

### Gesundheit & Wellness



Mehr erfahren auf Seite 10-13

### Bauen · Wohnen Renovieren



Mehr erfahren auf Seite 14-15

### Veranstaltungen



Mehr erfahren auf Seite 16-17

### Gewinnen Sie exklusive Preise!

**MITMACHEN & GEWINNEN**

Mehr erfahren auf Seite 18

Oktober 2017

Aus der Region.....	2-8
Gesundheit & Wellness.....	10-13
Bauen/Wohnen & Renovieren.....	14-15
Rätsel.....	9
Veranstaltungen.....	16-17
Gewinne/Verlosungen.....	18
Impressum.....	2

Rund um die Uhr  
**brandaktuell**  
Lokales & Regionales  
**Immer Kostenlos!**

Lokal profitieren -  
regional informieren

www.metropoljournal.com

## Großes Benefizessen im Asia Paradies

am 06. Oktober 2017 um 18 Uhr

### Wir helfen!



## Spenden auch Sie für Yaya am 06. Oktober

ASIA PARADIES  
ASIATISCHES SPEZIALITÄTEN RESTAURANT

(red) Die Zeit drängt: Die zehnjährige Yaya in Ghana braucht unsere schnelle Hilfe. Durch eine erste Spende von Matthias Rolli, Metallbau in Speyer anlässlich seines Ge-

burtstages konnte eine erstmalige Diagnose und gleichzeitig die Einleitung der medikamentösen Therapie einsetzen: Das Mädchen leidet an einer angeborenen schweren Herz-

erkrankung. Ihre Leber und Nieren sind mittlerweile auch geschädigt. Die Ärzte sind aber sehr zuversichtlich, dass sie nach einer Operation wieder ganz gesund werden wird. Und diese Chance können wir dem Kind dank der Hilfe von Asia Paradies nun geben. Die Eltern des Kindes sind bitterarm, aber ihre Herzen sind voller Dank für die Hilfe aus der Rhein-Neckar Region aus dem fernen Deutschland. Sie muss rasch operiert werden, damit sie am Leben bleibt.

Verlosung teil. Die attraktiven Preise: eine tolle Reise gesponsert vom Sonnenklar Reisebüro Rihm und VIP-Karten für ein Heimspiel des SV Waldhof 07.

Wer am Benefizabend bereits verplant ist, kann mit einer lebensrettenden Spende an den König-Bansah-Ghana-Förderverein e.V., VR Bank Rhein Neckar, Kontonummer DE 76 6709 0000 0085 197703 helfen Verwendungszweck „Yaya“. Spendenquittung kein Problem.

Die gesammelten Gelder werden unter Aufsicht des Konsuls der Stiftung, Volkmar Uebelhör, ordnungsgemäß verbucht.

Alle, die einen schönen Abend mit ausgezeichnetem Essen und Spitzenunterhaltung verbringen und gleichzeitig einem Mädchen aus Ghana eine lebenswerte Zukunft ermöglichen wollen, reservieren rechtzeitig unter dem Stichwort "Benefiz" im „Asia Paradies“ Mannheim-Waldhof, Speckweg 87, Telefon 0621 31992003. Übrigens, ein echter Royal wird auch vor Ort sein: König Bansah von Ghana.

### PFEIFER ABWASSER-KANAL

## Wir machen Ihr Rohr frei!



**24H-SOFORT-HILFE**

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

0 62 03 /  
95 44 55

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

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](mailto:info@123medien.com)

EINS ZWEI DREI  
**1 2 3**  
MEDIEN

# Sonnenklar

## Die Erfolgsgeschichte geht weiter

(gol) **Mannheim.** Der Mannheimer Reisefachmann Chris Rihm macht nach den guten Erfahrungen in seiner Weinheimer Filiale jetzt den nächsten Schritt: auch das "Stammhaus" in Käfental wird bald "Sonnenklar TV Reisebüro" heißen. "Wir erweitern und bauen komplett um", sagt der dynamische Unternehmer. Mannheim und Weinheim bekämen auf diese Weise ein einheitliches Erscheinungsbild.

Die Liste der vorgesehenen Neuerungen kann sich sehen lassen. Neue Möblierung und Teppiche, Klimatisierung, mehr Beratungsplätze und sechs Großbildfernseher schaffen für die Kunden eine Atmosphäre zum Wohlfühlen. Ein separater Informationsraum soll helfen, den Beratungswünschen - egal ob Fernreisen, Familienurlaub, Kreuzfahrt oder Städtetouren - größerer Reisegruppen gerecht zu werden. Die Fläche des neuen "Sonnenklar



Foto: L. Binder

TV Reisebüros" beträgt dann 130 Quadratmeter und ist damit nochmals deutlich größer wie im früheren Reiseland. Chris Rihm, der insgesamt zehn Mitarbeiter beschäftigt - darunter drei Auszubildende - denkt bei der Erweiterung auch an die ganz Kleinen: eine Spielecke für Kinder gehört natürlich auch zum

neuen Ambiente. Und er denkt an die Umwelt. Kein alter Schrank und kein ausrangiertes Regal soll auf dem Müll landen. Der Mannheimer Selbmademan hat sich bei Facebook in die Aktion "Free Your Stuff" eingeklinkt. Hier finden nicht mehr gebrauchte Gegenstände kostenlos einen neuen Besitzer.

"Ich freue mich auf die Eröffnung im November. Das wird eine runde Sache", erklärt der Experte und meint damit natürlich nicht nur die fünf nagelneuen, runden Beratungsplätze in seinem Haus.

Zu der bestehenden Innovation - der erste Defibrillator in einem Reisebüro - kommt noch ein weiterer Quantensprung in Sachen Kundenfreundlichkeit: ab dem Frühjahr 2018 gibt es auch eine E-Ladestation am Büro. Während der Umbauarbeiten im Oktober wird ein mobiles Reisebüro von "Sonnenklar TV" allen zur Verfügung stehen, die Urlaubsträume haben.

"Auch im neuen Gewand garantiert unser Haus mit der bewährten Kombination aus Angebotsvielfalt, persönlicher Beratung und Know-how für jeden den Traumurlaub zu finden", verspricht Chris Rihm.

## Oktoberfest Mannheim

### ausgelassene Party im Festzelt

(red) **Mannheim.** Niemand muss nach München fahren, denn ab dem 13. Oktober lädt an vier Wochenenden das Mannheimer Oktoberfest seine rund 30.000 Besucher zu einer ausgelassenen Party im Festzelt in der Theodor-Heuss-Anlage am Carl-Benz-Stadion ein. Mit dem Besten, was die weiß-blaue Feierkultur zu bieten hat, stellen die Macher der Platzhirsch GmbH einmal mehr sicher, dass sich jeder Gast auf hohem Niveau bestens amüsiert. Die Ingredienzien hat Veranstalter Arno Kiegele mit großer Sorgfalt zusammen gestellt: „Jedes Jahr aufs Neue ist es für uns wichtig, mit viel Liebe

zum Detail unsere Qualitätsstandards zu verbessern. Besonders bei der Auswahl der Bands geht es nicht nur darum, die besten Musiker nach Mannheim zu holen sondern eben auch die authentischsten, denn ihr Auftritt bestimmt maßgeblich die Stimmung im Zelt.“ Neben routi-



Foto: red

nierten Bands wie den Münchner G'schichten (20. + 21.10.), Topsis (14.10.), den Blechblösn (3. + 4.11.) und der Band Frontal Party Pur (13.10.) wird die Partyband Ois Easy (27. + 28.10.), die bereits beim Mannheimer Frühlingfest sensationell abgeräumt hat, für den guten

Ton im Zelt sorgen. Aber in diesem Jahr wird nicht nur an den Freitagen und Samstagen auf den Bänken getanzt sondern aufgrund des zusätzlichen Feiertags auch am Montag, den 30. Oktober und Dienstag, den 31. Oktober. Zum Tanzen gibt es speziell an diesen beiden Tagen auch noch

einen besonders attraktiven Grund: Die sieben feschen Musiker der Band Bergluft bieten nicht nur ein großartiges Musikrepertoire von Coldplay bis Kings of Leon sondern rangieren in der Gunst des weiblichen Publikums auch optisch ganz weit oben. Für das leibliche Wohl sorgen mehr als 150 Servicekräfte im 2.200 qm großen Festzelt. Mit großer Professionalität und bajuwarischem Charme versorgen sie die 3.000 Besucher u.a. mit herzhaften Schmankerlplatten, Wies'n Hendl, Obatzda, Weißwürsten und der unverzichtbaren Maß Bier, die auch in dieser Saison unter 10 Euro liegt. Im 7. Himmel, dem exklusiven Premiumbereich an der Stirnseite des prächtig geschmückten Festzelts, wird es ein eignes für das Mannheimer Oktoberfest kreiertes Gericht von Zwei-Sternekoch Tristan Brandt geben: eine in Miso gegarte Kalbshaxe mit Süßkartoffel-Ingwerstampf und Kimchi.

## Brandheiß und atemberaubend

### Flic Flac kommt mit neuer Show zurück nach Mannheim

(red) **Mannheim.** Vom 19. Oktober bis 5. November 2017 erwartet das Publikum auf dem Neuen Messplatz im schwarz-gelben Zelt erneut ein Programm der Superlative. Atemberaubende Darbietungen unter der Circuskuppel und auf der Bühne mit Preisträgern internationaler Circusfestivals. Außenstehende Rundbogenmasten tragen das neue Zelt, sodass innen Sichtbehinderungen auf ein Minimum reduziert sind. Hautnah und intensiv erleben die Besucher so die moderne, unkonventionelle und durchaus schräge Show. Mitreißend,

adrenalingeladen, risikobewusst und spannend - Flic Flac begeistert einmal mehr mit dem Unfassbaren. Das Konzept zu „Farblös“ - so der provokante Name der Superlative. Atemberaubende Darbietungen unter der Circuskuppel und auf der Bühne mit Preisträgern internationaler Circusfestivals. Außenstehende Rundbogenmasten tragen das neue Zelt, sodass innen Sichtbehinderungen auf ein Minimum reduziert sind. Hautnah und intensiv erleben die Besucher so die moderne, unkonventionelle und durchaus schräge Show. Mitreißend,



Foto: Flic Flac

www.flicflac.de. Tickets an allen bekannten Vorverkaufsstellen und unter www.flicflac.de ab € 24.- Normalpreis. Ticket-Hotline 0180 60 50 200

(0,20 €/Anruf inkl. MwSt. aus den Festnetzen und maximal 0,60 €/Anruf inkl. MwSt. aus den Mobilfunknetzen)

### 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,ervielfältigung 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

# Gute Resonanz beim 50. Jubiläum des Blumepeterfest des Feuerio

## Stimmung bei unterhaltsamen Programm

(Daug) Es ist kurz nach 21 Uhr am Samstagabend, vor dem hell erleuchteten Wasserturm feucht-fröhlich-feiernde Menschen, die fasziniert das Feuerwerk im Nachthimmel verfolgen - damit geht wieder einmal ein stimmungsvolles Blumepeterfest zu Ende. Dieses Mal war es ein ganz besonderes Fest, ein Jubiläumfest, denn vor genau 50 Jahren wurde die Idee zu dieser großen Benefizveranstaltung für die Initiative „Wir wollen helfen“ von den Herausgebern des Mannheimer Morgen aus der Taufe gehoben. Das Fest hat sich inzwischen zum größten Charity-Event Mannheims und der Region entwickelt. Das Fest lebt durch die ehrenamtlichen Helfern, die vielen großzügigen Spendern und die treuen Besuchern. Die mehr als 100 ehrenamtliche Helfer und Helferinnen, darunter auch jede Menge aus Politik, Fasnacht und Wirtschaft, arbeiten zum Teil das ganze Jahr hindurch, hin auf diesen einen Tag. Sie organisieren den Aufbau, die Spenden und das immer wieder hervorragende Unterhaltungsprogramm auf der Bühne vor dem Wasserturm. Es werden attraktive Preise bis hin zu einem Auto für die Tombola gesammelt, es werden Kuchen gebacken und für Speis´ und

Trank gesorgt. Längst hat die deftige „Erbsensupp“ von der Bundeswehr Kultstatus erreicht. Die rund 20.000 Besucher können dies jedes Jahr aufs Neue bestätigen.

Blumepeterfest, in Erinnerung an den armen behinderten Blumenverkäufer Peter Schäfer, der als das Mannheimer Original „Blumepeter“ in die Geschichte der Quadratestadt eingegangen ist. Er zog mit der Bitte „Kaaf mer ebbes ab“ durch die Mannheimer Lokale. 1940 starb er in der landespsychiatrischen Klinik Wiesloch. Zum Jubiläum standen gleich zwei Bürgermeister für Dankes- und Grußworte auf der Bühne: Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz, der an das erste Fest auf den heutigen Kapuzinerplanken erinnerte und der Erste Bürgermeister Christian Specht. Damals, erinnerte der Oberbürgermeister, wurde ein Scheck in Höhe 2.700 DM übergeben. Heute sind die Spendensummen deutlich höher und der Erlös geht, wie vom ersten Fest an, 1:1 ohne Abzüge an „Wir wollen helfen“, für Menschen in Not und damit wird in erster Linie „Hilfe zur Selbsthilfe“ geleistet. Dankesworte an den Feuerio und die zahlreichen ehrenamtlichen Helfer



Foto: Dieter Augstein

kamen auch vom Vorsitzenden des Hilfsvereins Mannheimer Morgen e.V., MM-Geschäftsführer Dr. Björn Jansen und seinem Stellvertreter Peter W. Ragge, der sich speziell beim Vizepräsidenten des Feuerio, „Mr. Blumepeterfest“, Volker Dressler, für dessen Engagement bedankte. Feuerio-Präsident Bodo Tschierschke sagte auch noch einmal Dank an alle, die zum großen Erfolg des Festes beigetragen hatten, alle Sponsoren, Spender und alle Helferinnen und Helfer und eröffnete dann das Fest mit einem dreifach-donnernden Ahoi (denn in

knapp sieben Wochen startet ja bereits wieder die „Fünfte Jahreszeit“). Traditionell ging es anschließend an den Weinstand, OB Kurz vornweg, zum Dampfnudelverkauf, wo auch Meistersatiriker Prof. Hans-Peter Schwöbel neben Ex-Prinz Christian I. und der ehemaligen Landtagsabgeordneten, „Bloomaul“ Helen Heberer und Karla Spagerer großartige Hilfe leisteten, während die Ex-Prinzen, unterstützt von hübschen Gardemädchen, Lose verkauften und als Präsent dazu schöne Rosen verteilten. Wie immer, dank der großzügigen Spenden,

fanden die Lose reißenden Absatz und waren recht bald ausverkauft. Auch eine Delegation der parallel dazu eröffneten „Mannemer Mess“ mit Stefan Schuster, 1. Vorsitzender der Mannheimer Schausteller, stattete dem Fest einen Besuch ab und brachte nette Präsenten für die Kleinen mit. Auf der Bühne „steppte der Bär“. Natürlich ehrenamtlich unterhalten der singende „Monnemer Italiener“ Naro Vitale, Schöpfer vieler beliebter „Monnemer“ Lieder, der Entertainer und „Bloomaul“ Joachim Schäfer, aber natürlich auch der starke Gardenachwuchs des Feuerio, mit der gerade mal sieben Jahren jungen Tanzmaus Anna Rittershaus bei ihrer Premiere auf der großen Bühne, die zahlreichen Besucher.

Feuerio-Kultusminister Stefan Hoock begeisterte einmal mehr mit seinen Prinzenbrüdern Stefan Rinklef und Roberto Troncone als die „Drei Prinzen“ und führte den ganzen Tag über schwungvoll und routiniert durch ein unterhaltsames buntes Programm. Zur Freude aller Beteiligten, spielte auch der Wettergott mit und bescherte zum 50. Geburtstag des Blumepeterfestes wahres Kaiserwetter.

# Die Päpste verlängern ihren Aufenthalt in Mannheim

## Reiss-Engelhorn-Museen präsentieren einzigartige Kulturschätze aus dem Vatikan

(red) Die Mannheimer Reiss-Engelhorn-Museen freuen sich über zahlreiche Besucher, prominente Gäste und ein überwältigendes Medienecho zur Sonderausstellung "Die Päpste und die Einheit der lateinischen Welt".

Rund 50.000 Besucher haben die Schau, die für zahlreiche Schlagzeilen und Begeisterung gesorgt hat, bereits gesehen. Das weltweit einmalige Projekt widmet sich der faszinierenden Geschichte des Papsttums – von den Anfängen in der Antike bis zur Renaissance. Im Jahr des Reformationsjubiläums wird der Blick bewusst auf die gemeinsame prägende Vergangenheit von Katholiken und Protestanten gelenkt. Die Ausstellungsmacher haben nicht nur hochkarätige Kunst- und Kulturschätze aus ganz Europa zusammengeführt, sondern verblüffen die Besucher auch mit spektakulären filmischen Rekonstruktionen, die die ewige Stadt Rom in verschiedenen Epochen wiedererstehen lassen. Die Schau wird bis 26. November 2017 verlängert. Danach kehren die Exponate zurück zu ihren Leihgebern.

