

Gesundheit & Wellness



Mehr erfahren auf Seite 14-16

Bauen · Wohnen Renovieren



Mehr erfahren auf Seite 8-9

Veranstaltungen



Mehr erfahren auf Seite 16-17

Lange Nacht der Kunst und Genüsse



Mehr erfahren auf Seite 19

November 2017

Aus der Region.....	2-7
Gesundheit & Wellness.....	14-16
Bauen / Wohnen & Renovieren.....	8-9
Rätsel.....	17
Veranstaltungen.....	20-21
Gewinne/Verlosungen.....	22
Impressum.....	2

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

BARACCA ZERMATT

Die Schweiz zu Gast in Heidelberg

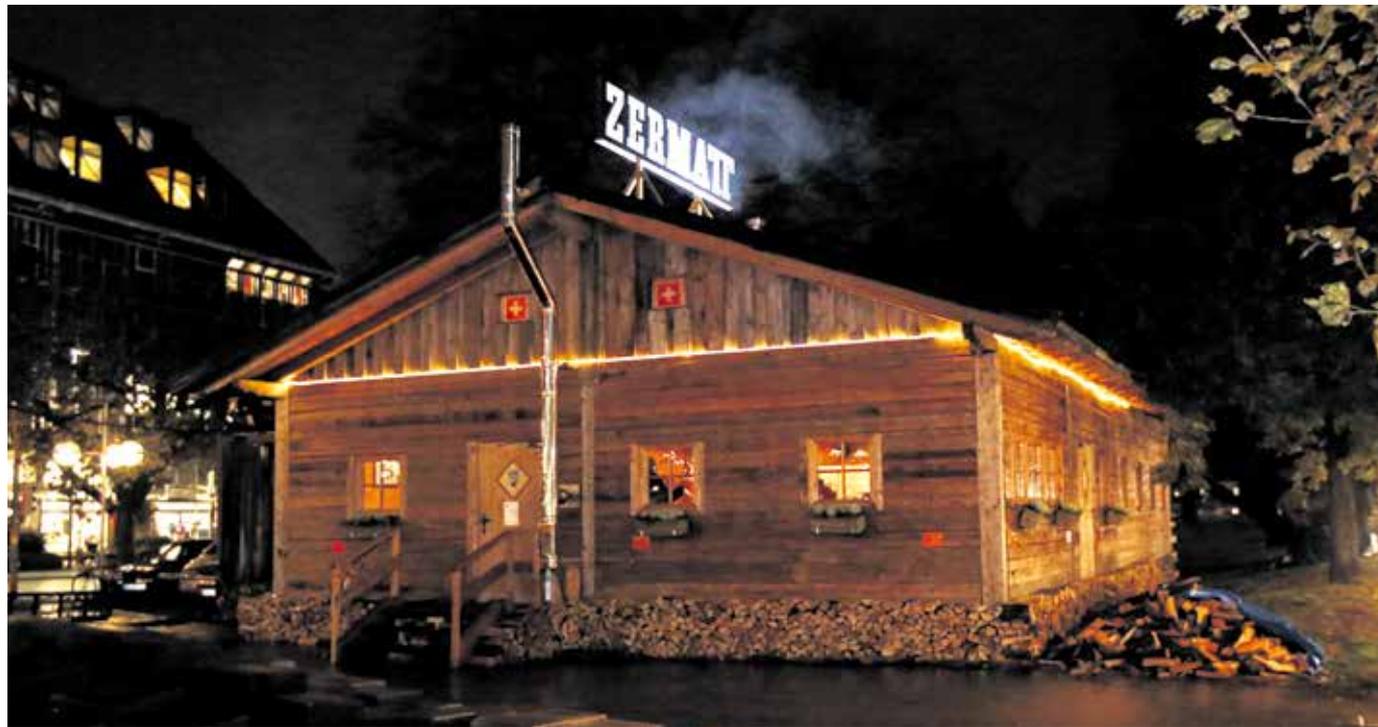


Foto: Boris Korpak

(red)Die Baracca Zermatt geht in die zweite Runde und gastiert vom 11.11.2017 bis 18.03.2018 wieder auf dem Bismarckplatz in Heidelberg. Direkt vom Start weg erfreute sich die Baracca Zermatt größter Beliebtheit und kann auf eine restlos ausgebuchte erste Saison zurückblicken. Da klingt es nur logisch, dass eine solch großartige Resonanz nach einer Wiederholung schreit, zumal die Zusammenarbeit zwischen den beiden Tourismusorten auf lange Zeit ausgelegt ist. 80% der Besucher

kamen direkt aus Heidelberg und gaben durchweg positive Bewertungen ab. Die zahlreich wiederkehrenden Gäste sind ein weiteres Signal für die positive Akzeptanz der Baracca Zermatt. Eingetaucht ins golden-oranger Licht des mittig platzierten Kaminfeuers finden in dieser Saison 90 Gäste Platz. Mit Trockenfleisch, Wurstspezialitäten samt Bergführerbrot und verschiedenen Fondues – wahlweise mit Fleisch oder Käse – und einem Schokoladen-Matterhörnchen entführt das Team der Baracca seine

Gäste in die alpenländische Genusswelt. Die Baracca Zermatt punktet mit stimmigen Details, original Schweizer Weinen und regionalen Produkten. Die an die Gäste offerierten, liebevoll gestalteten Postkarten mit historischen Matterhornmotiven wurden in der letzten Saison in alle Welt verschickt. Reservierungen für die Baracca Zermatt können ab sofort unter www.baracca-zermatt.de vorgenommen werden. Hier wurde für die kommende Saison ein neues Reservierungssystem installiert, dass

