Uhr, Iva & Band Mannheim, Schatzkistl
 20:00 Uhr, Disarstar: - x - = + Tour 2017 Ludwigshafen Kulturzentrum das Haus
 21:00 Uhr, DJ JAZZY JEFF // R.A. THE RUGGED MAN // LAKMANN uvm Mannheim Alte Feuerwache

Montag 08.05

11:00 Uhr, Pettersson & Findus, Mannheim, Casablanca
 20:00 Uhr, Ladies Night Mannheim, Capitol
 11:00 Uhr, Es war einmal... Schwetzingen Theater am Puls
 18:00 Uhr, Zwei wie Bonnie und Clyde Weinheim
 20:00 Uhr, Moving Adventures Mannheim Capitol
 20:00 Uhr, Tom Schilling & The Jazz Kids Heidelberg Karlsruhbahnhof
 20:00 Uhr, Hanna Leess Mannheim Jungbusch
 20:00 Uhr, Soul Kitchen Frankenthal Kongresszentrum

Mittwoch 10.05

17:00 Uhr, Eine nicht umerziehbare Frau Mannheim Theaterhaus TiG7
 20:00 Uhr, Freie Fahrt ins Glück - Nächster Halt: Garten der Träume Mannheim Schatzkistl
 20:00 Uhr, Drama Light Impro-Show Mannheim Klapsmühl am Rathaus

Donnerstag 11.05

11.05.2017, 14.05.2017, 20:00 Uhr / 19:00 Uhr CAVEMAN, Mannheim Capitol
 20:00 Uhr, Claire: Tides Tour 2017 Mannheim Alte Feuerwache
 11.05.2017 und 12.05.2017, 19:30 Uhr, Copacabana, Ludwigshafen Pfalzbau

Freitag 12.05

19:00 Uhr, Das Kriminal Dinner - Krimidinner mit Kitzel für Nerven und Gaumen, Eppelheim Gasthaus zum goldenen Löwen
 20:00 Uhr, Laura und Lotte Schwetzingen Theater am Puls
 20:00 Uhr, Christian Chako Habekost Wiesloch, Palatin Kongresszentrum

Samstag 13.05

13.05.2017, 19:30 Uhr Music Show Scotland, Mannheim, SAP Arena

Sonntag 14.05

14.05.2017, 11:00 Uhr Pinocchio Mannheim, Casablanca
 19:30 Uhr, 4. Philharmonisches Konzert Ludwigshafen Pfalzbau
 19:30 Uhr, Pension Schöllner Ludwigshafen Pfalzbau

Montag 15.05

15.05.2017, 19:00 Uhr Dr. Markus Weber, Mannheim, Casablanca
 20:00 Uhr, Sascha im Quadrat, Mannheim Casino

Mittwoch 17.05

19:00 Uhr, HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. Bergischer HC, Mannheim, SAP Arena
 20:00 Uhr, Shindy, Mannheim Capitol
 19:00 Uhr, TSG Ludwigshafen-Friesenheim - SG Leutershausen, Ludwigshafen Eberthalle

Donnerstag 18.05

20:00 Uhr, I Want It All, Mannheim Capitol
 10:00 Uhr, Però oder die Geheimnisse der Nacht, Ludwigshafen Pfalzbau
 20:00 Uhr, Torsten Sträter - Es ist nie zu spät, unpünktlich zu sein, Ludwigshafen Pfalzbau

Samstag 20.05

19:00 Uhr, HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. HBW Balingen-Weilstetten, Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr, Lange Nacht der Stimmen, Mannheim Capitol
 19:30 Uhr, Woyzeck / WUT Ludwigshafen Pfalzbau
 Weiberkram Mädel Flohmarkt Mannheim Maimarkt Club

Sonntag 21.05

11:00 Uhr, Pettersson & Findus, Mannheim Casablanca
 19:00 Uhr, DJ BoBo, Mannheim SAP Arena
 19:00 Uhr, „Wo stehst Du?“ Mannheim Capitol

Mittwoch 24.05

19:00 Uhr, HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. TVB 1898 Stuttgart Mannheim SAP Arena
 19:30 Uhr, TSG Ludwigshafen-Friesenheim - EHV Aue, Ludwigshafen Eberthalle