Der Schirmherr der Ausstellung, Bundestagspräsident Prof. Dr. Norbert Lammert, äußerte anlässlich der Eröffnung zuversichtlich, dass dank der eindrucksvollen Rück-

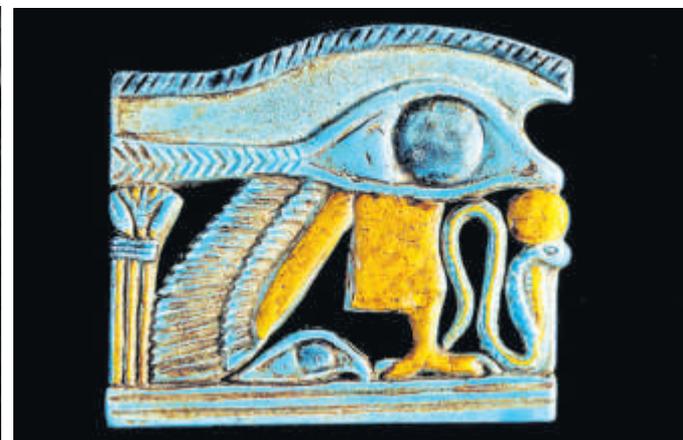


Fotos: © Roemer- und Pelizaeus-Museum 2014, Foto: Sharokh Shalchi

schau nicht alle Wege nach Rom, sondern auch nach Mannheim führen, und Gloria von Thurn und Taxis konstatierte erst unlängst, die Präsentation habe Weltniveau. Diese und zahlreiche weitere prominente Gäste wie Ministerpräsident Winfried Kretschmann, Kardinal Erzbischof Dr. Georg Gänswein oder Gerhard Ludwig Kardinal Müller adelten die Ausstellung bereits durch ihrem Besuch.

Die Schau vereint rund 330 hochkarätige Exponate, die teilweise noch nie nördlich der Alpen präsentiert wurden – darunter seltene Zeugnisse der frühen Kirche, aufwändig gefertigte Textilien, reich illustrierte mittelalterliche Schriften sowie

prachtvolle Papstbildnisse von Tizian bis Francis Bacon. Dass diese Kostbarkeiten vier Wochen länger als geplant in Mannheim gezeigt werden dürfen, freut rem-Generaldirektor Prof. Dr. Alfred Wiczorek: "Unsere Leihgeber im Vatikan und weitere renommierte Museen haben uns grünes Licht gegeben. Ein großer Vertrauensbeweis und keine Selbstverständlichkeit. Wer es über die Sommermonate noch nicht geschafft hat oder von der Päpste-Schau nicht genug bekommen kann, hat also noch einen kleinen Aufschub, den er sich nicht entgehen lassen sollte. Es ist die letzte Chance, die Schätze aus 1500 Jahren Papstgeschichte in dieser Fülle und Komplexität zu bewundern. Ende No-



vember kehren sie unwiderruflich zurück in ihre Heimatmuseen. Viele der empfindlichen Objekte werden dann erst einmal für lange Zeit in Depots schlummern."

Besonders beliebt bei den Besuchern sind neben den kostbaren Originalen filmische Rekonstruktionen der Stadt Rom, die extra für die Ausstellung erstellt wurden und auf aktuellen Forschungsergebnissen beruhen. Drei einzigartige Filme zeigen, wie sich die Stadt mit dem Aufstieg der Päpste verändert hat. Die Gäste erleben Rom zur Zeit Kaiser Neros, sehen, wie in der Spätantike die ersten christlichen Basiliken gebaut werden, und werden Zeuge, wie die Rückkehr der Päpste aus

dem Exil in der Renaissance zu einer neuen Blüte führt. Dass die Päpste ihre Spuren nicht nur in Rom hinterlassen haben, sondern auch nördlich der Alpen, beweist das kulturtouristische Netzwerk "Papstgeschichten im Südwesten". Ergänzend zum Besuch der Mannheimer Päpste-Ausstellung laden 35 Partner aus Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz, Hessen und weiteren Bundesländern zum Besuch der historischen Originalschauplätze ein. Sie erzählen ihre Geschichten rund um die Päpste. Zu den Partnern zählen Städte wie Speyer, Worms, Mainz und Trier mit ihren prächtigen Dombauten, aber auch die Klosteranlagen in Lorsch und Maulbronn.

www.paepste2017.de

# Ohne ehrenamtliche Helfer nicht zu schaffen

## Jugendrotkreuz Mannheim Nord engagiert sich mit verschiedenen Themen um unsere Kinder

(red)Ferienprogramme aber auch durchgehende Gruppenprogramme stehen auf der Agenda Ortsverein Mannheim-Nord

Der Ortsverein Mannheim-Nord im Kreisverband Mannheim e.V. ist am 01. Januar 2007 durch eine Fusion aus den Ortsvereinen Käfertal, Vogelstang und Waldhof hervorgegangen. Im Januar 2010 kam der OV Wallstadt hinzu. Die vier bisher eigenständigen Ortsvereine bündeln so ihre Kräfte unter einem Dach.

Der Ortsverein Mannheim-Nord ist in den Bereichen Bereitschaft, Katastrophenschutz, Jugendrotkreuz und Sozialarbeit aktiv. Das Ortsvereinsgebiet erstreckt sich auf die Mannheimer Stadtteile Gartenstadt, Käfertal, Luzenberg, Vogelstang, Waldhof, Wallstadt mit Straßenheim und Teile der angrenzenden Stadtteile Herzogenried und Schönau. Sitz des Ortsvereins Mannheim-Nord ist Waldpforte 27-29.

Das Jugendrotkreuz (JRK) bildete eine Gemeinschaft auf dem Stützpunkt Vogelstang im Jugendhaus Vogelstang, der zwar durch die og. Fusion 01.01.2007 auf die Gartenstadt verlegt wurde, aber trotzdem



Foto: Volker Ottinger

bis ca. 2014 auf der Vogelstang aktiv war. Nach 2014 begann auch für die Gruppe Vogelstang der Umzug. Der Jugend- und Gruppenleiter Volker Ottinger ist selbst seit 01.11.1988 im JRK aktiv.

Unterstützung kommt vom, Erste Hilfe Ausbilder Markus Freund, der ab 12.2017 auch eine Gruppenleiterausbildung hat und Volker Ottinger dann voll mit unterstützt. Zum weiteren Team gehören, Julia Bauer, Amalja Wald (Interne Frauenbeauftragte des JRK), Sebastian Kellermann. Herr Christian Schramm wird dann ab 2018 die JRK Gruppe komplettieren.

Der Gruppenabend ist jeden Dienstag von 17:00 Uhr - 19:00 Uhr für die Altersgruppe von 6-16 Jahren. Thema: „Weil Du es willst!“ Werde aktiv im Jugendrotkreuz Mannheim-Nord, weil Du ...

- ... Erste Hilfe lernen willst.
- ... neue Leute kennenlernen willst.
- ... eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung suchst.
- ... Dich sozial engagieren willst.
- ...Lebenserfahrung und Qualifikationen sammeln willst.
- ... zwischen 6 und 16 Jahre alt bist.
- Was wir tun?
- Altersgerechte Ausbildung in Erster Hilfe

- Realistische Notfalldarstellung
- Soziales Engagement
- Basteln, Malen und Spielen
- Wettbewerbe und Ausflüge
- und vieles mehr

Wann? Treffpunkt immer dienstags, von 17 bis 19 Uhr beim DRK-OV Mannheim-Nord in der Waldpforte 27-29 in 68305 Mannheim.

Das Ferienprogramm 2017 startete am 01.08. Unter anderem wurde ein Ausflug zum Heidelberger Zoo organisiert zur Förderung des Gemeinschaftsgefühl, Spiel und Spaß. Eine Fahrradtour ins Naherholungsgebiet und natürlich Eis essen stand auf dem Programm. Ganz spannend fanden die Kinder die Übung „Herz Lungen Wiederbelebungsversuche“ an der Puppe, was sie ganz spielerisch erlernt haben.

Zum Abschluss des Ferienprogramms stand ein Grillfest im Luisenpark Mannheim mit viel Spiel, Sport und Spaß und natürlich lecker gegrillten Würstchen auf dem Terminplan.

Gesponsert wurden die Feste unter anderem natürlich von den Verantwortlichen, die ihren Beitrag zum Gelingen der Aktionen geleistet haben, aber auch von der Firma WERBETECHNIK Käfertal (Christian Schramm) mit Lebensgefährtin Janine Müller. Um dieses Engagement des Jugendrotkreuz Mannheim Nord aufrechterhalten zu können bzw. ausbauen zu können sind kleine oder auch größere Spenden, aber auch tatkräftige Hilfe gerne willkommen. Als nächste Sonder-Aktionen steht basteln für Halloween am 31.10.2017.

**MetropolJournal Rhein Neckar**

Anzeigen-Annahme unter

**Tel: 0621-72739490**

# GO-LU Gesundheitsmesse 2017

am 21. Oktober von 10 bis 16 Uhr

(red)Die Gesundheitsorganisation Ludwigshafen e.G. veranstaltet am Samstag, den 21. Oktober von 10 bis 16 Uhr die 9. Ludwigshafener Gesundheitsmesse im Pfalzbau Ludwigshafen. Die Besucher erwarten eine attraktive Ausstellung und spannende Vorträge rund um das Thema Gesundheit und Wohlbefinden.

Auf zwei Etagen im Pfalzbau präsentieren sich an die 60 Stände. Hierzu zählen Ärzte, Alten- und Pflegeeinrichtungen, Hörgeräteakustiker, Krankenkassen, Kliniken, Pharmafirmen, Sanitätshäuser, Zahnärzte und viele andere Anbieter aus dem Gesundheitswesen. Die jährlich stattfindende „Herzwoche“ wird wieder in die Gesundheitsmesse integriert, diesmal mit dem Schwerpunkt „Herzschwäche“.

Zahlreiche Vorträge rund um das Thema Herz sowie Infostände von GO-LU und deren Kardiologen informieren den Interessierten über die Warnsignale und Behandlung dieser Krankheit. Interessant: Zu diesem Thema wird es auch ein begehrtes Herz geben!

Im Rahmen eines Gesundheitsparcours können sich die Besucher an verschiedenen Messstationen Werte wie Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin etc. messen lassen. Die gewon-

nenen Daten werden in einer persönlichen, kostenlosen Risikoanalyse mittels eines speziellen Computerprogrammes ausgewertet.

Von Seiten des Ärztenetzes GO-LU sind mehrere Facharztgruppen vertreten. Bei den Allgemeinmedizinern kann man sich rund um das Thema Impfen informieren. Tipp: Impfpass mitbringen!

Die Diabetologen klären über die Volkskrankheit Diabetes auf, bei den Orthopäden wird ein Modell zur Arthroskopie vorgestellt. Weiter vertreten sind Nephrologen und Schmerztherapeuten.

Übrigens: Die Krankenhaus-Clowns streifen durch die Ausstellung und treiben allerhand Schabernack.

Besucher können sich über aktuelle Angebote und Neuigkeiten aus dem Segment Gesundheitsreisen beraten lassen. Es wird Hörtest, Facereadings, Ausstellung eines Krankenwagens, Wirbelsäulenmessungen, EKG-Messungen, Judo- und Tanzauftritte uvm. geben. In diesem Jahr werden zudem die zwei großen Krankenhäuser das St. Marien und St. Annastifts Krankenhaus sowie die BG Kliniken Ludwigshafen und Tübingen gGmbH vertreten sein und informieren über ihre Leistungsangebote.

Abgerundet wird die Ausstellung mit spannenden Vorträgen unter anderem über Herzschwäche, Impfungen, Osteoporose, Therapie der Hüftgelenkerkrankungen, Therapie der Arthrose, Akupunktur und vieles mehr.

Traditionell bietet die GO-LU Gesundheitsmesse eine attraktive Plattform für die Selbsthilfegruppen in der Region, die zahlreich in Anspruch genommen wird. So werden unter anderem die Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V., der Blinden- und Sehbehindertenbund Pfalz e.V., die Deutsche Herzstiftung e.V., die Deutsche Rheuma-Liga BAG Arbeitsgemeinschaft LU, die KISS e.V. Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pfalz e.V., die Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V., die Ludwigshafener Initiative gegen Depression Stadtverwaltung Ludwigshafen, die Schnarchen und Schlafapnoe SHG, die Stadt Ludwigshafen PLUS-Gesundheitsinitiative Hepatitis C in Ludwigshafen, die Stadt Ludwigshafen Seniorenförderung und die Tinnitus Selbsthilfegruppe teilnehmen.

Der Eintritt ist frei, die Untersuchungen sind kostenlos.



Eintritt frei

**Gesundheitsmesse  
des GO-LU Ärztenetzes  
im Pfalzbau**

Ludwigshafen, Berliner Straße 30

**Samstag, 21. Okt. 2017**  
von 10 bis 16 Uhr

Schirmherrschaft Frau Dr. Eva Lohse,  
OB der Stadt Ludwigshafen

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

**GO-LU**  
Ärztinnenetz Ludwigshafen eG  
Unsere Leistung: Gesundheit

# Planspiel Börse startet

## Jugendliche tauchen in Börsenalltag ein und handeln mit Aktien und Wertpapieren

(red) Auch in diesem Jahr veranstaltet die Sparkasse Vorderpfalz vom 27. September bis zum 13. Dezember 2017 wieder ihr Planspiel Börse. Bisher haben sich 29 Schüler- und 4 Studentengruppen aus dem Geschäftsgebiet der Sparkasse aus Ludwigshafen, Speyer und dem Rhein-Pfalz-Kreis angemeldet. Noch bis zum 8. November können sich weitere Interessenten anmelden.

Mit 50.000 Euro fiktivem Startkapital üben die Jugendlichen die Geldanlage in 175 Wertpapieren und erhalten so kostenlos und ohne Risiko einen Einblick in wirtschaftliche Zusammenhänge und die Funktion der Börse. Zum Spielende werden alle Depots miteinander verglichen und die Siegerteams ermittelt. Die erfolgreichsten Schüler und Studenten der



Foto: Historisches Museum der Pfalz Speyer

Sparkasse Vorderpfalz erhalten Geldpreise im Gesamtwert von 2.400 Euro und Teams mit dem höchsten Nachhaltigkeitsertrag zusätzlich 600 Euro. Ganz wie an der realen Börse werden

auch die Teilnehmer beim Planspiel Börse die Dynamik des Aktienmarktes zu spüren bekommen. Wer hier Erfolg haben möchte, muss täglich Kurse beobachten, Meldungen lesen,

Wertpapiere und Firmen im Auge behalten und Entscheidungen treffen. Zudem werden im Spiel Berührungsängste und Wissensdefizite beim Thema Börse abgebaut. Die Schüler und Studenten machen ihre Erfahrungen mit Gewinn und Verlust und können risikobewusstes Handeln erlernen. Weitere Informationen zum Planspiel Börse gibt es für Schüler unter [www.planspiel-boerse.de/skvorderpfalz](http://www.planspiel-boerse.de/skvorderpfalz) und für Studenten unter [www.planspiel-boerse.de/sk-vorderpfalz](http://www.planspiel-boerse.de/sk-vorderpfalz).

### Gesellschaftlich engagiert:

#### Das macht eine Sparkasse aus

Was gibt es schöneres, als Freude mit anderen zu teilen? Als öffentlich rechtliches Kreditinstitut gehört es zur unternehmerischen Identität der Sparkasse Vorderpfalz, gesellschaftliches und wirtschaftliches Leben in ihrem

Geschäftsgebiet zu unterstützen. Ein großer Teil der erwirtschafteten Erträge fließt wieder in Form von Spenden und Sponsoring sowie über ihre fünf Stiftungen mit einem Stiftungskapital von insgesamt über 20 Millionen Euro an Vereine, Schulen, Institutionen und ehrenamtlich wirkende Bürgerinnen und Bürger zurück.

Allein im zurückliegenden Geschäftsjahr sind Fördergelder in Höhe von über 1.000.000 Euro geflossen. Damit hat sie in Ludwigshafen, Speyer und dem Rhein-Pfalz-Kreis über 1.000 soziale, kulturelle, gesellschaftliche, wissenschaftliche und sportliche Projekte begleitet, die ohne ihre Unterstützung oftmals nicht zustande gekommen wären. Daneben ist die Sparkasse Vorderpfalz ein wichtiger Steuerzahler, Investor, Ausbilder und Arbeitgeber.