direkten Zugriff auf freie Sitzplätze ermöglicht und noch zur Verfügung stehende Kontingente in „Realzeit“ sichtbar macht. Gruppen- oder Einzelreservierungen sind genauso möglich wie Exklusivbuchungen der gesamten Baracca-Hütte. Geöffnet ist jeweils Dienstag bis Sonntag (18 bis 24 Uhr - warme Küche bis 22 Uhr). Parkplätze gibt es in der Tiefgarage unterhalb des Darmstädter Hofzentrums. Kontakt: info@baracca-zermatt.de www.baracca-zermatt.de

IPFEIFER ABWASSER-KANAL!

Wir machen Ihr Rohr frei!



24H-SOFORT-HILFE

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

☎ 0 62 03 /
95 44 55

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

VORBEISCHAUEN ■ VERWEILLEN ■ GENIEßEN

ludwigshafener WEIHNACHTS MARKT

22.11. - 23.12.2017
Berliner Platz

Unsere Öffnungszeiten sowie nähere Informationen zu unserem vielseitigen Weihnachtsmarkt-Programm finden Sie auf unserer Homepage: www.ludwigshafen.de

Baby, keep smiling! Das Motto der neuen Palazzo – Show

ab 25. Oktober 2017 auf dem Mannheimer Europaplatz

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

(rbw) **Mannheim.** Harald Wohlfahrt bleibt dem Spiegelpalast treu.

Verändertes Zelt – weiterentwickeltes Angebot – erfolgreiche Kooperation. Radio Regenbogen Harald Wohlfahrt PALAZZO und BMW Niederlassung Mannheim setzen erfolgreiche Kooperation für weitere drei Jahre fort. „Wir starten in die 19. Saison und haben mal wieder die Besten der Besten nach Mannheim geholt. Palazzo hat sich mittlerweile zu einer Marke entwickelt“, betonten die Verantwortlichen Gregor Spachmann und Rolf Balschbach bei der Pressekonferenz in den Räumen der BMW Niederlassung. Tiefe Begeisterung und hohe Identifikation mit dem Produkt Palazzo lassen Jahr für Jahr Erfolgsgeschichte schreiben. Dies bezeugen mittlerweile 600 000 Gäste, die den Spiegelpalast besucht haben. „Wir sind mit Herzblut dabei“ so Spachmann, „deshalb wird immer weiter entwickelt“. In dieser Saison wird das Zelt verändert, es wird ein Meter höher. Grund war ein Show – Act mit zwei riesigen Schaukeln, die acht Mädchen des Ensembles Skokov in schwindelnde Höhen katapultieren, kreuz und quer durch das Spiegelzelt fliegen lassen. Die Manege wird zudem zwei Meter, von 12 auf 14 Meter, breiter.