Donnerstag 25.05

19:00 Uhr, Così fan tutte Ludwigshafen Pfalzbau

Freitag 26.05

20:00 Uhr, Beth Hart, Mannheim Capitol
 19:30 Uhr, Neda - Der Ruf Ludwigshafen Pfalzbau

Sonntag 28.05

18:00 Uhr, Dylan auf Deutsch, Mannheim Capitol
 19:30 Uhr, Sophia, der Tod und ich Ludwigshafen Pfalzbau

Das Solarschiff "Neckarsonne"
Die Attraktion in Heidelberg



Fahrpreise
 Erwachsene € 8,00,- Euro
 Kinder (3-13 J.) € 3,50,- Euro
 Schüler und Studenten: € 6,50,- Euro
 Behinderte: € 7,00,- Euro
 Gruppen (15 Erwachsene und mehr) 10% Rabatt
 Schulklassen (7 Begleitperson frei) pro Person (unter 14 J.): € 3,50,- Euro
Gruppenführer sind geschuldet zu lösen. Fahkartes sind direkt an Bord erhältlich. Preise pro Person. Hunde € 3,50,- Euro

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

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

Planetarium Mannheim

Queen-Heaven

NEU

Tel. 0621-415692

www.planetarium-mannheim.eim.de



Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Ausblick Juni

01.06.2017, 20:00 Uhr Irish & American Folk Nights, Mannheim Schatzkistl

01.06.2017, 20:00 Uhr, HAIR Mannheim Capitol

02.06.2017, 19:30 Uhr Jay Alexander - Schön ist die Welt, Ludwigshafen, Evangelische Friedenskirche

02.06.2017, 20:00 Uhr, Casting Crowns Mannheim, Rosengarten

03.06.2017, 18:00 Uhr, TSG Ludwigshafen-Friesenheim - HG Saarlouis Ludwigshafen Eberthalle

03.06.2017, 19:30 Uhr, Die Zauberflöte Heidelberg, Theater Heidelberg

03.06.2017, 20:00 Uhr, Albert Hammond Mutterstadt, Palatinum

03.06.2017, 20:30 Uhr, Robert Kreis Lorsch, Sapperlot Theater

05.06.2017, 19:00 Uhr, Biedermann und die Brandstifter Heidelberg, Zwinger 1 und 3

07.06.2017, 08.06.2017 19:30 Uhr, Rose Bernd, Ludwigshafen Pfalzbau

08.06.2017, 18:30 Uhr, In Extremo Mannheim, MVV Reitstadion

09.06.2017, 19:30 Uhr, Die Amigos Weinheim, Stadthalle

09.06.2017, 20:30 Uhr, Völkerball - Rammstein Tribute , Bensheim Westadthalle

10.06.2017, 13:30 Uhr, Weinbergwanderung mit Weinprobe , Bad Dürkheim Dürkheimer Riesenfass

10.06.2017, 16:00 Uhr, Rhein-Neckar Löwen: Saison 2016/2017, Mannheim, SAP ArenaMaimarkt Gelände



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

Tel: 0162 - 3666066
 E-Mail: soundlight@email.de
www.facebook.com/MMSoundlight



meine Familie.
**MEINE STADT.
 MEIN VEREIN.**

HOODY 45€

T-SHIRT 19€



MANNHEIMER MESS

Mit Bus und Bahn ins Vergnügen!

2,50 € sparen und losfeiern!
 Mit der VRN Tages-Karte erhalten Sie einmalig einen Rabatt von 2,50 € an einem Stand Ihrer Wahl.
VRN
 Einfach ankommen.

Größtes Volksfest der Region

29. APRIL bis 14. MAI 2017
NEUER MESSPLATZ

VRN **RNF** **Bothaus** **EP MANNHEIM**
 Event und Promotion



Kulturhaus Mannheim Käfertal

→ **50 Jahre Kulturhaus**

WERKSTATT JUGENDKULTUR

Sa | 20.5.