# Vor 100 Jahren: Erste Weihe einheimischer Priester in Cyangugu in Ruanda

## Bischof Karl-Heinz Wiesemann richtet Glückwunschsreiben an Speyerer Partnerbistum

(red) **Speyer.** Vor 100 Jahren wurden im Speyerer Partnerbistum Cyangugu in Ruanda die ersten einheimischen Priester geweiht. In einem Brief an den ruandischen Bischof Jean Damascene Birumenyimana und an die Gläubigen seiner Diözese übermittelte der Speyerer Bischof Dr. Karl-Heinz Wiesemann dazu die Glückwünsche der Diözese: „Wir nehmen von Herzen Anteil an der Freude über das 100jährige Jubiläum der Weihe der ersten einheimischen Priester in Ruanda.“ Nachdem im Jahr 1900 die ersten

Afrikamissionare zu König Musinga kamen, wurden schon 1904 erste Männer aus Ruanda unter die Seminaristen im Seminar in Rubiya in Tansania aufgenommen. 1917 sprachen dann die Priester Abbé Balthazar Gafuku und Abbé Donat Reberaho ihr „Adsum“, ihr „Hier bin ich“ bei der ersten Priesterweihe in Ruanda. Mit einer Feier am 7. Oktober erinnert die Diözese Cyangugu an dieses Ereignis vor 100 Jahren. Die Partnerschaft zwischen dem Bistum Speyer und dem Bistum Cyangugu im Herzen Afrikas be-

steht seit mehr als 30 Jahren. „Sie ist lebendig durch gute Kontakte und Beziehungen auf vielen Ebenen“, hebt Bischof Wiesemann hervor. „Innerhalb der Weltkirche sind wir über alle Grenzen hinweg durch Jesus Christus miteinander verbunden. Wir können mit Recht von einem Erfolg der Partnerschaft sprechen, die sich durch ein wechselseitiges Geben und Nehmen auszeichnet.“ Erfreut zeigt sich Bischof Wiesemann, dass die Zahl der Neupriester in Ruanda von Jahr zu Jahr gestiegen ist. So wurden allein

in diesem Jahr 63 Neupriester geweiht. Er gibt ihnen den Wunsch mit auf den Weg, dass sie „immer tiefer in der Beziehung zu Christus wachsen, damit sie gute Arbeiter im Weinberg des Herrn werden“.

Der Kirche von Cyangugu wünscht Bischof Wiesemann, dass „alle offenen Wunden heilen und der Frieden des Herrn sich in die Herzen der Menschen senkt“.

# Informationsveranstaltung

## „Ehrenamt in Speyer“

Mit einer weiteren Informationsveranstaltung „Ehrenamt in Speyer“ am Mittwoch, 29.11.2017, 17 bis 20 Uhr, in der Stadthalle Speyer möchte die Speyerer Freiwilligenagentur Organisationen, Vereinen und ehrenamtlichen Initiativen die Möglichkeit geben, ihre ehrenamtlichen Angebote zu präsentieren und für ehrenamtliches Engagement zu werben, um mit Menschen, die sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit interessieren, zusammen zu kommen.

Informativ und abwechslungsreich können sich die Besucherinnen und Besucher aus erster Hand über die vielfältigen Angebote und Möglichkeiten in Speyer kundig machen. Vereine, Organisationen und Initiativen, die sich an dieser Informationsveranstaltung mit einem Infostand beteiligen möchten, können sich bis Freitag, 6.10.2017, an die Speyerer Freiwilligenagentur: [ehrenamt@stadt-speyer.de](mailto:ehrenamt@stadt-speyer.de) Tel: 06232 142780 wenden

# Im Zeichen von Richard Löwenherz

## Begleitprogramm zur Landesausstellung in Speyer startet

(red) **Speyer.** Das Historische Museum der Pfalz präsentiert im Rahmen der aktuellen kunst- und kulturhistorischen Landesausstellung „Richard Löwenherz. König – Ritter – Gefangener“ ein umfangreiches Begleitprogramm, das von wissenschaftlichen Vorträgen bis zu „mittelalterlichen“ Workshops reicht. Zudem ist das Haus während der Herbstferien in Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg und Hessen auch montags für seine Besucher geöffnet!



Foto: Historisches Museum der Pfalz Speyer

Im Mittelpunkt des Begleitprogramms steht eine Reihe von sechs Vortragsabenden mit namhaften Löwenherz- und Mittelalterexperten. Die Ausstellungsmacherinnen Simone Heimann und Sabine Kaufmann eröffnen die Reihe am Donnerstag, 28. September, unter dem Titel „Ein Blick hinter die Kulissen der Ausstellung“. Der Vortrag

beginnt um 19 Uhr, der Eintritt ist frei. Die Ausstellung bleibt an allen Vortragsabenden bis zu Beginn des Vortrags geöffnet.

Kinder sind in den Herbstferien von Montag, 9. Oktober, bis Freitag, 13. Oktober, zu einem abwechslungsreichen Workshop-Programm

willkommen. Die Kurse laufen von 10.15 bis 13 Uhr und widmen sich Themen wie dem Filzen einer Kette oder dem Entwerfen eines eigenen Wappens. Die Teilnahme kostet pro Vormittag und Kind 10 Euro. Anmeldungen bitte telefonisch unter 06232 62 02 22.

Der Workshop Buchmalerei richtet sich an Erwachsene. An insgesamt fünf Nachmittagen vermittelt Kursleiterin Petra Henke-Nipp die Kunst der „Illumination“, der Gestaltung einer Initiale mit Blattgold und Eitemperafarben.

Der Kurs startet am Samstag, 21. Oktober, von 15 bis 17 Uhr. Alle weiteren Termine und Informationen zur Anmeldung erhalten Interessenten unter Telefon 06232 62 02 22.

Das komplette Begleitprogramm mit zahlreichen weiteren Terminen findet sich online unter [www.loewenherz-ausstellung.de](http://www.loewenherz-ausstellung.de).



Das Historische Museum der Pfalz zeigt die Ausstellung „Richard Löwenherz. König – Ritter – Gefangener“ noch bis zum 15. April 2018, immer dienstags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr, Informationen zu Sonderöffnungszeiten unter [www.museum.speyer.de](http://www.museum.speyer.de).

# Jugendmedienschutz gemeinsam vorbringen

## Gespräch mit der Vorsitzenden Heike Raab, der Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien

(red) „Phänomene wie Grooming, Cybermobbing und Radikalisierung im Netz stellen den Jugendmedienschutz vor neue Herausforderungen. Gerade bei Social-Web-Anwendungen brauchen wir zukunftsfähige und in-einandergreifende Lösungen aller relevanten Akteure im Bereich des Jugendmedienschutzes.“, hat die Bevollmächtigte des Landes für Medien und Digitales, Staatssekretärin Heike Raab, heute bei einem Gespräch mit der Vorsitzenden der Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien,

Martina Hannak-Meinke, in Bonn betont. Heike Raab koordiniert für das Vorsitzland Rheinland-Pfalz die Rundfunkkommission der Länder, die auch für den Jugendmedienschutz zuständig ist.

Untersuchungen des gemeinsamen Kompetenzzentrums von Bund und Ländern jugendschutz.net zeigten dringenden Handlungsbedarf, so Raab: „Neben den sozialen Medien stehen auch die Smartphone-Apps in unserem Fokus. Bei einer Untersuchung von 50 Apps gemeinsam mit

Stiftung Warentest konnte keine einzige als unbedenklich eingestuft werden! Wir müssen uns neben verstörenden Inhalten auch um die Interaktionsrisiken kümmern, denen Kinder und Jugendliche in sozialen Netzwerken oder über Spiele-Apps begegnen können: die Belästigung durch andere Nutzer. Dies wollen wir gemeinsam mit dem Bund angehen, so dass an den Kompetenzgrenzen die Regulierung effizient ineinander greift.“ Die Novellierung des Jugendmedienschutzstaatsvertrages im Jahr 2016 bezeichnete die

Staatssekretärin als ersten wichtigen Schritt, dem nun die Novellierung des Jugendschutzgesetzes des Bundes zu Beginn der bevorstehenden Legislaturperiode folgen müsse.

„Die Bundesprüfstelle, die sowohl im Jugendschutzgesetz des Bundes als auch im Jugendmedienschutzstaatsvertrag der Länder verankert ist, ist in diesem Prozess ein wichtiger Partner“, betonte Staatssekretärin Raab. „Über ihre langjährige Spruchpraxis und die enge Verzahnung mit der Kommission für Jugendmedienschutz hat die

Bundesprüfstelle eine ausgewiesene Kompetenz im Bereich des Jugendmedienschutzes. Ich freue mich daher auf einen engen und regelmäßigen Austausch auch im Rahmen des neuen Fachbereichs.“

Der neue Fachbereich der Bundesprüfstelle „Weiterentwicklung des Kinder- und Jugendmedienschutzes“ wurde im Juli 2017 eingerichtet und soll die zuständigen Akteure vernetzen. Bei ihrem Besuch in Bonn informierte sich die Staatssekretärin über den aktuellen Sachstand.

## Für starke Jugendliche

### Land fördert Projekte

(red) Ob Landesjugendring Rheinland-Pfalz oder die Speyerer Pfadfinderschaft, beide unterstützen Jugendverbände und Jugendliche darin, die Bedürfnisse und Interessen junger Menschen in die öffentliche Diskussion und in politische Entscheidungsprozesse einzubringen. „Es ist das zentrale Ziel unserer Jugendpolitik, dass junge Menschen sich in die Gestaltung ihres Lebensraums, ihrer Zukunft und damit in politische und gesellschaftliche Prozesse aktiv einmischen. Daher freue ich mich, dass wir im Landesjugendring und in den Speyerer Pfadfindern Mitstreiterinnen und Mitstreiter haben, deren Arbeit wir gerne unterstützen“, erklärt Jugendministerin Anne Spiegel. Zu diesem Zweck fördert das Jugendministerium das Projekt „Gute Jugendpolitik ist eigenständig“ des Landesjugendrings mit 33.000 Euro und das Projekt „InSPEYERed der Deutschen Pfadfinderschaft St. Georg, Stamm Speyer Dom (DPSG)“, mit 1.500 Euro. Der Landesjugendring begleitet in seinem Projekt die Träger der Jugendverbands-

arbeit bei der Weiterentwicklung ihres jugendpolitischen Profils im Sinne einer eigenständigen Jugendpolitik. Des weiteren werden Jugendliche in Bad Dürkheim und Bad Kreuznach dabei unterstützt, ihre Vorstellungen einer eigenständigen Jugendpolitik in beteiligungsorientierten Modellprojekten umzusetzen. Um das Bewusstsein für die Notwendigkeit einer ressortübergreifenden Zusammenarbeit zu stärken, entwickelt der Landesjugendring eine Videoclip-Kampagne mit dem Titel #AllePolitikIstJugendpolitik. Das Beteiligungsprojekt „InSPEYERed“ der DPSG Speyer will Jugendliche und junge Erwachsene dazu motivieren, ihre Stadt, ihren Lebensraum und ihren Alltag nachhaltig mitzugestalten. Während eines ganztägigen Treffens, bei dem die Teilnehmenden im Wesentlichen selbst die einzelnen Programmpunkte wie auch deren anschließenden Umsetzung bestimmen, wurden in der Speyerer Innenstadt erste Ideen gesammelt. Die Vorschläge und bereits konkrete Projekte werden jetzt in kleineren Gruppen weiterverfolgt.

## Tipp für Mountainbiker

### „Biken im goldenen Oktober“

(red) Die Blätter des Pfälzerwaldes verfärben sich allmählich – wer jetzt mit dem Mountainbike dem Donnersberg und seine Umgebung erkundet, kann neben dem Sporterlebnis auch eine zauberhafte Kulisse genießen. Am Sonntag, 08. Oktober 2017 bietet der Donnersberg-Touristik-Verband die geführte Mountainbiketour „Biken im goldenen Oktober“ an. Treffpunkt ist um 8:30 Uhr am Bahnhof in Winnweiler.

Als Tourguide wird Uwe Pfeiffer dabei sein. Die Teilnehmer/innen fahren zunächst mit der Bahn nach Bad Münster am Stein. Weiter geht's mit dem Mountainbike durch die rheinhessische Schweiz nach Orbis und von dort hinauf zum Gipfel des Donnersbergs (687 m). Der Rückweg führt über Steinbach nach Winnweiler.



Foto: Donnersberg-Touristik-Verband

Bei dieser Tour sind neben der Teilnahmegebühr noch 7,50 € für die Zugfahrt einzuplanen. Die Strecke ist konditionell sehr anspruchsvoll, auf 60 Kilometern sind etwa 1.450 Höhenmeter zu überwinden. Helm und Radhandschuhe sind erforder-

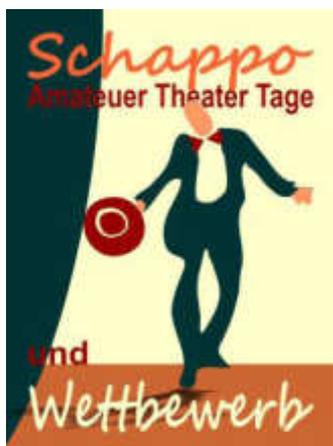
lich, eine Radbrille wird empfohlen. Der Teilnehmerbeitrag beträgt 5 € pro Person.

Info und Anmeldung unter Tel. 06352/1712 oder touristik@donnersberg.de.

## Amateurtheaterfest „Schappo“ 2017

### Beginn des Vorverkaufs

(red) Das Amateurtheaterfest „Schappo 2017“ zeigt die drei prämierten Theaterstücke aus der Metropolregion



Rhein-Neckar im Carl-Bosch-Haus in Maxdorf. Karten sind ab sofort im Vorverkauf erhältlich.

Am 20. Oktober 2017 spielt die Jugendtheatergruppe „Dauerstrom“ aus Neustadt an der Weinstraße das Stück „Die gestreckte Milch“. Am 21. Oktober 2017 zeigt das Theater an der Weinstraße aus Bad Dürkheim „Faust Approx“. Die dritte siegreiche Produktion „Picknick im Felde“ wird das Theater Mobile aus Zwingenberg am 27. Oktober 2017 vorführen. Die Veranstaltungen beginnen jeweils um 20 Uhr. Die Zuschauer entscheiden nach den drei Aufführungen, welches Ensemble zusätzlich den Zuschauerpreis in Höhe von 1.000 Euro erhält. Karten können zu je 5 Euro

bei Zeitschriften Schneider in Maxdorf, Hauptstraße 92, 06237 3287 oder bei der Kreisverwaltung Rheinland-Pfalz-Kreis 0621 5909 319 erworben werden.

Am 28. Oktober 2017, 20 Uhr werden beim Schappo-Abschlussfest der Schappo mit dem Preisgeld und dem Publikumspreis verliehen. Dieser Abend mit Crème de la Krämer mit Anna Krämer, Café del Mundo mit den preisgekrönten Ausnahmegitarri- sten Jan Pascal und Alexander Kili- an und zuletzt Ines Geipel aus Berlin ist kostenfrei.

Die Bevölkerung ist herzlich zum Besuch der Amateurtheatertage eingeladen. Mit dem Theaterpreis Schappo

**SENCI NähCenter Speyer PFAFF**  
Groß- & Einzelhandel

**20% auf alle Pfaff Nähmaschinen**  
Gegen Vorlage des Gutscheins / bis 31.10.2017



**Reparaturen aller Maschinen**

67346 Speyer • Wormser Str. 48 • Tel.: 06232-6798990 • Fax: 06232-6798991  
E-mail: speyer@senci.eu • www.nähmaschinen-speyer.de

wollen der Rhein-Pfalz-Kreis und die Sparkasse Vorderpfalz den Stellenwert von Amateurtheatergruppen für das kulturelle Angebot in der Metropolregion Rhein-Neckar unterstreichen. Die sehr vielfältige und lebendige Amateurtheaterszene zeichnet sich durch ein hohes ehrenamtliches und soziales Engagement aus. Das gemeinsame Spiel

  
**Rhein-Pfalz-Kreis**  
*Da sprieft die Vorderpfalz*

ist darauf angelegt, die Kommunikation zwischen den Menschen zu intensivieren und den Dialog zwischen den Generationen durch das Spiel zu befördern.

# Gründer- und Unternehmersprechtage in Heppenheim

## Veranstaltung der Wirtschaftsregion Bergstraße

(red)Für den Sprechtag, den die Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB) in Kooperation mit dem RKW Hessen für die Unternehmer im Kreis Bergstraße sowie für Gründer mit Bezug zur Wirtschaftsregion Bergstraße am 15. August 2017 ab 9 Uhr in Heppenheim veranstaltet, hat die WFB nur noch wenige Termine zu vergeben. Der für die Region zuständige Projektleiter der RKW Hessen GmbH, Armin Domesle, informiert an diesem Tag über die Fördermöglichkeiten der Institution. Das Angebot reicht von der geförderten Existenzgründung bis hin zur Begleitung der Unternehmensnachfolge. Auch die WFB erläutert ihre kostenlosen Serviceleistungen für die Unternehmer und Gründer in der Region. Der WFB-Fachbereich Unternehmensservice berät und be-



Foto: WFB

treut die ortsansässigen Betriebe in der Wirtschaftsregion Bergstraße – unabhängig von Größe und Branche. Themen sind beispielsweise Fördermöglichkeiten, Investitionsberatung, Personal oder Unternehmensnachfolge. Zudem bietet der

Fachbereich Beratung hinsichtlich beruflicher Weiterbildungsmaßnahmen. Die Gründerberatung der WFB bietet die Chance, alle Aspekte der Existenzgründung mit einem neutralen Berater zu besprechen und das Vorhaben von Anfang an planmäßig zu gestalten. Informationen gibt es auch über insgesamt 15 unternehmensübergreifende Arbeitsgemeinschaften, die zum Dialog mit Fachkollegen einladen. Passgenaue Angebote entwickeln die Experten der RKW Hessen GmbH darüber hinaus für den Mittelstand zu den Schwerpunkten Digitalisierung, Material- und Energieeffizienz sowie Kultur- und Kreativwirtschaft.



### So gut, dass wir ihn gern zurücknehmen.

Junge Sterne: So Mercedes wie am ersten Tag.