Foto: L. Binder

Es gibt wohl nicht mehr, dafür aber bequemere Sitzplätze. Die Emporen haben sich seit Bestehen hervorragend entwickelt. In diesem Jahr werden kleinere Einheiten eingebaut, somit kann das Programm auf einem lauschigen, intimen Platz verfolgt werden. Service und Angebot werden ebenfalls weiterentwickelt genauso wie die Saluto – Bar, in der das Programm ab sofort auf 4K Monitoren übertragen wird. Auch im Preissegment hat sich was verändert. Karten gibt es in einer Preisstruktur von 69,00, 79,00, 89,00 Euro und höher. Somit können auch Gäste mit einem kleineren Budget in den Genuss eines Show

– Abends kommen. Neue Impulse, neue Angebote noch vielfältiger für den Gast. Infos gibt es laufend auf der erweiterten Homepage. Die Besten der Besten gestalten das vielfältige Programm. „Chris Kolonko und Joy Peters“ sind mittlerweile bekannt im Palazzo. Die beiden Verwandlungskünstler führen als schrullige Großmütter Herta & Berta frech und frivol durch das Programm. Die Akrobaten der Truppe „KUNG FU BOY“, beherrschen die chinesische Kampfkunst wie keine zweiten. „Tom Brothers“ die beiden Brüder aus Äthiopien vermitteln in ihrer rasanten Nummer den Eindruck, als sei der Traum vom

Fliegen zum Greifen nah. „Professor Wacko“ mit seiner von Salti und Schrauben gespickten Slapstick-Nummer hat 2015 nicht nur die Jury von „Britains got Talent“ sondern Millionen von Fernsehzuschauern regelrecht vom Hocker gerissen. „Golden Dream“ eine Performance der beiden Modellathleten Ambra Faggioni und Yves Nicols. Ganz in Gold glänzen die beiden Artisten bei ihrer Luftnummer an Tüchern und zählen mit ihrer sinnlich-starken Tuchakrobatik zu den Legenden der Luftkunst. „Pavel Voladas“, die spektakuläre Performance von Pavel Voladas am Viererrek ist einzigartig und eigens für die Palazzo-Manege inszeniert. „Das Palazzo Revueensemble“, die Tänzerinnen sind das glamouröse Markenzeichen des Radio Regenbogen Harald Wohlfahrt Palazzo in Mannheim, versprühen ästhetische Erotik und „Élégance“ auf höchstem Niveau. Dorothea Lorene, eine Sängerin von Weltformat, schließt man die Augen, so hört und erlebt man Whitney Houston, Celine Dion und Mariah Carey in ihren besten Zeiten. Musikalisch führt wie immer der „Palazzo-Maitre de la Musique“ von Weltformat Rick Coleman durch den Abend. Der Kartenvorverkauf ist gestartet. www.palazzo-mannheim.de

“O zapft is“ Seit dem Freitag, 13. Oktober feiert Mannheim an 4 Wochenenden das Mannheimer Oktoberfest