11 - 17 Uhr Workshops

- Gesang / Songwriting
- Rap
- Streetdance

→ Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich! Bitte anmelden per E-Mail: kulturhaus@kaefertal-net.de oder • Tel. 0621/738041
 Teilnahmegebühr: 5 EUR (für Getränke & Snacks)

17 Uhr Konzert der Werkstatt-Ensembles
 → Eintritt frei!

- Highlights (Rap)
- Popvocals Käfertal
- The Art of Styles (Street Dance)

www.facebook.com/WerkstattJugendkultur/

Förderverein, Bezirksbeirat, MVV Region, STADTMANNHEIM Kulturamt

MetropolJournal Rhein Neckar
 Anzeigen unter: Tel.: 0621-72739490

**MITMACHEN
& GEWINNEN**

Gewinnen Sie exklusive Preise



MitStricker.de[®]

Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



1 x Frühstücksgutschein für 2 Personen für das Restaurant „Victors Residency-Hotel“ in Frankenthal zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



3 x 25€ Gutscheine für das „Futterhaus in Ludwigshafen“ zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



2 x 2 Tickets für „Caveman“ am 11-14.05.2017 im Capitol Mannheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



1 CD des Startenors Luciano Pavarotti zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



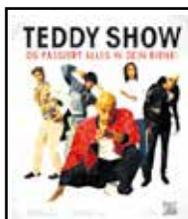
5 x 2 Tickets für den Europa Park in Rust zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



2 Cd's von Fantastico - Mittendrin zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



2 x 2 Tickets für „Die Teddy Show“ am 18.06.2017 in der SAP-Arena Mannheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



5 x 2 Tickets für eine Neckarschiffahrt mit der „weißen Flotte“ in Heidelberg zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



3 x 20€ Verzehrgutschein der Klosterschenke Höningen zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



5 x 2 Tickets für die „Weiße Flotte in Heidelberg“ zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



1 CD des Startenors Placido Domingo zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



1 CD der „drei Tenöre“ zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



2 x 2 Tickets für „Mnozil Brass Cirque“ am 08.06.2017 im Rosengarten Mannheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



3 x 2 Tageskarten für die Südpfalz-Therme zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



2 x 2 Tickets für das „Tanzfestival m)))motion“ am 17.06.2017 im Rosengarten Mannheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



1 CD „Unsterbliche Filmmelodien“ zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



3 x 20€ Verzehrgutschein für die „Klosterschenke in Altleiningen“ zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



10 x 2 Tickets für das „Rhein-Neckar Genuss und Gartenfest“ am 22-23.04.2017 in Mannheim Seckenheim auf der Waldrennbahn zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



MitStricker.de[®]

Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



Unter www.metropoljournal.com/gewinnspiel-uebersicht oder unter www.mitstricker.de mitmachen und gewinnen



www.metropoljournal.com

www.mitstricker.de

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

HEIDELBERG BIENENSTOCK

EROS CENTER

30 Girls warten auf Dich!

NEUERÖFFNET!

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

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE



Aus der Asche kann ein Diamant werden

Bestattungskultur: Der Trend geht zum ganz individuellen Abschied

(djd). Die klassische Erdbestattung im Sarg wird in Deutschland immer seltener, an die Stelle der traditionellen Beerdigung mit ihrem religiösen Hintergrund treten sehr individuelle Formen des Abschieds. Inzwischen ist die Einäscherung die verbreitetste Form der Bestattung - sie bietet den Angehörigen auch viel mehr Möglichkeiten. Der sogenannte Friedhofszwang gilt beispielsweise nicht, wenn die Asche auf hoher See bestattet wird oder an einem Baum in einem Friedwald. Eine einzigartige Option und eine besondere Form der Reminiszenz an einen lieben Verstorbenen ist etwa der Erinnerungsdiamant. Diese Variante des Abschieds ist mit deutschem Recht vereinbar, denn der Edelstein wird im Ausland hergestellt. Asche wird zu synthetischem Diamanten transformiert. Vor über dreizehn Jahren wurde das Verfahren zur Umwandlung der Kremationsasche in einen synthetischen Diamanten in der Schweiz entwickelt. Die Firma Algordanza transformiert seither an ihrem Standort in der Schweiz die Kremationsasche von Verstorbenen in Edelstein-Unikate. "Die synthetischen