Wir sind uns so sicher, dass Junge Sterne Ihre Ansprüche erfüllen, dass wir Ihnen für 10 Tage ein Umtauschrecht einräumen, falls Sie nicht zufrieden sind. Dazu gibt's 24 Monate Fahrzeug- und 12 Monate Mobilitätsgarantie u.v.m.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Die Garantiebedingungen finden Sie unter [www.mercedes-benz.de/junge-sterne](http://www.mercedes-benz.de/junge-sterne).



**Mercedes-Benz**  
Das Beste oder nichts.

Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart  
Partner vor Ort: Torpedo Garage Mannheim GmbH,  
Autorisierter Mercedes-Benz Service und Vermittlung  
Bartensteiner Stich 3 · 68307 Mannheim  
E-Mail: [dialog@torpedo-gruppe.de](mailto:dialog@torpedo-gruppe.de)  
Tel.: 0621 789508 - 0 · Fax: 0621 789508 - 60  
[www.torpedo-gruppe.de](http://www.torpedo-gruppe.de)

PRÄSENTIEREN

## Virtual Meets Reality

# GROßES VR TURNIER

**WERDE ERSTER GT3  
CHAMPION IM RHEIN-NECKAR RAUM**

BEGINN AM 29.09 MIT 2 WOCHEN TRAINING UND QUALIFYING  
FINALE AM 14.10.2017

## FAHREN MIT VR BRILLEN

PURE RENNACTION AUF DEM HOCKENHEIMRING

Teilnahmebedingungen und Reglement auf Facebook bei NetCT und bei [www.netct.eu](http://www.netct.eu)

Sichere Dir einen Platz im Cockpit. Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt. Anmeldung im Laden bei NetCT direkt vor dem ersten Training.

**ZU GEWINNEN SIND:**

- 1. 2 TICKETS FÜR DAS GT3 FINALE - SONNTAG 15.10.17 AM HOCKENHEIM RING UND EIN 50 € GUTSCHEIN FÜR NETCT
- 2. EIN 50€ GUTSCHEIN FÜR NETCT
- 3. SACHPREIS

**Anne-Frank-Str. 8 - 68519 Viernheim**

## Miss und Mister Heidelberg 2017

### Die Industriekauffrau Jennifer und Lehramtsstudent Vasilios freuen sich über den Titel



Foto: Dieter Augstein

(Daug)Veranstaltung der Miss Germany Corporation im Darmstädter Hof Zentrum. Dreizehn junge Damen und sieben junge Herren kämpften um den begehrten Titel.

61 Jahre wurde der Titel nicht mehr vergeben. Jetzt war es wieder soweit. Die neue Miss Heidelberg heißt Jennifer Seifert. Zwei Mal hat die 22-jährige an einer Miss – Wahl teilgenommen, jetzt hat sie die Krone erobert. Sie konnte ihr Glück kaum fassen, als

die Moderatorin Ines Klemmer von der Geschäftsführung der Miss Germany Corporation Oldenburg ihre Sieger - Startnummer verkündete. Die sympathische Industriekauffrau aus Hilzingen im Hegau treibt viel Sport und liebt auch das Singen. Sie überzeugte die Jury sowohl bei ihrem Auftritt im schulterfreien schwarzen Abendkleid als auch in der Bikini – Formation. Bei den Herren glänzte Vasilios Penteredis, 27

Jahre, Lehramtsstudent an der PH Ludwigsburg, mit hellenischem Blut in den Adern. Die Jury setzte sich zusammen aus Center Managerin Olga Hripchenko, Stylistin Nadine Müller, Annette Eichler von der Kosmetik- und Naturheilpraxis Quintessence, die amtierende Miss Germany Soraya Kohlmann, dazu als männliches Pendant Matthias Schiemer, Geschäftsführer von Heidelberg Marketing und der Vize-Mister Germany Dustin Jobst. Über den Titel Vize-Miss Heidelberg freute sich die 21-jährige Studentin Christina Möst aus Baden-Baden. Zweiter bei den Herren wurde Marius Hinterlang, der ebenfalls Lehrer werden möchte und Platz drei konnte Moderator Giuliano Lenz erobern. Das Event hatte eine große Resonanz gefunden und so verkündete die Center Managerin Olga Hripchenko bei ihren Dankesworten an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer „Das machen wir nächstes Jahr wieder“.

Unsere Onlineseite takesaktuell & kostenlos  
[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com)

# Neugierige Küken auf Erkundungs-Tour im Zoo Heidelberg

## Blau Pfauen haben Verstärkung bekommen

(red) Gleich vier Pfauenküken sind Anfang August im Zoo Heidelberg geschlüpft. Eine der beiden Pfauenhennen hatte ihr Nest im hohen Gras im Gehege der schwarzen Ayam Cemani Hühner angelegt und die Eier erfolgreich ausgebrütet. Hielten sich Mutter und Küken die erste Zeit noch innerhalb des Geheges auf, sind die vier Geschwister seit ein paar Tagen auch außerhalb zu sehen und tippteln gemeinsam mit ihrer Mama neugierig durch den Zoo.

Wie die erwachsenen Pfauen auch, darf sich der Nachwuchs auf dem gesamten Zoogelände frei bewegen. Pfauen sind von Natur aus standorttreue Vögel und können daher gut als Freigänger gehalten werden. Bei ihren Ausflügen mit Mama machen die Küken nicht nur die Besucherwege unsicher, sondern schauen auch

mal „hinter die Kulissen“ in die Wirtschaftsbereiche. Diese Woche waren sie sogar auf der Afrika-Anlage unterwegs und haben dort erste Bekanntschaft mit Kudu, Strauß & Co. gemacht – alles muss schließlich genau erforscht werden! Es ist also nur eine Frage der Zeit, bis auch in anderen Zoobereichen auf Erkundungs-Tour gehen. Wenn Besucher die „Pfauengang“ bei ihren Spaziergängen im Zoo Heidelberg entdecken möchten, müssen sie mitunter ganz genau hinschauen. Das braune Federkleid der Jungtiere macht sie auf vielen Untergründen oder im hohen Gras fast unsichtbar. Erst im Alter von zwei Jahren erhalten die Hähne das typische, blau-glänzende Gefieder. Die Hennen bleiben ihr Leben lang bräunlich gefärbt, nur der Hals ist bei den erwachsenen Vögeln etwas auf-



Foto: Zoo Heidelberg

fälliger gezeichnet. Pfauen-Papa Kasimir ist ein gutes Beispiel, wie prachtvoll das Gefieder eines ausgewachsenen Hahns aussehen kann. Seine Schmuckfedern können bis zu 1,5 Meter lang werden und schillern, je nach Lichteinfall in Blau, Grün oder Gold. Zurzeit sieht er jedoch etwas ungewohnt aus, denn in den vergangenen Wochen hat Ka-



Foto: Heidrun Knigge/Zoo Heidelberg

simir die langen Federn abgeworfen. Doch keine Panik, das Abwerfen der Federn ist ganz natürlich und nennt sich Mauser. Männliche Pfauen verlieren meist zum Herbstbeginn, nach der Brutsaison, ihre alten Schmuckfedern. Bis zum Frühjahr sind sie nachgewachsen, sodass Kasimir pünktlich zur Balz seine beiden Hennen – und auch die Zoobesucher

– wieder wie gewohnt mit seinem schillernden Rad beeindruckt kann. Hintergrundinfos: Blauer Pfau Ursprünglich stammt der Blaue Pfau aus Ländern des indischen Subkontinents wie Bangladesch, Bhutan, Nepal oder Indien. Vor über 4000 Jahren kam er nach Europa und wurde dort vor allem als Ziervogel in Parkanlagen gehalten. In seinen Heimatländern findet man Pfauen vor allem im dichten Dschungel in der Nähe von Wasserstellen. Blaue Pfauen fressen bevorzugt Insekten, Früchte, kleine Säuge- oder Kriechtiere. Besonders bekannt sind Pfauenhähne für ihre ausgiebige Balz, die durch das bekannte "Radschlagen" gekennzeichnet ist. Dabei stellt er die langen, mit Pfauenaugen versehenen Rückenfedern zu einem Rad auf, um so den Weibchen zu imponieren.

## Kickboxen

### Manz Kampfsport Akademie

(red) Auf der internationalen Deutschen Meisterschaft der E.I.K.O. in Frankfurt hat die Manz Kampfsport Akademie wieder erfolgreich abgeräumt. Trainiert durch den mehrfachen Weltmeister Rainer Manz erreichten die nachfolgenden Kämpfer folgende Platzierungen.

Bei der Jugend:  
Ilias Bragin 2 mal 3. Platz  
Finn Schulz 1 mal 4. Platz

Bei den Senioren:  
Sascha Roth 1 mal 3. Platz  
Wladislaw Bragin 1 mal 3. Platz  
Waldemar Kiep 1 mal 4. Platz  
David May 1 mal 4. Platz



Foto: Manz Kampfsport Akademie

## Buchtipp des Monats

### „Der eine Tag“

(rbw) Dorothea Conrad veröffentlicht ihr nächstes Buch Eine spannende autobiographische Publikation aus der Zeit des Nationalsozialismus „Meinem Mann zuliebe sagte ich Ja zu der Reise in unsere ostpreussische Heimat. Im Gegensatz zu ihm hatte ich bis dahin vermieden, mich mit der Vergangenheit auseinanderzusetzen. Sie war schlimm genug! Wozu das Belastende auffrischen? Auch widerstrebte es mir, die Nostalgie zu pflegen. Als wir dann vor Ort waren und er von sich, seiner Familie und der unseligen Zeit des Nationalsozialismus erzählte, merkte ich, wie schmerzhaft die Rückschau für ihn war. Mir ist „DER EINE TAG“ in lebhafter Erinnerung geblieben. Schon damals nahm ich mir vor, das was ich gesehen und gehört hatte, irgend-

wann aufzuschreiben. Ich glaube, mein Mann hätte gegen dieses Buch nichts einzuwenden.“ „Der eine Tag“ – eine Reise in die Vergangenheit, eine Reise in zurückliegende Erinnerungen, eine Reise in eine bedrückende Wirklichkeit, eine Reise zurück ins Leben. Eine Geschichte über die Familie, Vater, Mutter Großeltern, den Aufbau der Existenzen mit Zähigkeit und Fleiß. Eine Erinnerung an die Zeit des Erwachsenwerdens und Veränderungen durch die Kriegsgeschehnisse. Es war ein ewiger Kampf um die Liebe der Mutter, die nach dem Erstgeborenen unbedingt noch ein Mädchen wollte, es sollte nicht sein. Der zweite Junge buhlte um ihre Gunst. Er träumte oft davon, dass sie ihn genauso lieben könnte wie seinen Bruder. Er wollte auch auf ihrem Schoß sitzen

und litt stets unter ihrer Ablehnung. Die Wirren des Krieges veränderten alles. Nichts würde künftig sein, wie es einmal war. Die Vergangenheit verstrickt sich mit dem Hier und Heute. „Der eine Tag“ Verlag Regionalkultur e-mail: kontakt@verlag-regionalkultur.de



Foto: D. Conrad

**Zu Verkaufen**  
Wohnwagen Cors, Länge 7,52m mit Schutzdach als Standwagen für Campingplatz oder Freizeitgrundstück  
vHB 1.300€  
Tel: 0171 1753 789 oder 0160 5089 210

**Zu Verkaufen**  
2 klappbare Rolliegen mit Polster:  
1 x Rolliege mit lila Polster  
1 x Rolliege mit blauem Polster  
0171 1753 789 oder 0160 5089 210 je 40€

Dorothea Conrad

DER EINE TAG

**SO STEHEN IHRE STERNE**



**WIDDER**  
21.3.-20.4.  
Sie sind derzeit ein wenig streitsüchtig, und das kann in der Familie für schlechte Stimmung sorgen. Halten Sie sich etwas zurück!



**STIER**  
21.4.-21.5.  
Wenn Sie etwas auf dem Herzen haben, sollten Sie das nun offen ansprechen, anstatt um den heißen Brei zu reden.



**ZWILLINGE**  
22.5.-21.6.  
Zwillinge wissen sich nun gut zu verkaufen. Ein günstiger Zeitpunkt für wichtige Gespräche oder Vertragsverhandlungen!



**KREBS**  
22.6.-22.7.  
Halten Sie Ihre Zunge nun im Zaum, sonst kann es schnell passieren, dass Sie verletzende Kommentare von sich geben.



**LÖWE**  
23.7.-23.8.  
Wenn Ihnen Freizeitstress zu schaffen macht, sollten Sie sich mal fragen, welche Hobbies Ihnen wirklich wichtig sind.



**JUNGFRAU**  
24.8.-23.9.  
Manchmal führt kein Weg an einem klärenden Gespräch vorbei. Geben Sie sich also einen Ruck, auch wenn es schwerfällt.



**WAAGE**  
24.9.-23.10.  
Legen Sie jetzt nicht jedes Wort auf die Goldwaage, besonders wenn es von lieben Freunden oder dem Partner kommt.



**SKORPION**  
24.10.-22.11.  
Es gelingt Ihnen nun, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben – so schaffen Sie es, die Kohlen aus dem Feuer zu holen. Bravo!



**SCHÜTZE**  
23.11.-21.12.  
Auch kleine Schritte führen zum Ziel, das sollten sich Schützen nun immer wieder vor Augen halten und entsprechend handeln.



**STEINBOCK**  
22.12.-20.1.  
Singles dürfen sich freuen, denn die Sterne versprechen eine aufregende Bekanntschaft – wer weiß, was daraus wird.



**WASSERMANN**  
21.1.-19.2.  
Bei wichtigen Entscheidungen sollten Sie sich jetzt nicht auf den Bauch allein verlassen – wägen Sie deshalb genau ab!



**FISCHE**  
20.2.-20.3.  
Halten Sie sich jetzt besser von fetten Speisen und Alkohol fern, ansonsten fühlen Sie sich schnell schlapp und träge.

rauschhafte Ver-zückung	altes Pferd	Nebenstraße	Männerkurzname	japanischer Wallfahrtsort			japanische Münze	kurz für: lecker	kleine Siedlung		persönliches Fürwort	Zustand, Sachlage	weibl. Borstentier	spanischer Artikel
					1		große Faltenwespe					3		
Flachsgarnewebe							Substanz							
Pflanzenztrieb			Teil der Bibel (Abk.)								franz., span. Fürwort: du			Notenschriftzeichen (engl.)
Schriftstellerverband (Abk.)											großer Raum		Revolte	
		8	2									7		
US-Münze			Pflanzenkrankheit											
westafrikanischer Staat	dt. Schauspieler † (Erik)													englisch: Tee
				japanische Währung		in der Nähe von				Bewohner der „Grünen Insel“	arktischer Meeresvogel			
alkoholisches Getränk	9	Verbrecher, Delinquent								Stadt an Blau und Donau		4	engl. Fürwort: er	
						6					Produkt aus Kokosnüssen			

**METROPOLJOURNAL**

Onlineseite tagesaktuell & kostenlos!

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

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

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

S I U D T  
 ENTSCHEIDUNGSKRAFT  
 LUKAS RICHTLINIE  
 C L N N L  
 H A I J E N E  
 E T E R E  
 O N A N B B G  
 M E P I K E  
 K A R N O W  
 S E N P O L O I  
 R J E I N S O U O M A R  
 F L O S K E L W I C K L E R

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

AIRFRANCE Auflösung September 2017      Auflösung September 2017

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

**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](mailto:Karriere@metropoljournal.com)

# Aktiv mit Osteoporose

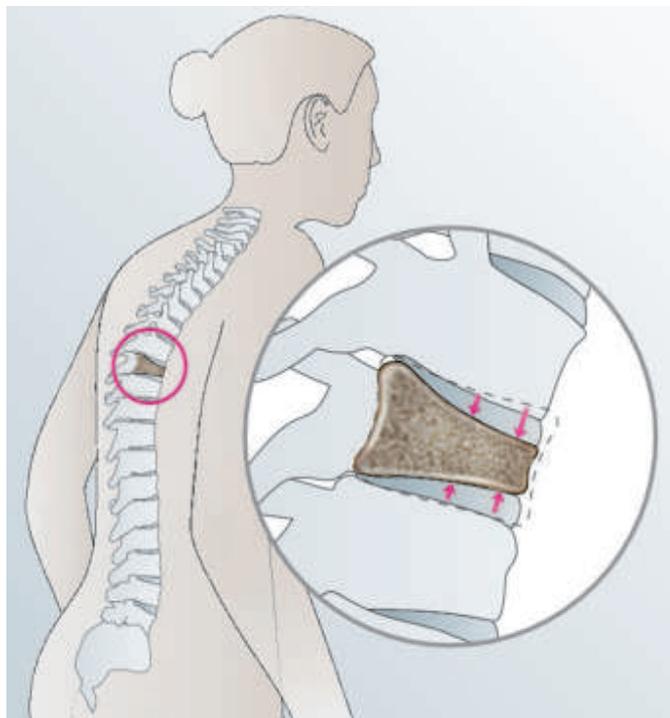
**Ziel der Therapie: die Knochen festigen, die Haltung verbessern und Schmerzen lindern**

(red)Der Begriff „Osteoporose“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet Knochen-Durchlässigkeit. Bei der Stoffwechselerkrankung nimmt die Substanz der Knochen ab und sie verlieren ihre Stabilität. Das Risiko eines Bruches steigt.