(rbw) **Mannheim.** Schon beim traditionellen Fassbieranstich empfing Bürgermeister Michael Grötsch, zünftig in Krachledernen, eine grandiose Stimmung. Das Mannheimer Oktoberfest in der Theodor-Heuss-Anlage gegenüber dem Carl-Benz-Stadion ist mittlerweile so beliebt bei den Kurpfälzern, dass innerhalb kürzester Zeit die Karten restlos verkauft waren. Schon beim zweiten Lied der Gruppe „Frontal Party Pur“, der Band von Zart bis Hart, standen die Gäste auf den Bänken, sangen und schunkelten aus vollem Herzen. Für jeden ist etwas dabei, von Schlager-Medley bis hin zu altbekannten Rock-Klassikern, von Stimmungsmusik bis hin zu „Highway to Hell“ unterbrochen



Foto: D. Augstein

nur von „Prosit der Gemütlichkeit“, denn schließlich muss auch die Kehle zwischendurch geölt werden. Zu der

blau-weißen Deko im Festzelt gehörte auch die Kleiderwahl der Gäste zum guten Ton – Männer in Leder-

hosen und Dirndl bei den Damen. Veranstalter und Geschäftsführer der Platzhirsch GmbH, Arno Kiegele, hat wieder einmal ein gutes Händchen bewiesen. „Es geht hier einzig und allein um die Party, ums Feiern und um einen schönen Abend zusammen zu verbringen“, bringt er die Sache auf den Punkt. Und das hat er mit seinem Konzept voll und ganz erreicht. Probleme gab es in den vergangenen Jahren noch nie. Mit den verschiedenen Gruppen „Münchner G’schichten“ 20. und 21.10., „Ois Easy“ 27. und 28.10., „Bergluft“ 30. und 31.10. und „Blechlös’n“ 03.11. und 04.11. wird noch bis Samstag 04.11.2017 mit viel Stimmung gefeiert. Dann werden ca. 30.000 Besucher das Festzelt besucht haben.

Nano-Technologie für den besten Schlaf

Regenerations-Spezialist VENEX eröffnet in Q 6 Q 7 ersten europäischen Concept Store

(red) **Mannheim.** Entspannung in der Nacht, kraftvoll in den Tag: In Japan ist die VENEX-Regenerationsbekleidung seit Jahren ein Renner. Prominente aus Sport, Showbusiness und Wirtschaft tragen VENEX. Die Revolution der Regeneration für jedermann geht in Deutschland von Q 6 Q 7 Mannheim – Das Quartier aus. Hier eröffnete VENEX seinen ersten Concept Store in Europa, der auch gleichzeitig „Hauptquartier“ ist, um den Regenerationsmarkt in Europa zu entwickeln und sich als führende Marke zu etablieren. Mission der Gründer hat sich

seitdem nicht verändert: Hideki Katano, Taichi Nakamura und Shigenobu Hoshi möchten „Genki“ – japanisch für „munter sein“ – jedermann ermöglichen. „In Japan war damals um Nano-Technologie geradezu ein Hype ausgebrochen“, erläutert Hideki Katano. „Das brachte uns schnell auf die positiven Eigenschaften von Platin-Nano-Partikeln. Wir testeten und testeten. Mit der Kombination von Platin-Partikeln und einem Mineral-Mix erzielten wir dann endlich das gewünschte Ergebnis.“ Und so funktioniert V-TEX®, die „magische“ Faser, die in VENEX-Regenerationsbe-

kleidung verwebt ist: Ausgehend von V-TEX® wird über die Rezeptoren der Haupt ein Signal an das Gehirn gesendet, die Blutgefäße zu erweitern und den „Ruhenerve“ Parasympathikus zu aktivieren. So wird im Ruhezustand der Erholungsprozess des Körpers unterstützt. Der ISPO-Award in Gold als Funktionsfaser anlässlich der Internationalen Fachmesse für Sportartikel und Sportmode in München – die größte Messe dieser Art weltweit – machte VENEX bei Branchen-Insidern in Deutschland bekannt, In Q 6 Q 7 in Mannheim sollte eine Erlebniswelt

geschaffen werden für körperliche und geistige Erholung. Gemeinsam mit dem bekannten Sport-Physiotherapeuten Michael Halter, der seine Praxis in Wiesbaden bei Heidelberg hat, wurde das Konzept entwickelt. Los geht’s für das Publikum aus Mannheim am 26.10.2017: „An diesem Tag öffnen wir den VENEX Concept Store für jedermann. Bis 30.10.2017 werden wir unsere Gäste mit verschiedenen Aktionen überraschen – nicht nur auf unserer eigenen Fläche gegenüber von Fitness First, sondern im gesamten Quartier.“