Foto: djd/Algordanza Erinnerungsdiamanten

Diamanten entstehen ausschließlich aus dem Kohlenstoff der Kremationsasche", so Firmengründer Rinaldo Willy. Der Edelstein sei also kein Imitat, kein Zirkonia oder anderes Material. Zu Lebzeiten besteht der menschliche Körper zu etwa 20 Prozent aus Kohlenstoff. Bei der Kremation entweicht ein Großteil davon als Kohlenstoffdioxid. Bei der gängigen Kremation jedoch verbleiben erfahrungsgemäß etwa ein bis fünf Prozent Kohlenstoff in der Kremationsasche. Im Labor wird dieser Kohlenstoff isoliert und gereinigt und bildet nun die Grundlage für das Diamantwachstum nach dem Vorbild der Natur. Mehr In-

formationen zum Verfahren gibt es unter www.algordanza.com. Mit allen deutschen Gesetzen vereinbar. Mit Hilfe von acht sogenannten HPHT-Pressen wird bei dem Schweizer Unternehmen die natürliche Umgebung simuliert: Unter hohem Druck und hohen Temperaturen wird der isolierte Kohlenstoff dabei in einen Diamanten transformiert. So wächst über mehrere Tage ein Rohdiamant heran. Dieser wird anschließend auf Wunsch des Kunden durch Experten in Handarbeit geschliffen. Die prozessbedingte Umwandlung der Asche führt dazu, dass keine nach deutschem Recht bestattungspflichtige Asche mehr vorliegt. "Der Herstellungsprozess selbst unterliegt schweizerischem Recht und ist mit allen deutschen Bestattungsgesetzen vereinbar", betont Rinaldo Willy. Die Diamantbestattung kann in Deutschland im Übrigen grundsätzlich über jeden Bestatter bezogen werden. Der Schweizer Anbieter arbeitet mit mehr als 3.000 Bestattern direkt zusammen. Gleichzeitig können interessierte Angehörige wie auch Bestatter die Manufaktur in der Schweiz besuchen.

Natur und Technik

Familienurlaub: Im HeilbronnerLand locken Erlebnispfade und spannende Museen



Auf familienfreundlichen Wanderwegen kann man die abwechslungsreichen Landschaften im HeilbronnerLand erkunden. Foto: djd/Touristikgemeinschaft HeilbronnerLand

(djd). Ob an Feier- und Brückentagen oder in den Schulferien - ein kleiner Familienurlaub in der Heimat tut immer gut. Spaß macht die Kurzreise vor allem dann, wenn Groß und Klein etwas geboten wird. Familientaugliche Rad- und Wanderwege, Stadt- und Naturparkführungen, spannende Museumsbesuche und überraschende Übernachtungsmöglichkeiten: Das und vieles mehr bietet zum Beispiel das HeilbronnerLand vor den Toren Stuttgarts.

Insektenhaus und Wackelbalken

Auf Lehr- und Erlebnispfaden können Familien die von den Flüssen Neckar, Kocher und Jagst durchzogene Naturlandschaft mit allen Sinnen entdecken. 45 interaktive Stationen wie ein Insektenhaus, Wackelbalken oder Fühlkästen warten etwa entlang des Erlebnispfads Heuchelberger Wald in Leingarten darauf, erkundet zu werden. Interessant sind die Angebote in den Naturparks Schwäbisch-Fränkischer Wald und Stromberg-Heuchelberg - ob Naturparkführung, Abenteuer-Wildnis-Camp oder eine spielerisch spannende Familienralley. Auch das Übernachten kann im HeilbronnerLand zum Erlebnis werden. So kann man etwa im Natur-Resort Tripsdrill in Bauernhäusern und Schäferwagen schlafen, im Campingpark Breitenauer See locken Blockhütten und "Schlaf-fässer" und im Freizeit- und Ferienhof Willig in Möckmühl ein "Indoor-Zeltlager" auf dem ehemaligen Heuboden. Ausführliche Informationen gibt es unter www.heilbronnerland.de.