Der jährliche Osteoporose-Tag im Oktober gibt Impulse, um Vitalität und Mobilität zu steigern. Ziel der Therapie: die Knochen festigen, die Haltung verbessern und Schmerzen lindern.

**Therapiebaustein Rückenorthesen – Erfolgsbeweis Muskelkater**  
Rückenorthesen, wie die Spinomed Varianten, können die Muskulatur trainieren und den Oberkörper aufrichten. Sie erinnern durch sanften Druck des Gurtsystems und der Rückenschiene automatisch an eine aufrechte Haltung. Die ständige An- und Entspannung kräftigt die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Die Patienten können besser durchatmen, Schmerzen werden gelindert. Zudem kann das Sturzrisiko gesenkt werden. Die Tragedauer wird mit dem Arzt abgestimmt und wie bei einem Trainingsgerät langsam gesteigert. Muskelkater ist der Beweis für die positive Wirkkraft der

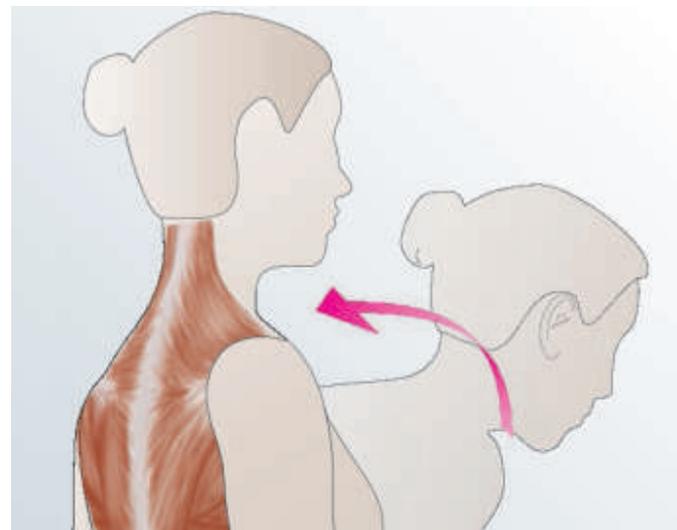


Fotos: Sanitätshaus Kocher

Rückenorthese. Der Arzt kann die Rückenorthese Spinomed bei Notwendigkeit verordnen, im Sanitätshaus Kocher wird sie angepasst.

70 Jahre Sanitätshaus Kocher – ein Familienbetrieb bereits in der dritten Generation! Das Sanitätshaus

Kocher im Gesundheitszentrum Auf dem Sand versorgt seit 70 Jahren Patienten von Kopf bis Fuß. Seit 70 Jahren steht das Mannheimer Familienunternehmen Kocher für eine Rundumversorgung in allen Bereichen der Gesundheit. Dabei steht der Pa-



tient schon immer im Mittelpunkt jeglicher Versorgung, und das Kompetenz-Team hilft jedem Kunden mit seiner großen Erfahrung.

Gegründet wurde das Unternehmen in den Mannheimer Quadraten, bis im Jahre 1998 das neu gebaute und zu diese Zeit einzigartige Gesundheitszentrum seiner Art in Mannheim-Käfertal bezogen wurde. Von Anbeginn stehen Tradition und Innovation im Fokus der Familie Kocher und der freundlichen Mitarbeiter. So kann jeder Mitarbeiter auf Kollegen der verschiedenen Abtei-

lungen jederzeit zurückgreifen, um eine passende und adäquate Versorgung durchzuführen.

Das Familienunternehmen wuchs in den letzten 70 Jahren über die Grenzen Mannheims hinaus. So kann das Sanitätshaus Kocher durch ein ausgebautes Filialnetz von fünf Standorten eine ortsnahe und optimale Versorgung gewährleisten.

Unser qualifizierter und speziell geschulter Außendienst steht für Fragen bei Ihnen zu Hause zur Verfügung.

**70**  
JAHRE  
Sanitätshaus  
**KÖCHER**

[www.sanitaetshaus-kocher.de](http://www.sanitaetshaus-kocher.de)

**Unsere Filialen:**

**Gesundheitszentrum Käfertal**  
Auf dem Sand 76b  
**68309 Mannheim-Käfertal**  
Tel. 0621 - 12 66 66

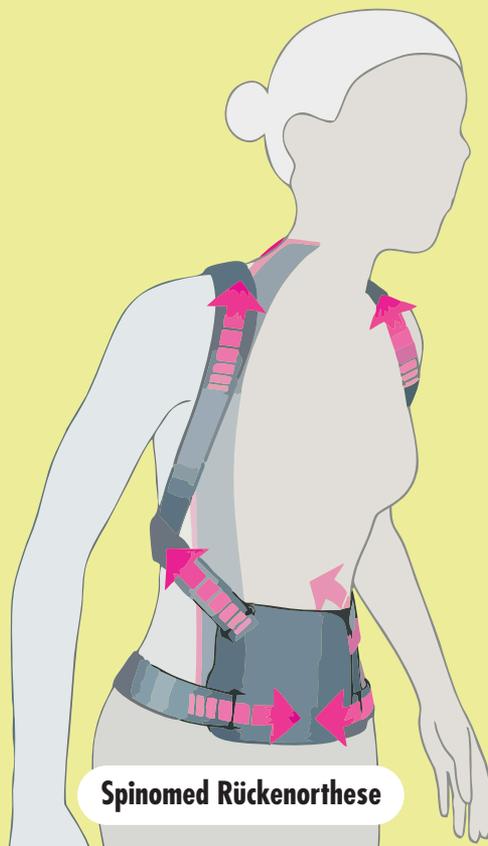
Rathausstr. 34  
**68519 Viernheim**  
Tel.: 06204 - 35 32

Leuschnerstr. 1a  
Im Lumedico Ärztehaus  
**67063 Ludwigshafen**  
Tel.: 0621 - 59 297 279

Maudacher Str. 233  
nähe St. Marienkrankenhaus  
**67065 Ludwigshafen**  
Tel.: 0621 - 62 24 40

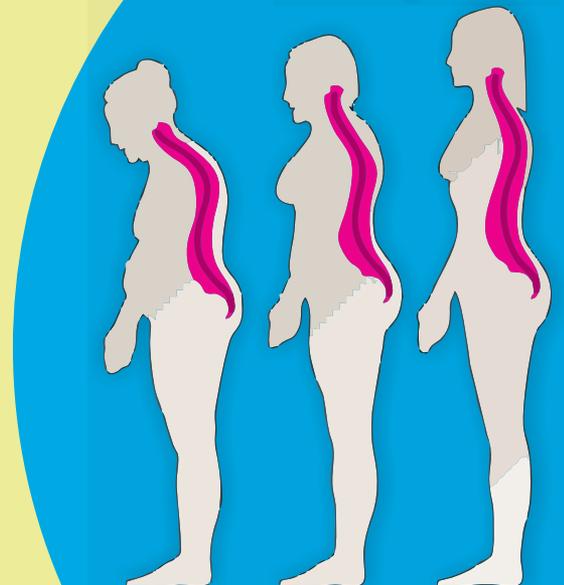
Elsa-Brändström-Str. 1a  
Im Promedi Facharztzentrum  
**67227 Frankenthal**  
Tel.: 06233 - 375 02 85

**Aktiv mit Osteoporose  
durch Spinomed**



Spinomed Rückenorthese

**Korrektur  
der Haltung  
durch Spinomed**



## Gesundheit & Wellness

# Sanfter Druck hält die Beine fit

## Reisestrümpfe auch für gestresste Männerbeine eine Option

(rgz/ho). Der Job ist stressig. Viele Dienstreisen oder tägliches Pendeln ins Büro, Meetings und die ständige Schreibtischarbeit zwingen oftmals zu stundenlangem Sitzen.

Häufig bleibt mit den Jahren auch immer weniger Zeit für den so wichtigen Ausgleichssport. Da wundert es nicht, dass auch Männer über schwere und am Abend oftmals geschwollene Beine klagen. Spätestens zu diesem Zeitpunkt sollten auch die Herren der Schöpfung zu geeigneten Vorsorgemaßnahmen greifen. Bewegung, eine gesunde Ernährung, Hautpflege und eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme haben sich bewährt. Vieles davon kostet nicht viel Zeit. Die eine oder andere Gewohn-



Foto: rgz/Ofa Bamberg

heit umzustellen und ein wenig bewusster zu leben, kann das Wohlbe-

finden schon erheblich verbessern. Reisestrümpfe sind von Herrensocken nicht zu unterscheiden.

Um sich beispielsweise genug zu bewegen, muss man noch nicht einmal auf den Sportplatz gehen oder in der Halle trainieren. Sportarten wie Fußball oder Squash beispielsweise, bei denen man oft abrupt abstoppen muss, sind ohnehin nicht besonders positiv, wenn man sich um die Gesundheit seiner Venen sorgt. Empfehlenswert sind dagegen Sportarten mit gleichmäßigen Bewegungsabläufen wie Wandern und Radeln. Aber auch Golf ist eine gute Alternative. Woran die meisten nicht denken: Auch Reisestrümpfe können eine sinnvolle Unterstützung sein.

Der Druck, den diese Strümpfe auf das Bein ausüben, nimmt von den Knöcheln nach oben hin ab. So wird der Rückfluss des Blutes zum Herzen beschleunigt, das Anschwellen der Beine reduziert und der Reisetrombose entgegengewirkt. Diese Spezialstrümpfe sind von klassischen Herrensocken nicht zu unterscheiden. Sie sind vielmehr besonders schick, weil sie als Kniestrümpfe verhindern, dass zwischen Socken und Hosensaum die Haut wenig elegant hervorblitzt.

Unter [www.gilofa.de](http://www.gilofa.de) beispielsweise findet man Strümpfe aus der Reihe "Gilofa Travel" in den klassischen Farben Schwarz, Graphit, Navy, Blau und Sand.

**Viel Wasser, Saftschorlen und Tee trinken.** Doch der gesundheitsbewusste Mann kann noch mehr tun. Dass man viel Wasser, Tees oder auch mal Saftschorlen trinken sollte, ist den meisten bekannt. Aber dieses Wissen im Alltag in die Tat umzusetzen, ist gar nicht so leicht:

Das Trinken wird oft vergessen. Manchen hilft es, am Arbeitsplatz schon morgens eine Kanne Tee oder eine große Flasche Wasser bereitzustellen. Andere lieben bei der Flüssigkeitsaufnahme die Abwechslung und mixen unterschiedliche Säfte mit Wasser oder probieren unterschiedliche Teesorten aus.

Ein erwachsener Mann mit einem Gewicht von 75 Kilogramm sollte täglich 2,3 bis drei Liter trinken.

# Stressbewältigung lernen

## Wege zur inneren Stärke und Ruhe

(spp-o) Immer mehr Menschen geraten durch Stress aus dem Gleichgewicht. Umso wichtiger wird der richtige Umgang damit. Gerade Frauen leiden unter Mehrfachbelastungen. Die unterschiedlichen Anforderungen als Berufstätige, Partnerin, Hausfrau und Mutter – kombiniert mit dem Anspruch, in jeder der Rollen optimal zu funktionieren – führen häufig zur Erschöpfung. Diplom-Psychologin und Dozentin am IST-Studieninstitut Dr. Claudia Robben hat langjährige Berufserfahrung als Coach. „Gerade unter berufstätigen Frauen ist es keine Seltenheit, mehr als 50 oder gar 60 Stunden in der Woche zu arbeiten – in unterschiedlichen Rollen. Die zunehmend selbstverständliche Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist noch lange nicht so stressfrei wie medial gerne propagiert.“ Die Frage ist, wie kommen Frauen aus der Stressfalle wieder raus? Eine Weiterbildung kann helfen. Am IST-Studieninstitut gibt es verschiedene Möglichkeiten,



Foto: IST/akz-o

sich mit dem Thema Stress auseinanderzusetzen ([www.ist.de](http://www.ist.de)). Wer sich detailliert für Lösungswege aus dem Kreislauf Stress interessiert, findet im Kurs „Stress- und Mentalcoach“ umfangreiche Instrumente wie Entspannungsmethoden und verschiedene Bewegungsformen zur Konflikt- und Stressbewältigung. Im kompakten Kurs „Resilienztraining“ geht es dar-

um, die innere Stärke zu trainieren, um möglichen Krisensituationen besser zu begegnen. Wer sich wiederum für Yoga begeistert, weiß, dass diese Form der Bewegung zur Wiederentdeckung der eigenen Größe und Stärke führen kann. Nicht umsonst reiht sich die IST-Weiterbildung „Yoga-Lehrer/-in“ hier ein.

# Wenn Sorgen den Schlaf rauben

## Wege zur inneren Stärke und Ruhe

(spp-o) Wenn Probleme im Job, in der Familie oder mit der Gesundheit sich häufen oder einfach gravierend werden, können sie den Alltag stark beeinträchtigen. Ist keine Lösung oder ein Ende der Schwierigkeiten in Sicht, entwickeln sich häufig Ängste, die auch nachts den erholsamen Schlaf rauben. Zunehmend liegen die Ursachen für Sorgen und Angstgefühle der Menschen aber nicht nur im eigenen direkten Umfeld – auch die aktuellen politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen machen vielen Menschen zu schaffen.

Repräsentative Umfragen von TNS-Infratest aus den Jahren 2011 und 2017 zeigen zwar, dass die Ängste insgesamt in den vergangenen Jahren nicht unbedingt angestiegen sind, dennoch leidet nach wie vor jeder vierte Bundesbürger unter innerer

Unruhe, Angstgefühlen und daraus resultierenden Schlafstörungen. Die Umfrage zeigte, dass vor allem ältere Menschen sich zunehmend wegen Terrorgefahr, Pflegebedürftigkeit und das Leben im Alter sorgen.

Wenn Ängste den Schlaf rauben, versuchen viele Menschen zunächst eigene Strategien, um ihre Unruhe- und Angstzustände zu lindern. Reichen diese nicht aus, bieten beispielsweise pflanzliche Arzneimittel wie Lasea, dessen Inhaltsstoff ein spezielles Lavendelöl ist, Hilfe. Schon nach wenigen Tagen zeigen sich bei Einnahme einer Kapsel täglich eine spürbare Besserung und ein Rückgang von innerer Unruhe und Angstgefühlen. Dabei macht Lasea nicht abhängig oder tagsüber müde und wirkt auch bei älteren Menschen gut.



## Gesundheit & Wellness

# Die Erkältung schnell wieder loswerden

## Mit Ruhe, Immunpower und sanfter Linderung gegen akute Infekte

(djd). Es beginnt in der Regel mit einem Kratzen im Hals oder einer juckenden Nase - und meist dauert es dann nicht lange, bis es einen richtig erwircht hat. Erwachsene bekommen durchschnittlich drei bis fünf Erkältungen im Jahr.

Diese zählen zu den häufigsten Ursachen für Fehltag. Tatsächlich sind grippale Infekte zwar normalerweise harmlos, schränken aber das Wohlbefinden extrem ein. Ein brummender Schädel, Hustenattacken und unablässiger Schnupfen sorgen für ein echtes Krankheitsgefühl, das man möglichst schnell wieder loswerden will. Dafür lässt sich einiges tun. Natürliche Nasenprays ermöglichen erholsamen Schlaf.

An erster Stelle steht ausreichend Ruhe. Um zu genesen, braucht der Körper Schonung, und darum sollten Stress, Belastungen und Anstrengungen vermieden werden. Stattdessen ist es ratsam, so oft wie möglich ein Püschchen auf dem Sofa einzulegen und vor allem abends frühzeitig zu Bett zu gehen. Denn im Schlaf laufen verschiedene Regenerationsprozesse im Organismus ab, das Immunsystem arbeitet besonders effektiv, was den Kampf gegen die Erkältung unterstützt. Eine gereizte und vor allem verstopfte Nase macht den erholsamen Schlummer allerdings oft unmöglich. Zu gefäßverengenden Nasensprays möchten trotzdem viele Menschen nicht greifen, da diese einen Gewöhnungseffekt haben und



Foto: djd/Functional Cosmetics Company AG/Panthermedia

die Schleimhaut austrocknen und schädigen können. Eine sanfte, aber effektive Alternative bietet ein natürliches Nasenpray wie Otsan. Dank seiner Kombination aus hypertotonischer

Meerwasserlösung und Pflanzenextrakten aus echter Aloe, Schwarzer Johannisbeere sowie Ätherischen Ölen aus Bergkiefer und Australischem Teebaum kann es sowohl reinigend als

auch abschwellend wirken - ohne Abhängigkeitsgefahr. Unter [www.otosan.de](http://www.otosan.de) gibt es weitere Informationen. Gesunde Kost mit Zusatzeffekt Um die Genesung weiter voranzutreiben, sollte der Körper zudem mit den richtigen Nährstoffen versorgt werden. Obst und Gemüse liefern wichtige Vitamine und Spurenelemente, Gemüse- und Hühnersuppen wärmen durch und befeuchten mit ihren Dämpfen wohltuend die Schleimhäute. Ingwer, Zwiebeln, Kurkuma und Knoblauch wird ein antibakterieller und entzündungshemmender Effekt nachgesagt. Ein guter Erkältungstrunk ist auch Lindenblütentee mit Honig, denn der Tee wirkt schweißtreibend, und Flavonoide aus dem Bienensaft können Viren unschädlich machen.