Jutta Steinruck - neue Oberbürgermeisterin von Ludwigshafen

In der Stichwahl konnte sie sich nochmals um fast zehn Prozentpunkte verbessern

(aug) Sie tritt somit die Nachfolge von Oberbürgermeisterin Dr. Eva Lohse an. Jutta Steinruck, 55 Jahre, SPD – Europaabgeordnete, hatte bereits im ersten Durchgang einen deutlichen Vorsprung auf ihre Mitbewerber. Die Stichwahl gegen den verbliebenen CDU – Kandidaten Dr. Peter Uebel (41,9 Prozent), konnte sie mit deutlichem Vorsprung (6690 Stimmen) gesamt 58,1 Prozent für sich gewinnen.

„Ein Hoch auf uns“ und „We are the champions“ lässt DJ Jens Huthoff in der „Katerschmiede“ der Jusos Ludwigshafen ertönen. Alle, die sich an diesem Sonntagabend dort zum feucht-fröhlichen Feiern eingefunden hatten, stimmten kräftig mit ein.



Foto: D. Augstein

Unbeschreiblicher Jubel brandete auf, als sie dann erschien, die künftige Oberbürgermeisterin der Stadt. „Ich bin einfach nur glücklich und

sich den Worten der neuen Rathauschefin an. Dr. Eva Lohse, die sich nach 16 Jahren Amtszeit nicht mehr der Wahl gestellt hatte, war eine der ersten Gratulantinnen genauso wie der Gegenkandidat Dr. Peter Uebel, der ihr fair alles Gute wünschte.

Dr. Peter Kurz, Oberbürgermeister der Schwesterstadt Mannheim, kam eigens am Abend nach Ludwigshafen, um seiner neuen SPD-Amtskollegin auf der anderen Rheinseite ganz herzliche Glückwünsche zu überbringen.

Es heißt also weiterhin Frauenpower im Ludwigshafener Rathaus. Mit Jutta Steinruck hat eine Frau gewonnen, eine Politikerin mit Visionen, die stets ganz nah bei den Menschen

ist, sich ihre Sorgen und Nöte anhört. Vieles hat sie sich vorgenommen, möchte in der zweitgrößten Stadt von Rheinland-Pfalz eine Menge bewegen, verändern und verbessern. Das Telefon stand nicht still.

Zu den Gratulanten gehörten auch Alt-Oberbürgermeister Dr. Werner Ludwig, der als Stadtoberhaupt viele Jahre die Geschicke Ludwigshafens leitete und Malu Dreyer, Ministerpräsidentin des Landes Rheinland-Pfalz, die auch den Wahlkampf aktiv unterstützt hatte, Alexander Schweitzer, SPD-Fraktionschef im Landtag und Daniel Stich, Generalsekretär der rheinland-pfälzischen SPD.

Jutta Steinruck wird ihr Mandat in Brüssel natürlich abgeben.

Drohne für Feuerwehr-Trainings-Zentrum

Trainingseinheiten können nun besser dokumentiert werden

(red) Die MÜB - das Ausbildungsboot für Feuerwehren in Deutschland und Frankreich - kann nun das Training um die Videoauswertung erweitern. Heute überreichte Tobias Göpel, Pressesprecher der Chemieverbände Rheinland-Pfalz dem Leiter der Einrichtung, Lieutenant Thierry Romilly, eine Videodrohne.