Ausflug ins Deutsche Zweirad- und NSU-Museum Neckarsulm

Nicht nur an Schlechtwettertagen ein Erlebnis sind Ausflüge zur experimenta Heilbronn oder ins Süddeutsche Eisenbahnmuseum. Technikbegeisterte kommen im Deutschen Zweirad- und NSU-Museum Neckarsulm auf ihre Kosten. Beherbergt im ehemaligen Deutschordensschloss, zeigt es mit rund 350 Exponaten die größte historische Sammlung von Zweirädern in Deutschland. Hier kann man die Entwicklung des Fahrrades von der Drais'schen Laufmaschine über imposante Hochräder bis zum E-Bike verfolgen. Ausstellungsstücke wie der Daimler'sche Reitwagen, den Gottlieb Daimler zusammen mit Wilhelm Maybach entwickelte, oder das erste Serien-Benzinmotorrad der Welt erinnern an den Beginn der motorisierten Mobilität. Zu sehen sind Motorräder traditionsreicher Hersteller von Adler bis Zündapp, aber auch Weltrekordmaschinen, Rocketbikes und Weltmeister-Motorräder. Im NSU-Museum finden sich ausgewählte Exponate eines der erfolgreichsten Fahrrad- und Motorradproduzenten. Zu sehen sind die Erfolgsschlagere Lambretta, Max und Fox, der legendäre Prinz, aber auch der Ro 80. Neben mehreren Sonderausstellungen zum Thema Motorrad findet 2017 die Schau "200 Jahre Fahrrad - der Beginn der Mobilität auf zwei Rädern" statt. Jeden letzten Sonntag im Monat wird eine öffentliche Führung angeboten.

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. amtl. u. Friedhofsgebühren)

Bestattungsvorsorge • Sterbegeldversicherung bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim ☎ 0621 / 7 48 23 26

Ausbildungen mit Zukunft

- in der Altenpflege
- im Erzieherbereich
- am beruflichen Gymnasium

Find us on



Mannheimer Akademie für soziale Berufe
E1, 16 am Paradeplatz • 68159 Mannheim

www.mannheimer-akademie.de

Damit es weiter summt und brummt

Jeder kann bienenfreundliche Lebensräume schaffen

(djd). In Deutschland summt es immer seltener - Bienen finden oftmals keine geeigneten Lebensräume und ausreichend Nahrungsquellen mehr vor. In zahllosen Gärten und Parks fehlt es an bienenfreundlichen Pflanzen und entsprechender Natur. Auch im ländlichen Raum sind bunte Felder und Blühstreifen selten geworden. Doch Bienen sind überlebenswichtig für Natur und Mensch. Die gute Nachricht: Jeder kann helfen. Bienen mögen es naturbelassen und komfortabel

Für einen bienenfreundlichen Garten und Balkon oder eine bienenfreundliche Terrasse ist nur wenig Aufwand nötig. "Bienen bevorzugen vielfältige, naturbelassene Pflanzungen, in die man möglichst wenig eingreift und für deren Pflege man keine chemischen Zusätze verwendet", so Robert Breitsamer, Imker und Bienenschützer. "Bienen fühlen sich in der Sonne sowie innerhalb windgeschützter Blüten besonders wohl." Zudem, so Breitsamer, würden Bienen gewisse Annehmlichkeiten schätzen: "Aus einem kleinen, flachen Wasserbehälter können die Tiere trinken. Und wenn man kleine Kieselsteine ins Wasser legt, sind das perfekte Landeplätze für die Bienen." Ein weiterer Komfortfaktor sei zudem ein geeigneter Rückzugsraum wie etwa



Foto: djd/Breitsamer/photografiero - Fotolia

ein hohles Bambusrohr, es könne regelrecht zum "Hotel" für die Bienen werden. Bundeswettbewerb "Wir tun was für Bienen" Aktuell startet auch die nächste Etappe des Bundeswettbewerbs "Wir tun was für Bienen". Die Initiative "Deutschland summt" ruft damit zum bienenfreundlichen Pflanzen und Säen im Rahmen eines Teamwettbewerbs auf und informiert über die Bedeutung und Dringlichkeit des Bienenschutzes. Als Goldpartner und Förderer ist das Familienunternehmen Breitsamer Honig bei der Aktion mit dabei. Mitmachen ist ganz einfach: Die Teilnehmer