# Guter Schlaf ist lebenswichtig

## Fehlt die Erholung, leiden Gesundheit und Wohlbefinden

(djd). "Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr", wusste schon der berühmte Philosoph Arthur Schopenhauer. Doch während Bewegung und ausgewogene Ernährung längst als essentielle Faktoren für das Wohlbefinden gelten, wird die Bedeutung von erholsamem Schlaf für die Gesundheit immer noch unterschätzt. Mit diesem wichtigen Thema befasst sich auch der diesjährige sechste bundesweite "Tag der inneren Balance", der den Blick auf den Wert und die gesundheitliche Bedeutung des Schlafes lenken will. Die medizinischen Experten beim diesjährigen "Tag der inneren Balance" warnen in diesem Zusammenhang: "Wenn man jahrelang schlecht schläft, geht das an die Substanz und an die Lebenserwartung."



Fotos: djd/Neurexan/thx

und in einen gesunden Schlaf zu finden. Eine Gefahr der Abhängigkeit besteht dabei nicht, auch ein Hangover-Effekt am nächsten Morgen sei nicht zu befürchten, wie das bei manchen chemischen Präparaten der Fall ist.

### Auf die Nacht einstimmen

Wer morgens erholt in den Tag starten will, sollte sich am frühen Abend Zeit dafür nehmen, Erlebtes Revue passieren zu lassen. Sorgen oder wichtige Dinge, die zu erledigen sind, können notiert werden, damit sie nicht im Kopf herumspuken. Entspannend und schlaffördernd wirken Rituale wie ein Spaziergang, beruhigende Musik, ein warmes Bad oder eine abendliche Tasse Kräutertee. Weitere Tipps finden sich unter [www.tag-der-inneren-balance.de](http://www.tag-der-inneren-balance.de). Auch wenn der Schlummer auf sich warten lässt - auf die Uhr zu sehen, hat oft den gegenteiligen Effekt, sorgt für Aufregung und macht wach. Anstatt sich verzweifelt in den Kissens zu wälzen, kann es hilfreich sein, aufzustehen und beruhigenden Tätigkeiten nachzugehen bis sich

die nötige Bettschwere von selber einstellt.

### Drei beliebte Entspannungstechniken im Überblick

- Yoga: Gekennzeichnet durch ruhige, fließende Bewegungsabläufe, die der Kräftigung des Körpers und der inneren Zentrierung dienen.

- Autogenes Training: Durch eine tiefe Atmung und die Konzentration auf ein Schweregefühl in den Gliedmaßen kann willentlich eine innere Ruhe und Entspannung herbeigeführt werden.

- Progressive Muskelentspannung: Bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen soll einen tiefen Zustand der Entspannung erzielen und ist besonders in akuten Stresssituationen geeignet.



### Den Stresslevel auf natürliche Weise senken

Anhaltender Schlafmangel schwächt nachweislich nicht nur das Immunsystem, er kann auch Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Und die Psyche leidet ebenfalls, wenn Betroffene nicht mehr zur Ruhe kommen. Entscheidend für eine gute Nachtruhe ist der Stresslevel am frühen Abend, der über die Messung des Kortisolspiegels ermittelt wird. Ein natürliches Arzneimittel, das bei vegetativen Stresssymptomen wie nervöser Unruhe und Schlafstörungen angewendet wird, kann die Konzentration des Stresshormons Kortisol im Speichel senken. Um den Schlaf in der Nacht zu verbessern, empfiehlt es sich, Mittel wie Neurexan bereits am späteren Nachmittag einzunehmen. Dadurch erhält der Organismus die Chance, seinen eigenen Rhythmus

## Ambulante Pflege

für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

✓

Grundpflege

✓

Wundversorgung

✓

Urlaubspflege

MDK geprüft

Sehr Gut

★★★★

Sie erreichen uns:

<p><b>Mannheim / Ludwigshafen</b> Sechenheimer Hauptstr. 10 68239 Mannheim</p>	<p><b>Mannheim Nord</b> Poststr. 33 68309 Mannheim</p>
--	--

0621 - 7001 8980

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

✓ Individuell & professionell  
Bescheinigt durch den MDK mit der Bestnote

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

PFLEGE profis

Zuhause GUT gepflegt

www.pflege-profis.info

# Energielos, schlapp, müde?

## Magnesiummangel kann schuld sein

(spp-o) Der Alltag kostet Kraft. Ob Job, Uni oder Schule - Stress und Termindruck stehen auf der Tagesordnung. Greift man dann aus Zeitmangel noch häufiger mal zu ungesundem Fast Food, wird dem Körper zusätzlich wertvolle Energie geraubt. Man ist ständig müde, schnell überfordert oder gereizt und neigt vermehrt zu Kopfschmerzen oder Kreislaufproblemen. All diese Symptome können auf einen möglichen Magnesiummangel im Körper hinweisen und sollten ernst genommen werden. Jeder, der regelmäßig körperlichen oder psychischen Belastungen ausgesetzt ist, tut daher gut daran, seinem Körper ausreichend Magnesium zu gönnen. Eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung mit magnesiumhaltigen Nahrungsmitteln, wie z. B. Quinoa, Nüsse,

Vollkornprodukte oder Kakao, ist daher für die ganze Familie sehr zu empfehlen. Wer allerdings trotz gesunder Ernährung bei sich oder seinen Lieben Anzeichen für ein Magnesiumdefizit vermutet, kann seinen erhöhten Bedarf auch einfach und effektiv mit Magnesiumpräparaten ausgleichen.

Schon eine hochdosierte Magnesiumtablette zum Beispiel von Magnex aus der praktischen Vorratsdose mit 250 Tabletten deckt den empfohlenen Tagesbedarf (RDA) an Magnesium für einen Erwachsenen. Verbraucher, die unsicher bezüglich der richtigen Dosierung oder der Wahl des passenden Magnesiumpräparats sind, sollten lieber in die Apotheke gehen, um sich dort persönlich beraten zu lassen. Infos unter: [www.vitalans.de](http://www.vitalans.de).

# Gesundheit & Wellness

**Freireligiöse Gemeinde Mannheim**  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

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

## Jugendweihe / Jugendfeier

Bekenntnis zur Selbstverantwortung

Jetzt beginnt der Vorbereitungskurs  
Anmeldung im Gemeindebüro Tel. 0621 / 1263133



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

## ReVita Wellness Mannheim

### Wellness für Körper und Geist

(red) Für unser Auto sind wir gerne bereit, regelmäßig viel Geld zu investieren – aber tun wir das auch für uns, unsere Seele, unser gesamtes Wohlbefinden? Einen stotternen Motor bringen wir sofort in die Fachwerkstatt, doch was passiert mit unserem Körper?

Hektik und Stress beeinträchtigen täglich unser Befinden. Die Folgen sind Nacken-, Schulter-, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne, Kreislaufprobleme und Erschöpfungszustände und noch so viel mehr. Dabei sind diese Beschwerden oftmals schnell zu beseitigen.

Wellness für Körper und Geist, eine traditionelle Thai Massage bewirkt Gleichklang von Körper, Geist und Seele, hat eine positive Wirkung auf den Organismus und die Psyche. Die Technik der traditionellen thailändischen Massage beruht auf dem perfekten Zusammenspiel von Akupressur, Dehnung und der klassischen Massage. Eine Vielzahl von Dehnübungen geht auf die auf Einflüsse des indischen Yoga zurück. Die Ganzkörpermassage bewirkt sowohl wohltuende als auch belebende Entspannung und fördert gleichzeitig die Beseitigung von Muskelblockaden. Das Team von ReVita Wellness hat eine grundlegende Ausbildung an

renommierten Schulen für traditionelle Thai Massagen absolviert. Durch diese umfassende Ausbildung und Dank der großen Erfahrung der Masseurinnen ist man bei ReVita Wellness in sehr guten Händen.

Neben der oben genannten klassischen, traditionellen Thai Massage (60 Minuten 34,00 € oder 90 Minuten 53,00 €) bietet ReVita Wellness z.B. die Ganzkörper-Öl-Massage (60 Minuten 43,00 € oder 90 Minuten 60,00 €) mit wertvollen, natürlichen Ölen. Die Haut wird vitalisiert und dadurch geschmeidig und samtweich. Die Öl-Massage verjüngt zudem das Hautbild, entschlackt und regt den Stoffwechsel an, beseitigt Verspannungen und löst Muskelblockaden für mehr Energie und Vitalität und kräftigt gleichzeitig das Bindegewebe.

Die Fußreflexzonen-Massage (30 Minuten 34,00 € oder 60 Minuten 34,00 €) ist eine sehr beliebte Massagetechnik, bei der der gesamte Körper beeinflusst wird. Durch spezielle Techniken werden die einzelnen Zonen angesprochen. Diese Massage ist vorbeugend bei vielen Einschränkungen wie z.B. Kopfschmerzen, Verspannung, Stress etc. ReVita Wellness bietet eine Aromatherapie Massage (60 Minuten auch zu vergleichsweise kleinen

Preisen von 43,00 € oder 90 Minuten 60,00 €), eine Gesichtsmassage (20 Minuten 20,00 €), eine Kräuterstempel Massage (60 Minuten 55,00 €), die Hot-Stone Massage, deren Ursprung in China viele tausend Jahre zurückreicht (20 Minuten 20,00 €) und eine Hot-Wax Massage (60 Minuten 45,00 €).

Lassen Sie sich in einer entspannten fernöstlichen Atmosphäre, bei entspannenden musikalischen Klängen und mit Wohlgerüchen, verwöhnen. Für eine ausgewogene, nachhaltig wirksame Behandlung ist eine Dauer von mindestens einer Stunde zu empfehlen

REVITA THAIMASSAGE  
Obere Riedstr. 9,  
68309 Mannheim  
Tel. 0621 - 80 34 766  
und 0621 - 15 30 57 35  
Behandlungszeiten:  
Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr  
Sa. 10.00 - 16.00 Uhr  
Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

MetropolJournal Rhein Neckar

**Wir verbinden  
Regionales & Lokales**

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

Traditionelle Thailändische Massage

**ReVita**

keine Erdölmassagen

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

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

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

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

## 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



## Bauen · Wohnen · Renovieren

# Der Weg zur neuen Ökoheizung

### Für die Investition in eine Pelletheizung gibt es hohe staatliche Förderungen

(djd). In fast zwei Drittel von Deutschlands Heizungskellern stehen veraltete Heizungsanlagen. Sie kosten unnötig Energie und belasten zudem die Umwelt. Immer mehr Verbraucher machen sich daher Gedanken über eine Heizungssanierung und haben dabei die Qual der Wahl. In die Zukunft investiert, wer vom alten Öl- oder Gaskessel auf erneuerbare Energien umsteigt.

#### Ökologische Wärme

Eine effizientere Heizungsanlage etwa mit dem regionalen Brennstoff Holzpellets lohnt sich für das Klima und die Haushaltskasse. So sind die kleinen Holzpresslinge beispielsweise nahezu CO<sub>2</sub>-neutral. Denn Holz gibt bei seiner Verbrennung nur so viel Kohlendioxid ab, wie der Baum während seines Wachstums aufgenommen hat. Zudem heizt man mit Pellets komfortabel, denn dank automatischer Feuerung entfällt das Einheizen. Auch aus wirtschaftlicher Sicht zahlt sich der Umstieg auf Holzpellets aus, denn ihr Preis ist stabil. Dank großer Mengen von Sägespänen aus deutschen Sägewerken waren die Holzpresslinge in den vergangenen zehn Jahren im Durchschnitt rund 30 Prozent kostengünstiger als Heizöl oder Erdgas.



Foto: djd/Deutsches Pelletinstitut

**beantragen** Mit Hilfe großzügiger Fördergelder vom Staat fällt die Entscheidung für eine Investition in erneuerbare Energien leichter. Wer beispielsweise auf eine neue Pelletheizung mit Pufferspeicher setzt, der erhält nach Angaben der Fachleute des Deutschen Pelletinstituts (DEPI) in Berlin mindestens 4.800 Euro über das Marktanzreizprogramm (MAP) und das Anreizprogramm Energieeffizienz (APEE), wenn er eine alte fossile Heizung ersetzt. Die Zuschüsse zahlt das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) aus. In Kombination mit einer Solarkol-

lektoranlage erhöht sich die staatliche Förderung sogar auf mindestens 7.800 Euro. Sanierer müssen zunächst einen Antrag beim BAFA stellen, dessen Eingang bestätigt werden muss. Erst danach darf der Heizungsinstallateur auch tatsächlich beauftragt werden. Diese gesetzliche Regelung ist neu und gilt für Heizungsanlagen, die ab dem 1. Januar 2018 in Betrieb gehen. Wird die Heizung noch 2017 in Betrieb genommen, kann der Förderantrag innerhalb von neun Monaten nach der Inbetriebnahme gestellt werden. Unter [www.pelletfachbetrieb.de](http://www.pelletfachbetrieb.de) finden Verbraucher Adressen

# Golden wie der Herbst:

### Einzelstücke aus kunstvollem Rost

(spp-o) Wenn die Tage kürzer und die Abende kühl werden, neigt sich das Jahr dem Herbst zu. Überall leuchten Blätter und Laub in prächtigen Farben: Flammendes Gelb und rostiges Rot, sattes Orange und warmes Braun.

Die Natur zeigt sich von ihrer schönsten Seite. So wie der Gartenkamin Ascot. Mit einem Korpus aus rostigem Corten flackern in seinem Inneren orange-gelbe Flammen über tieferer Glut. Sein Design ist so golden wie der Herbst. Mit großer Liebe zur Handwerkskunst nimmt sich der deutsche Kaminofenhersteller Cera Design (www.cera.de) für jeden einzelnen Gartenkamin viel Zeit, um ihn optisch um Jahre altern zu lassen.



Foto: Cera Design/spp-o

Feuerraum. Dieser bleibt selbst bei einem Regenschauer völlig trocken und geschützt, da die Rauchrohre oben abgedeckt sind. Und die großzügige Glastür lässt tief in sein wärmendes Herz aus Feuer blicken.

Eine Einladung zu geselligen Runden und stimmungsvollen Stunden, sowohl in lauen Sommernächten wie an kühlen Herbstabenden.

### Der Antrieb für Gewinner

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



### Ein erster Schritt in die vernetzte Welt

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



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

Building  
happiness

somfy.

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

### Staubsaugerzentrale

68305 Mannheim-Waldhof  
Speckweg 33  
Tel. 0621- 43 76 28 14

**Staubsaugerbeutel für alle Marken**  
Service für Vorwerk &  
Lux Staubsauger, Reparaturen

**Die günstige Alternative**  
Öffnungszeiten: Mo-Fr: 09-12:30 &  
15-17:30 Uhr, Sa: 09:30-12:30 Uhr  
Anlaufstelle für alle Staubsauger  
F. Holubienko  
Staubsaugergebühr

von qualifizierten Heizungsinstallateuren, die beim Heizungsaustausch helfen. Planungsleistungen dürfen übrigens schon vor der Antragstellung in Auftrag gegeben werden.

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



**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](http://www.sanitaer-ufer.de)  
E-Mail: [info@sanitaer-ufer.de](mailto:info@sanitaer-ufer.de)

**FICHTEL**  
Transport GmbH

Kattowitzer Zeile 29 - 68307 Mannheim  
Tel.: 0621 - 78 41 35 - Fax 0621 - 78 79 29

Fern- und Nahverkehr  
Industriemontagen  
Computertransporte  
Haushaltsauflösungen

Tresortransporte  
Entrümpelungen  
Lagerung

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

## MetropolJournal Rhein Neckar

Anzeigen-Annahme Tel: 0621-72739490

### UNSERE LEISTUNGEN

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

#### Öffnungszeiten

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



KAROSSERIEARBEITEN

LACKIERARBEITEN

OLDTIMER-RESTAURATION

Hallesche Straße 30  
68309 Mannheim  
Tel. 0 621 70 10 81  
Fax 0 621 70 97 63  
[info@autolackiererei-mohr.de](mailto:info@autolackiererei-mohr.de)  
[www.autolackiererei-mohr.de](http://www.autolackiererei-mohr.de)

**MOHR**  
AUTOSPENGLEREI  
AUTOLACKIEREREI

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

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



**Bauen · Wohnen · Renovieren**

**Sicher wohnen**

**Einbruchhemmung lohnt sich**

(akz-o) Im Jahr 2016 hat die bundesweite polizeiliche Kriminalstatistik 151.265 Einbrüche und Einbruchversuche erfasst. So alarmierend die Zahlen sind – hier die gute Botschaft: Mehr als ein Drittel aller Einbrüche scheitert laut Aussage der Initiative K-Einbruch durch gut gesicherte Häuser oder Wohnungen und eine aufmerksame Nachbarschaft. Es lohnt sich also, in Sicherheitstechnik bei leicht erreichbaren Fenstern, Terrassen- Balkon- und Kellertüren zu investieren. Denn über einfache und ungesicherte Elemente gelangen Täter schnell ins Haus.