Einige Ausbildungsabschnitte finden am und auf dem Boot statt. Durch die Drohne können die Trainingseinheiten dokumentiert und für die Auswertung genutzt werden. Neben der Drohne gab es auch einen Gutschein für einen Grundkurs zur Bedienung.



Foto: BASF

Die Chemieverbände Rheinland-Pfalz haben bereits den Bau des Feuerlöschbootes "Metropolregion Rhein-Neckar" unterstützt.

Technik Museum Speyer

Weltmeister Dieter Braun zu Gast bei „Deutschland in den 70ern“

(red) Anlässlich der neuen Sonderausstellung „Deutschland in den 70ern“ wird im Technik Museum Speyer ein kunterbuntes Kulturjahrzehnt seit Oktober 2017 präsentiert. Auf persönliche Einladung von Museumschef Hermann Layher war der zweifache Motorrad-Weltmeister von 1970 und 1973 Dieter Braun zur Eröffnung Anfang Oktober anwesend. Er hat dort seine Yamaha 350 ccm Rennmaschine aus dem Jahre 1974 präsentiert, mit diesem Rennmotorrad wurde der Schwabe Vize-Weltmeister hinter dem 15 fachen Rekord-Weltmeister Giacomo Agostini (Italien). Die Yamaha TZ 350 ist Teil der RaceBikeCollection, die mit ihren 500 Exponaten als feste Größe im Technik Museum Speyer viele Besucher begeistert. Dieter Braun wurde 1973 Weltmeister, diesmal in der 250ccm Klasse mit einer Yamaha des Mitsui-Racing-Teams vom deutschen Importeur der japanischen



Foto: Technik Museum Speyer

Marke. Sepp Schlögl hatte den Motor optimiert und damit konkurrenzfähig gemacht. Ein Jahr später erreichte Braun zwei Vize-Weltmeisterschaften in der 250er und 350er Klasse. Damit hatte der weltbeste Privatfahrer seiner Zeit nochmals eindrucksvoll sein Können demonstriert. Nach zwei schweren

Stürzen beendete Dieter Braun 1977 seine Karriere und widmete sich ganz seinem erfolgreichen Motorradhandel. Heute ist er ein gern gesehener Gast bei Classic-Veranstaltungen, wengleich er selbst nicht mehr in den Lenker greift aber seinen heute noch zahlreichen Fans fleißig Autogramme schreibt.

Ludwigshafener Herbstzauber

2. November bis 6. November 2017



Foto: Lukom

(red) Der Ludwighafener Herbstzauber lädt vom Mittwoch, 2. November, bis einschließlich Montag, 6. November zum herbstlichen Volksfestvergnügen auf dem Berliner Platz ein.

Rund um den verkaufsoffenen Sonntag in der Ludwighafener Innenstadt am 5. November verwehnt der Herbstzauber mit Fahrgeschäften für Groß und Klein sowie mit einem reichhaltigen kulinarischen Angebot, das von süßen Jahrmarktleckereien bis hin zu deftigen Speisen vom Grill reicht. Unter den Angeboten der

rund 20 Schausteller ist für jeden Geschmack und jedes Alter das Passende dabei. Attraktive Fahrgeschäfte wie der Autoskooter der Firma Barth und ein Kettenflieger sowie die Kinderfahrgeschäfte Orientexpress und der Baby Flug Biene Maja sorgen für unterhaltsame Bewegung.

Zahlreiche Spielbuden laden zum spannenden Wettkampf ein und machen den Besuch des Herbstzaubers zum besonderen Vergnügen für Besucher aller Altersklassen. Der Festplatz ist täglich von 11 bis 21 Uhr geöffnet.

www.metropoljournal.com
verbindet
Regionales & Lokales

Speyer bringt Nachhaltigkeit in Kitas, Horte und Grundschulen

„Haus der kleinen Forscher“

Wo kommt mein Apfel her? Wer hat ihn unter welchen Bedingungen geerntet? Können sich eigentlich alle Menschen einen Apfel leisten? Bildung für nachhaltige Entwicklung ist ein Bildungskonzept, das Mädchen und Jungen darin stärken will, unsere komplexe Welt mit ihren begrenzten Ressourcen zu erforschen, zu verstehen und aktiv zu gestalten. Kinder erkennen: „Mein Handeln hat Konsequenzen. Ich kann etwas tun, um die Welt ein Stück zu verbessern.“