dokumentieren ihre Pflanzaktionen, laden diese auf der Website www.wir-tun-was-fuer-bienen.de hoch und nehmen automatisch am Gewinnspiel teil. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Biologische Vielfalt - unterstützt vom Blütenhonig "Frühlingssummen" Mit dem neuen Honig "Frühlingssummen" etwa, erhältlich im Online-Shop unter www.honigmarkt.de, werden bienenfreundliche Pflanzen und der Wettbewerb konkret gefördert. Nach der ersten Blüte geimkert, bietet der Honig das ganze Spektrum an Frühlingsblüten - von den ersten Obstblüten bis hin zum frühlinghaften Weidenkätzchen. Diese Vielfalt ist nicht nur maßgeblich für den Geschmack des neuen Mischblütenhonigs, sondern auch überlebenswichtig für die Bienen. Beim Verkauf des Honigs gehen 40 Cent an den Pflanzwettbewerb und weitere bienenfreundliche Pflanzprojekte.

über Fairtrade- und Sortenhonige, Honig in Spendern bis hin zu praktischen Dosierflaschen für Großverbraucher. Mehr Informationen gibt es unter www.breitsamer.de, einen Online-Shop findet man unter www.honigmarkt.de.

Weniger Plastik im Alltag

Überflüssigen Verpackungsmüll vermeiden

(djd). Mit 11,7 Millionen Tonnen verbraucht kein anderes Land in der EU so viel Plastik wie Deutschland. Fünf Millionen Tonnen davon werfen wir einfach wieder weg - mit schwerwiegenden Folgen für die Umwelt. So kostet etwa die Verschmutzung der Ozeane mit Plastikmüll nach Schätzungen des Naturschutzbundes Deutschland (NABU) jährlich rund 100.000 Meeressäugern und einer Million Meerestiere das Leben. Jeder Einzelne kann im Alltag jedoch einen Beitrag dazu leisten, den Plastikverbrauch zu senken. Hier einige Tipps.

Abgepackte Nahrungsmittel vermeiden, indem man frische Sachen in Bioläden und auf Märkten einkauft und sie in mitgebrachten Beuteln, Dosen und Gläsern transportiert.

Joghurt in größeren Mehrweggläsern anstatt in kleinen Plastikbechern kaufen. Beim Getränkeeinkauf zu Mehrwegflaschen aus Glas greifen. Für unterwegs kann man eine geschmacksneutrale und lebensmittelechte Glas-Drinkflasche wie "Emil, die Flasche" nutzen, die leicht wiederaufgefüllt werden kann. Die Flasche, die beispielsweise im Online-Shop unter www.emil-die-flasche.de bestellt werden kann, steckt bruchstabil in einem stabilen Thermobecher, der dafür sorgt,

dass die Getränke lange kühl oder warm bleiben. Sie kann leicht gereinigt werden und eignet sich auch für kohlenstoffhaltige Getränke.

Beim Einkauf auf Plastiktüten verzichten und lieber einen Korb, Rucksack oder eine stabile Bio-Baumwolltasche verwenden. Essensreste in einer Glasschüssel aufbewahren und diese mit einem Teller abdecken. So kann man Frischhaltefolie vermeiden. Für die Aufbewahrung von Lebensmitteln wie Wurst oder Käse kann man zu Gefäßen aus Glas und Keramik oder Edelstahl greifen. Eine Alternative zu Gefrierbeuteln beim Einfrieren von Lebensmitteln wie Beeren, Suppen und Soßen können Schraubverschluss- und Einmachgläser sein. Brot oder Toast können in einer Papiertüte eingefroren werden. Den Pausensack für die Arbeit oder die Schule in einer Brotdose mitnehmen, statt ihn in Plastik einzutüten. Beim Müll das Plastik von den anderen Materialien trennen, damit sich dieser Wertstoff wiederverwerten lässt. Papiertaschentücher aus einem Kartonspender verwenden - Taschentücher in einzelnen Päckchen sind gleich mehrfach in Plastik gehüllt. Wer auf den Kaffee "To-Go" nicht verzichten möchte, kann einen eigenen Thermobecher befüllen lassen.