Foto: Schüco International KG/akz-o

**Wie erkennt man gute Sicherheitstechnik**

Hier helfen die in einer europäischen Norm definierten Widerstandsklassen „RC“ (Resistance Class). Je höher die Widerstandsklasse, desto besser ist der Einbruchschutz. Guten Schutz für den Wohnbau bietet die Widerstandsklasse 2 gegenüber Gelegenheitsstätern, die mit erhöhtem Werkzeugeinsatz zur Sache gehen. Deshalb empfehlen die kriminalpolizeilichen Beratungsstellen in der Regel die Widerstandsklasse 2. Schüco Fenster aus Kunststoff sind bis Klasse 2 und aus Aluminium bis Klasse 3 ausführbar und in vielen Oberflächen- und Farbgestaltungen erhältlich. Die Gesamtkonstruktion – bestehend aus Rahmen, Beschlag und Verglasung

– ist nach der europäischen Norm geprüft und zertifiziert. Zusätzlich zur Einbruchhemmung tragen die Fenster je nach Ausführung maßgeblich zur Verbesserung der gesamten Energiebilanz des Gebäudes bei – bis hin zur Passivhaus Zertifizierung.

**Komfortable Lösungen**

Als wahre Multitalente lassen sich Aluminium-Fenster von Schüco auf Wunsch auch mit Sonnen- und Blendschutzsystemen sowie Lüftungs- und Automationslösungen kombinieren, so dass die Fenster komfortabel über Tablets oder Smartphones geöffnet und verriegelt werden können. Der eingesetzte mechatronische Beschlag wird profilintegriert und damit ver-

deckt liegend montiert. Zusätzlich zum Komfortgedanken lässt sich durch automatisierte Fenster auch ein Plus an Sicherheit erreichen: Mit einer Öffnungs- und Verschlussüberwachung durch profilintegrierte Sensoren ist beim Verlassen des Hauses schnell erkennbar, ob Fenster noch geöffnet sind. Denn ein einbruchhemmendes Fenster schützt im Regelfall nur in geschlossenem Zustand. Die Statusüberwachung lässt sich auch in Einbruchmeldeanlagen und beliebige Gebäudeautomationssysteme einbinden. Informationen zu einbruchhemmenden Haus-, Balkon- und Terrassentüren erhalten Interessenten unter [www.schueco.de/sicherheit](http://www.schueco.de/sicherheit)

**Polster- Aufarbeitung  
Neubezug**

- Eckbänke, Stühle, Couch und Sessel
- Spezialist für Wohnwagen, Reisemobile und Boote

**Schnell und professionell**

Zuschnitt und Verkauf von Schaumstoffen aller Art.  
Verkauf von Möbelstoffen.

**114 Jahre**  
**STEIN**

67165 Waldsee  
Neuhofener Straße 116  
Tel. 0 62 36/10 23 o. 1024  
Fax 5 59 08  
[www.stein-waldsee.de](http://www.stein-waldsee.de)

Polstermöbel und Matratzenfabrik

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 18.00 Uhr, Sa. 10.00 - 13.00 Uhr

**Grünewald** GMBH

**DACHDECKEREI • MEISTERBETRIEB**

Fachbetrieb für Dach, Wand und Abdichtungstechnik

Braunschweiger Allee 120  
68307 Mannheim  
TEL 06 21 / 78 70 61  
FAX 06 21 / 748 23 41  
E-Mail: [info@dachdeckerei-gruenewald.de](mailto:info@dachdeckerei-gruenewald.de)  
[www.dachdeckerei-gruenewald.de](http://www.dachdeckerei-gruenewald.de)



**Nicht jeder kommt von  
Natur aus hoch hinaus**

**Brauchen Sie einen Partner im Hallen- und Montagebau, bei Stahlkonstruktionen, Industriebau oder Fassadenbau?**



**Rufen Sie uns an – Wir beraten Sie gerne  
06203-4995-0**

Weidler Arbeitsbühnenvermietung GmbH • [www.weidler-arbeitsbuehnen.de](http://www.weidler-arbeitsbuehnen.de)

**Werbetechnik**  
Käufertal

**Dein Werbepartner**

Waldeckweg 3 • 68309 Mannheim • Tel.: 0621 - 431 74 39  
[www.werbetechnik-kaefertal.de](http://www.werbetechnik-kaefertal.de)

Beschäftigungen	Schilder
Digitaldruck	Banner
Vitenkarten	Poster
Schilder	Plot

**Kaminfeuer auf Knopfdruck  
Bei den Kachelofentagen im Oktober kann  
man sich auch über Gaskamine informieren**

(djd). Ist die alte Heizung noch auf der Höhe der Zeit oder reif für eine Modernisierung? Wieviel Energie und Geld lässt sich durch den Umstieg auf eine moderne Anlage einsparen? Wer umfassende Sanierungen im Eigenheim plant, will Entscheidungen nicht einfach aus dem Bauch heraus treffen, sondern zuvor alle Fakten genau prüfen. Generell lautet die Faustregel, dass Heizungen bei einem Alter von 15 bis 20 Jahren ausgetauscht werden sollten, da sich durch moderne Brennwerttechnik, erst recht in Kombination etwa mit der Nutzung der Solarthermie, bares Geld einsparen lässt. Nur wie sehen die Werte konkret für das eigene Zuhause aus? Ein neuer Onlinerechner gibt Antwort auf diese Frage.

Monat einsparen kann. Vielfach sind in deutschen Eigenheimen noch veraltete Heizkessel wie zum Beispiel Niedertemperaturkessel oder Konstanttemperaturkessel in Betrieb. Mit der Umrüstung auf ein modernes Gerät mit Brennwerttechnik lässt sich der Energieverbrauch oft um 30 bis 40 Prozent senken - und das bei verhältnismäßig geringen Investitionskosten. Zusätzlich zum finanziellen Vorteil gibt der Energiesparrechner auch die Information, wie viele CO<sub>2</sub>-Emissionen die Familie somit einsparen kann. Wichtig sind auch die Berechnung der voraussichtlichen Amortisationszeit und ein Überblick über mögliche Fördermittel.

Wer eine neue Heizung anschaffen möchte, ohne die Gesamtsumme auf einen Schlag aufbringen zu müssen, findet auf derselben Website ebenfalls passende Vorschläge. So ist es heute möglich, die neue Heizungsanlage für eine definierte Laufzeit zu mieten - vom "Heizungscontracting" spricht der Fachmann bei dieser budgetchonenden Lösung. Ein weiterer Vorteil dabei ist, dass Service, Wartung und alle eventuell anfallenden Reparaturen in der monatlichen Summe bereits enthalten sind. Das macht die Kosten für die neue Heizung fest kalkulierbar.

Wer eine neue Heizung anschaffen möchte, ohne die Gesamtsumme auf einen Schlag aufbringen zu müssen, findet auf derselben Website ebenfalls passende Vorschläge. So ist es heute möglich, die neue Heizungsanlage für eine definierte Laufzeit zu mieten - vom "Heizungscontracting" spricht der Fachmann bei dieser budgetchonenden Lösung. Ein weiterer Vorteil dabei ist, dass Service, Wartung und alle eventuell anfallenden Reparaturen in der monatlichen Summe bereits enthalten sind. Das macht die Kosten für die neue Heizung fest kalkulierbar.

# Veranstaltungen

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

## Freitag 29. 09

20:00 Uhr ONAIR  
Mannheim, Capitol

20:00 Uhr KeepOnRolling -  
Martin Kröhn, Speyer Gemeindehaus  
Johanneskirche Speyer

19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs.  
Kölner Haie, Mannheim SAP Arena

## Samstag 30. 09

21:00 Uhr, Touch the 90'  
Bensheim, Musiktheater Rex

19:00 Uhr, Liverpool Oratorio  
Speyer, Gedächtniskirche

20:00 Uhr, Im weißen Rössl  
Mannheim Capitol

20:00, Benjamin Tomkins - "Der Pup-  
penflüsterer" - mit neuem Programm!  
Schwetzingen Alte Wollfabrik

## Sonntag 01. 10

11:00 Uhr, Der kleine Maulwurf  
Mannheim, Casablanca

12:30 Uhr, TSG Friesenheim – VfL  
Gummersbach Ludwigshafen  
Friedrich-Ebert-Halle

19:00 Uhr, Karl Drais - Die treibende  
Kraft Mannheim, Capitol

17:30 Uhr, HBL: Rhein-Neckar Löwen  
vs. THW Kiel, Mannheim, SAP Arena

## Dienstag 03. 10

18:00 Uhr, Flamenco,  
Mannheim, Capitol

## Mittwoch 04. 10

20:00 Uhr, Jan Plewka  
Mannheim, Capitol

15:00 Uhr, Konzert am Nachmittag  
Speyer, Historischer Ratssaal, Rathaus

## Donnerstag 05. 10

20:00 Uhr, Erwin Pelzig  
Mannheim, Capitol

19:00 Uhr, TSG Friesenheim – TSV  
GWD Minden Ludwigshafen  
Friedrich-Ebert-Halle

20:00 Uhr, Markus Maria Profitlich -  
"Schwer im Stress" Schwetzingen Alte  
Wollfabrik

19:00 Uhr, HBL: Rhein-Neckar Löwen  
vs. TV Hüttenberg,  
Mannheim SAP Arena

## Ludwigshafen Pfalzbau 20 Uhr



Michael Mittermeier - WILD  
05. Oktober. 2017

## Freitag 06. 10

20:00 Uhr, Torsten Sträter  
Mannheim, Capitol

20:00 Uhr, Jörg Knör - "FILOU!" - Mit  
Show durchs Leben  
Schwetzingen Alte Wollfabrik

20:00 Uhr, Bazaar  
Speyer, Zimmertheater Speyer

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

## Samstag 07. 10

20:00 Uhr, Heidelberger HardChor  
Mannheim, Capitol

20:30 Uhr, Bounce -A Tribute to  
Bon Jovi, Schwetzingen Alte Wollfabrik

19:30 Uhr, 1. Philharmonisches Konzert  
Ludwigshafen Pfalzbau

## Sonntag 08. 10

11:00 Uhr, Die kleine Hexe  
Mannheim Casablanca

19:00 Uhr, Gitte Haenning  
Mannheim Capitol

18:00 Uhr, Essen im Dunkeln  
Speyer, Gewölbekeller Kochstudio und  
Events

## Montag 09. 10

20:00 Uhr, Bülent Ceylan u.a.  
Mannheim Capitol

## Dienstag 10. 10

20:00 Uhr, Faisal Kawusi  
Mannheim Capitol

20:30 Uhr, Tuesday Night Live - The  
News präsentieren die "Könige der  
Tasten", Schwetzingen Alte Wollfabrik

19:30 Uhr, Champions Hockey League:  
Adler Mannheim vs. Esbjerg Energy  
Mannheim, SAP Arena

## Mittwoch 11. 10

20:00 Uhr, Dave Davis  
Mannheim, Capitol

## Donnerstag 12. 10

20:00 Uhr, Sebastian Pufpaff  
Mannheim Capitol

21:00 Uhr, VELUX EHF Champions  
League: Rhein-Neckar-Löwen vs. HC  
PPD Zagreb, MannheimSAP Arena

20:00 Uhr, Friedrich & Friends  
Mannheim, Casino

## Freitag 13. 10

20:00 Uhr, Jim Kahr  
Mannheim, Casino

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

19:30 Uhr, MALALAI - Die afghanische  
Jungfrau von Orléans  
Ludwigshafen, Pfalzbau

20:00 Uhr, Ten String: Handgemachte  
Musik aus der Pfalz, Speyer  
Jugendcafe Speyer Mitte

20:00 Uhr, Christian CHAKO Habekost  
- de Weeschwie'sch-MÄN  
Ludwigshafen Pfalzbau

## Samstag 14. 10

20:00 Uhr, Peter Vollmer - Kabarett  
"Frauen verblühen, Männer verduften"  
Schwetzingen Alte Wollfabrik

20:00 Uhr, The Petits Fours Show  
Mannheim Capitol

19:00 Uhr, Crossing Borders  
Ludwigshafen Pfalzbau

21:00 Uhr, Paradise Bangkok Concert  
Ludwigshafen Pfalzbau

## Sonntag 15. 10

11:00 Uhr, Ein Schaf fürs Leben  
Mannheim Casablanca

19:00 Uhr, Yvonne Betz  
Mannheim Casino

19:00 Uhr, Markus Krebs  
Mannheim Capitol

13:00 Uhr, Weltfest  
Ludwigshafen Pfalzbau

18:00 Uhr, Ein Theaterstück mit 4..  
Ludwigshafen Pfalzbau

## Montag 16. 10

20:00 Uhr, Red Hot Chili Pipers  
Mannheim Capitol

## Dienstag 17. 10

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

20:00 Uhr, Marcel Mann  
Mannheim Casino

## Mittwoch 18. 10

20:00 Uhr, Amelia Brightman  
Mannheim Capitol

## Donnerstag 19. 10

20:00 Uhr, KazZ - Kabarett trifft Jazz  
und Mehr!  
Schwetzingen Alte Wollfabrik

19.10. bis 20.10.2017

20:00 Uhr, HAIR, Mannheim Capitol

## Freitag 20. 10

20:30 Uhr, I Dolci Signori - italienische  
Lebensfreude PUR, Schwetzingen  
Alte Wollfabrik

## Samstag 21. 10

10-16 Uhr, GO-LU Gesundheitsmesse  
2017 Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Rolf Miller, Mannheim, Capitol

9:30 Uhr, Göteborgs Operans Dans-  
kompani, Ludwigshafen Pfalzbau

15:00 Uhr, „Martin Luther“  
Kindermusical, Speyer  
Martin-Luther-King-Haus

19:00 Uhr, Das Kriminal Dinner - Tes-  
tament a la Carte, Speyer Hotel Lössch  
Pfalzer Hof

## Sonntag 22. 10

11:00 Uhr, Pettersson & Findus  
Mannheim Casablanca

19:00 Uhr, Andreas Weber  
Mannheim, Casino

19:00 Uhr, medlz, Mannheim Capitol

17:30 Uhr, Sinfonisches Blasorchester  
Ludwigshafen – Konzert im Pfalzbau  
Ludwigshafen Pfalzbau

19:00 Uhr, TSG Friesenheim – TuS  
Nordhorn-Lübbecke,  
Ludwigshafen Friedrich-Ebert-Halle

19:30 Uhr, Göteborgs Operans Dans-  
kompani, Ludwigshafen Pfalzbau

## Montag 23. 10

20:00 Uhr Heinz Rudolf Kunze  
Mannheim Capitol

20:00 Uhr, Sascha im Quadrat  
Mannheim, Casino

## Dienstag 24. 10

### Mannheim SAP Arena 20 Uhr



Marius Müller-Westernhagen  
24.10.2017

20:00 Uhr, JOANA & Susanne Back  
Mannheim, Capitol

19:30 Uhr, ANECKXANDER  
Ludwigshafen Pfalzbau

## Mittwoch 25. 10

18:15 Uhr, Mike Singer  
Mannheim Capitol

19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs.  
Düsseldorfer EG, Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr, Weiherer Mannheim Casino

## Donnerstag 26. 10

20:00 Uhr, Mary Roos & Wolfgang  
Trepper, Mannheim Capitol

20:00 Uhr, Sameday Records  
Mannheim Casino

20:00 Uhr James Blunt  
Mannheim SAP Arena

Planetarium  
Mannheim

NEU

Queen-  
Heaven

Tel. 0621-415692

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

M&M Soundlight  
Matthias Mumm

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

Vermietung von Event- und DJ-Equipment  
Mobiler DJ

[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com)  
MetropolJournal Rhein Neckar

# Veranstaltungen

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

26.10.2017- 19.10.2017,  
17:00 Uhr Oktoberfest Ludwigshafen  
Ludwigshafen Friedrich-Ebert-Halle

## Freitag 27. 10

20:00 Uhr, Im weißen Rössl  
Mannheim Capitol

20:30 Uhr, Sweet Soul Music Revue mit  
Soulfinger, Schwetzingen Alte Wollfabrik

27.10.2017- 28.10.2017  
19:30 Uhr, Professor Bernhardt  
Ludwigshafen Pfalzbbau

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

## Samstag 28. 10

19:00 Uhr, Festival der Travestie  
Mannheim Capitol

20:00 Uhr, Wladimir Kammer - Lesung  
aus aktuellen Werken!  
Schwetzingen, Alte Wollfabrik

## Sonntag 29. 10

11:00 Uhr, Rumpel und Stielchen  
Mannheim Casablanca

18:00 Uhr, SixxPaxx  
Mannheim Capitol

## Montag 30. 10

20:00 Uhr, Henning Wehland  
Mannheim Capitol

19:30 Uhr, Wort und Wein  
Ludwigshafen Pfalzbbau

## Dienstag 31. 10

20:00 Uhr, European Outdoor Film  
Tour, Mannheim Capitol

31.10.2017- 01.11.2017  
19:30 Uhr, Die Affäre Rue de Lourcine  
Ludwigshafen Pfalzbbau

20:00 Uhr, Naro Vitale Mannheim  
Capitol

## Ausblick November

**01.11.2017**  
19:00 Uhr, Dead Men's Poetry  
Mannheim Capitol

**02.11.2017**  
20:00 Uhr, Rick Kavanian  
Mannheim Capitol

**03.11.2017- 04.11.2017**  
20:00 Uhr JANUS, Mannheim Capitol

**04.11.2017**  
19:30 Uhr, Gute Pässe schlechte Pässe  
Ludwigshafen Pfalzbbau

20:00 Uhr, 4. RTL-Charity-Konzert  
Mannheim SAP Arena

20:30 Uhr, Udo Jürgens - performed by  
SAHNEMIXX Schwetzingen  
Alte Wollfabrik

**05.11.2017**  
11:00 Uhr, Grüffelo  
Mannheim Casablanca

20:00 Uhr, Jürgen von der Lippe  
„Wie soll ich sagen...?“  
Ludwigshafen Pfalzbbau

17:00 Uhr, 1. Frankenthaler Männerchor  
03, Mannheim Capitol

18:00 Uhr, Ani Lorak  
Ludwigshafen, Friedrich-Ebert-Halle

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

20:00 Uhr, 2. Philharmonisches Konzert  
Ludwigshafen Pfalzbbau

18:00 Uhr, Dr. Markus Weber  
Mannheim Casino

**07.11.2017**  
20:00 Uhr, Sky du Mont  
Mannheim Capitol

**07.11.2017- 08.11.2017**  
20:00 Uhr, Kikeriki Theater - on tour  
"Sigfrieds Niebelungenentzündung"  
Schwetzingen, Alte Wollfabrik

**08.11.2017**  
19:30 Uhr, Auguri, Ludwigshafen Pfalzbbau

20:00 Uhr, Gernot Hassknecht  
Mannheim Capitol

**09.11.2017**  
20:00 Uhr, Georgette Dee  
Mannheim Capitol

**09.11.2017- 10.11.2017**  
19:30 Uhr Mad in Austria  
Ludwigshafen Pfalzbbau

**10.11.2017**  
20:00 Uhr, Naro Vitale  
Mannheim Casino

### Mannheim Capitol 20 Uhr



Gerd Dudenhöffer  
10.11.2017

**11.11.2017**  
20:00 Uhr, Lars Reichow  
Mannheim Capitol

20:30 Uhr, Robbie Williams Tribute  
Band - Supreme RW  
Schwetzingen, Alte Wollfabrik

19:30 Uhr, Borderline  
Ludwigshafen Pfalzbbau

19:30 Uhr, WWE LIVE 2017  
Mannheim SAP Arena

**12.11.2017**  
11:00 Uhr, Das SAMS  
Mannheim Casablanca

20:00 Uhr, Judas, Ludwigshafen Pfalzbbau

14:00 Uhr, Jim Knopf und Lukas der  
Lokomotivführer, Mannheim Capitol

15:00 Uhr, 50. Galakonzert für  
Seniorinnen und Senioren der Stadt  
Ludwigshafen Pfalzbbau

19:00 Uhr, Fräulein Baumann  
Mannheim Capitol

**18.11.2017**  
11:00 - 17:00 Uhr  
**8. Miniaturen Markt Mannheim**  
Baumhainhalle im Luisenpark

Demnächst im Kulturhaus

# Younity JAM

4.10., 11.10., 18.10., 21.10.  
YounityJAM → Workshops  
22.10. | 17 Uhr  
YounityJAM → Show

www.facebook.com/YounityMannheim/

## Kultur im Park

Do | 12.10. | 20 Uhr  
**ALI JABOR & FRIENDS**  
- Oriental Jazz „Der Flug des einsamen Adlers“: Das Konzertprogramm des Oud-Virtuosen aus Bagdad, inspiriert von einer mystischen Erzählung.

So | 05.11. | **SAP BIG BAND UND GÄSTE** Benefizkonzert für das Kulturhaus mit asiatischem Buffet.

Info: [www.facebook.com/kulturhaus.mannheim.kaeferthal/](http://www.facebook.com/kulturhaus.mannheim.kaeferthal/)

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

## MetropolJournal Rhein Neckar

Wir verbinden  
Regionales & Lokales

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

DIE NÄCHSTEN  
**HEIMSPIELE**  
IM CARL-BENZ-STADION MANNHEIM

**SV WALDHOF 07** VS **1. FC SAARBRÜCKEN**  
SONNTAG 08.10.2017 | 14:00

**SV WALDHOF 07** VS **KICKERS OFFENBACH**  
SONNTAG 22.10.2017 | 14:00

**MITMACHEN  
& GEWINNEN**

**Gewinnen Sie exklusive Preise**



**MitStricker.de**  
Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



**2 x 2 Karten für die Premiere am 19.10.2017 zu gewinnen!**

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



**Eine CD „Fischer Chöre“ zu gewinnen!**

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



**3 x 1 Verzehrgutschein im Wert von 20€ für das Restaurant „Santorini“ in Kleinniedesheim zu gewinnen!**

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



**5 x 1 Brayce „Trickot am Handgelenk“ zu gewinnen.**

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



**1 x 2 Karten in der Kategorie Ringside und 2 x 2 Karten in der Kategorie Tribüne zu gewinnen! „Zum Elefanten“ zu gewinnen!**

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



**3 x 2 Tickets für das Palazzo Mannheim zu gewinnen. (Einzulösen im November 2017)**

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



**Einmal einen Frühstücksgutschein im Victo's Residenz Hotel Frankenthal für 2 Personen zu gewinnen!**

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



**8 mal das Buch „Der eine Tag“ von Dorothea Conrad zu gewinnen!**

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



**3x2 Tickets für Abdelkarim am 14.10.2017 in Bensheim zu gewinnen!**

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

## "Die drei ???" starten mit der 2. Staffel

Ihrer "3D-Audio"-Abenteuerhörspiele seit Donnerstag, 14. September 2017, im Planetarium

(red) Jetzt gibt's in Mannheim wieder "3D für die Ohren". "Die drei ???" – die weltweit erfolgreichste Hörspielserie – kommen mit drei neuen Hörspielen in sieben deutsche Planetarien u.a. ins Planetarium Mannheim.

Nach dem großen Erfolg der 1. Staffel in den vergangenen zwei Jahren, produzierten EUROPA (Sony Music Entertainment) und HO3RRAUM MEDIA drei neue Hörspielfolgen. Das Besondere: Die Hörspiele werden im 3D-Surround-Sound präsentiert, der speziell für das Planetarium Mannheim adaptiert wurde! Die Geschichten wurden gezielt für diesen Zweck ausgewählt und bieten eine Vielzahl von atemberaubenden Klangeffekten. Die unverwechselbaren Originalstimmen von Justus Jonas (Oliver Rohrbeck), Peter Shaw (Jens Wawrceck) und Bob Andrews (Andreas Fröhlich) verschmelzen mit außergewöhnlichen räumlichen Sound-Effekten und schaffen eine drei-dimensionale Klang-Atmosphäre der Spitzenklasse. Mit einem an jedem Platz individuellen Raumklang werden die Hörspiele zu einer neuartigen Hörerfahrung, die es dem Publikum ermöglicht, buchstäblich in die Handlung einzutauchen- mitten hinein in ein fantastisches und exklusives Klang-Erlebnis. Die bis dato unveröffentlichten Hörspiele werden zunächst in den Planetarien Hamburg, Berlin, Bochum, Jena, Mannheim, Wolfsburg und im Mediendom Kiel

für ein ultimatives 3D-Erlebnis sorgen, bei dem die Besucher sich in die Handlung hineinversetzt fühlen. Den Auftakt macht die Hörspielfolge "Die drei ??? und das versunkene Schiff" ab 12. September.

"Die drei ??? und die schwarze Katze folgt mit der Neufassung ab Mitte Dezember

"Die drei ??? und der dreiäugige Totenkopf ab Mitte März 2018

„Rund 100.000 Besucher haben die 1. Staffel der „drei ???“ –Soundabenteuer erlebt“, berichtet Maïke Müller, Senior Produkt Managerin bei EUROPA (Sony Music Entertainment). „Dieser große Erfolg hat uns ermutigt, eine zweite Staffel zu produzieren, die nicht nur Kenner und Fans anspricht. Wir möchten neue Besucher begeistern, die noch nicht zwingend „Die drei ???“ – Fans sind, aber das Format „3D-Hörspiel“ in Verbindung mit dem Aufführungsort Planetarium spannend finden.“

„Mit der 2. Staffel setzen wir technisch und erzählerisch noch mal einen drauf“, versprechen auch Matthias Krause und Markus Schäfer von HO3RRAUM Media. „Besucher der ersten Hörspiel-Staffel können sich nun auf noch detailreichere Soundüberraschungen und Effekte freuen.“

Und darum geht's in "Die drei ???" und das versunkene Schiff, der ersten Folge der neuen Staffel:

Liegt tatsächlich ein alter Goldschatz vor der Küste des Ferienortes von Justus, Peter und Bob? Prompt

vergessen "Die drei ???" ihren Ärger über den verregneten Urlaub und nehmen die Jagd nach den versunkenen Reichtümern auf. Sie tauchen ein in die geheimnisvolle Geschichte des berühmtesten Dorfbewohners und heben ein dunkles Geheimnis... (Autor André Marx, Hörspielbearbeitung Kai Schwind) Als Besonderheit bietet das Planetarium Mannheim dieses Hörspiel in zwei Varianten an: zum einen unter dem Sternenhimmel des Planetariums, zum anderen mit Visualisierungen über das digitale FullDome-System. Die Vorführungen sind im Spielplan entsprechend gekennzeichnet.

**"Die drei ???" und die schwarze Katze (Neufassung)** In einem kleinen Wanderzirkus wintern die drei Detektive Justus, Peter und Bob ihren neuesten Fall. Denn wenn ein finster aussehender Mann mit Gewalt eine hässliche Stoffkatze an sich bringen will, sie stiehlt und am nächsten Tag per Zeitungsanzeige weitere Katzen sucht, muss doch etwas dahinter stecken? Hierbei handelt es sich um eine neue und erweiterte Fassung des beliebten Klassikers von 1971. Autor: William Arden, Hörspielbearbeitung: André Minninger

**Die drei ??? und der dreiäugige Totenkopf**

Horror-Regisseur James Kushing erwacht eines Morgens mit einer mysteriösen Tätowierung auf dem Arm: ein dreiäugiger Totenkopf! Was hat das Tattoo mit dem Film zu

den Kushing niemals fertiggestellt hat? Und welches Geheimnis steckt hinter dem gestohlenen Smaragd, der vor Jahren spurlos vom Filmset verschwand? Justus, Peter und Bob stürzen sich in den Fall und entdecken nach und nach die Wahr-

**Die drei  
???**

heit hinter dem Rätsel... Autoren und Hörspielbearbeiter: Ivar Leon Menger und John Beckmann

## Top Dogs im Zimmertheater der Freilichtbühne

(red) Theaterstück von Urs Widmer  
Regie: Holger Ohm

Vielschichtig und abwechslungsreich, politisch brisant und umwerfend komisch bringt „Top Dogs“ das Dilemma der globalisierten Wohlstandsgesellschaft auf die Bühne.

Spitzenmanager, die im Zuge global bedingter Umstrukturierungen ihren Job verloren haben, treffen zwecks „Schockabfederung“ und beruflicher Neuorientierung auf die Instant - Psychologie eines Mannheimer Outplacement-Center. Die Globalisierung frisst ihre Kinder.

## Freilichtbühne Mannheim e.V.

Theaterstück von: Urs Widmer  
Regie: Holger Ohm



**TOP DOGS**

**Premiere**

14.10.2017 20 Uhr

Weitere Vorstellungen

21. 27. 28. Oktober 2017

04. 05. 11. 17. 18. 25. 26. November 2017

02. Dezember 2017

Eintritt: Erwachsene 17 € • Ermäßig 15 € • Kinder 10 €

Freilichtbühne Mannheim e.V.  
Kirchwaldstr. 10 68305 Mannheim  
Karten: 0621-7628100  
Mo./Mi./Fr. 18:30 - 20 Uhr, Mi. 11 - 12 Uhr  
tickets@flbmannheim.de www.flbmannheim.de



# HEIDELBERG BIENENSTOCK

## EROS CENTER

*30 Girls warten auf Dich!*

**NEUERÖFFNET!**

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

**BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE**



## Der Liebling jeder Frau

**BHs in 144 Größen sorgen für persönliches Wohlbefinden**

(rgz/su). Körper, Charakter, Stil - jede Frau ist einzigartig. Doch in einem sind sich fast alle Frauen einig: Ein gutes Körper- und Lebensgefühl hängt ganz entscheidend davon ab, einen gut sitzenden BH zu tragen, der die persönlichen Vorzüge unterstreicht und dazu noch schick ist. Leider wissen die meisten Frauen auch, wie schwierig es bislang war, solch perfekte Wäsche zu finden. Der gut sortierte Handel hat maximal 35 Größen im Angebot. Bedenkt man nur, wie unterschiedlich geformt die weibliche Brust sein kann, ist leicht vorstellbar, warum 80 Prozent der Frauen einen BH tragen, der ihnen nicht richtig passt.



Foto: rgz/MBR Direktvertrieb

Cups in den Größen A bis M Die Individualität der Frauen verlangt auch in Sachen Wäsche nach neuen Konzepten, die auf ihre speziellen Bedürfnisse eingehen. Das Angebot des MBR Direktvertriebs, der schicke BHs in 144 Größen sowie Cups in den Größen A bis M und in den Umfängen 60 bis 100 Zentimeter bietet, ist einzigartig. Damit jede

Frau bei dieser enormen Auswahl den richtigen Büstenhalter ohne den üblichen Einkaufsstress findet, kommen die geschulten Lingerie Fachpartnerinnen des Anbieters sogar kostenlos zum Wunschtermin ins Haus. Frauen können sich die Kollektion von ihnen gemeinsam mit ihren Freundinnen präsentieren lassen - oder sogar in einer Einzelberatung, die man ohne Ex-

trakosten buchen kann. Beratung von Frau zu Frau Über [www.mbr-direktvertrieb.de](http://www.mbr-direktvertrieb.de) kann man seine Lingerie Fachpartnerin in der Nähe finden. Die versierten Fachfrauen nehmen bei jeder Frau die exakten Maße. Trotz der großen Bandbreite der 144 Größen sind die Preise der BHs immer gleich. Anschließend wird das passende Exemplar bestellt.

Es formt, stützt und entlastet genau so, wie es die Frauen erwarten. Und ist obendrein noch richtig schick. Passende Slips, aber auch Bademode und Wäsche für Herren und Kinder sind übrigens auch im Angebot enthalten.

## Frühstück für Veganer

**Zuckerarmes, ballaststoffreiches Müsli hält besonders lange satt**



Foto: rgz/Josef Manner & Comp.

(rgz/rae). Vegane Ernährung liegt weiterhin im Trend: Schätzungen zufolge ernähren sich bereits mehr als 1,2 Millionen Bundesbürger vollkommen ohne tierische Produkte, Tendenz steigend. Für Veganer beginnt auch der Tag mit einem Frühstück ohne Eier und ohne Milch - dafür haben sie bei anderen Zutaten heute die Qual der Wahl und sollten sich dabei für energiereiche Varianten entscheiden.

Schließlich wird morgens der Grundstein für den ganzen Tag gelegt, deshalb gilt das Frühstück zu Recht als wichtigste Mahlzeit. Der Körper benötigt für viele Stunden Energie, von der er zehren kann. Wer sich vor diesem Hintergrund schon zum Frühstück vollwertig ernährt, ist länger satt und hält den Blutzuckerspiegel konstant hoch, so kann es im Laufe des Tages gar nicht erst zu Heißhungerattacken kommen.

Zuckerarmes Müsli ist unter diesen Umständen beim Frühstück ernährungsphysiologisch unschlagbar: Es ist ballaststoffreich und hält deshalb besonders lange satt.

Wer den Tag vegan und energiereich beginnen will, für den gibt es beispielsweise nun von Manner ein neues veganes "Knusper Müsli". Es schmeckt nicht nur gut, sondern ist mit 52 Prozent Vollkornanteil auch sehr ballaststoffreich, damit wird es zum perfekten Begleiter für einen guten Start in den Tag.

Das Müsli enthält nach Angaben des Herstellers 30 Prozent weniger Zucker als herkömmliche Knuspermüslis.

Seit dem vergangenen Jahr ist das Müsli bereits in Österreich erhältlich, ab sofort steht es auch in den deutschen Supermarktgaleen.

## FÜR SIE HIER VOR ORT Ihr Mannheimer Bestattungsfachbetrieb



### BESTATTUNGSHAUS ZELLER

Erledigung aller Formalitäten und Amtswege auf allen Mannheimer Friedhöfen tätig

*Tag und Nacht dienstbereit auf allen Mannheimer Friedhöfen*

Auf Wunsch Hausbesuche

**Erd- od. Feuerbestattung**

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

Bestattungsvorsorge • Sterbegeldversicherung bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

**Mannheim ☎ 0621 / 7 48 23 26**



**Diakonissenkrankenhaus Mannheim  
Zentrum für Altersmedizin (ZAM)**

Vorträge

**Donnerstag, 12.10.2017, 15.00 Uhr**

**„Langlebigkeit: gesundes Leben  
bis ins hohe Alter“**

*Dr. med. Stefan Grund, Oberarzt der Klinik für Geriatrie,  
Diakonissenkrankenhaus Mannheim*

**Donnerstag, 30.11.2017, 15.00 Uhr**

**„Die Parkinson-Erkrankung:  
Neue Behandlungsmöglichkeiten“**

*Dr. med. Joachim Wolf, Chefarzt der Klinik für Neurologie,  
Diakonissenkrankenhaus Mannheim*