Am 23. Oktober 2017 eröffnet Stefanie Seiler, Beigeordnete der Stadt Speyer, in der Jugendherberge Speyer eine Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus dem Kita-, Hort- und Grundschulbereich zum Thema Nachhaltigkeit. Dieses neue Fortbildungsangebot wird in Speyer erstmals vom 23. bis



Foto: Stadt Speyer

25. Oktober angeboten. Die Stiftung „Haus der kleinen Forscher“ erweitert damit ihr Angebot an Fortbildungen und Materialien um Bildung für nachhaltige Entwicklung. Lokaler Fortbildungsanbieter

der bundesweiten Bildungsinitiative ist das Karlsruher Institut für Technologie. „Wir wollen gemeinsam mit Kindern und ihren Familien Nachhaltigkeit in unserer Stadt gestalten“, freut sich Stefanie Seiler über das

neue Fortbildungsangebot, das ein weiterer Baustein zur Umsetzung der lokalen Nachhaltigkeitsziele der Agenda 2030 ist. In den letzten Jahren wurden mit Speyerer Kitas und Grundschulen bereits verschiedene Projekte zum Thema Nachhaltigkeit wie ein Wettbewerb für die Gestaltung von Stofftaschen oder die Kindermeilen-Aktion durchgeführt.

Warum ist Bildung für nachhaltige Entwicklung wichtig?

Unser Alltag und unsere Umwelt verändern sich immer schneller und werden immer komplexer. Die Ressourcen unserer Erde sind begrenzt. Daher ist es wichtig, dass alle Menschen verantwortungsvoll mit ihnen umgehen. Um diesen Herausforderungen zu begegnen, brauchen Kinder die Fähigkeit, vernetzt zu denken: Wie hängen Dinge zusammen?

Welche Folgen hat das, was ich tue? Das Themenfeld ist vielfältig. Kinder können beispielsweise erforschen, welche Vielfalt an Pflanzen und Tieren sie umgibt und wie sie sie erhalten können, aus welchen Materialien ihr Spielzeug besteht, wie es hergestellt wurde oder wie Menschen in anderen Erdteilen ihr Brot backen.

Erstmals Fortbildungen für Kita-Leitungen

Zum ersten Mal bietet die Stiftung auch Fortbildungen für Kita-Leitungen an, um sie dabei zu unterstützen, ihre Einrichtung als Ganzes nachhaltig zu gestalten – vom inhaltlichen Angebot über das regionale Essen bis hin zum Ressourcenverbrauch. Dabei greift sie auf die Erfahrungen und das breite Unterstützernetz der „UN-Dekade Bildung für nachhaltige Entwicklung“ zurück.

Ein schicker MINI für die Pfälzische Weinkönigin

Inga Storck freut sich über einen MINI One als »Dienstwagen«



Foto: „Pfalzwein e.V.“

(red) „Ein solcher kleiner Flitzer war schon immer mein Traum“. So schwärmt die Pfälzische Weinkönigin Inga Storck über den Reisebegleiter für ihre einjährige Dienstzeit, einen MINI One in „Midnight Black Metallic“. Gesponsert wird der „Dienstwagen“ vom Autohaus Scheller in Bad Dürkheim - einem der führenden BMW- und MINI-Händler in der Region.

Dank dem Engagement des Autohauses ist die 23 Jahre alte Einzelthumerin nun bestens motorisiert. Mehr als 20.000 Kilometer wird die Repräsentantin des Pfälzer Weins in den kommenden elf Monaten mit ihrem Fahrzeug zurücklegen. „Wir freuen uns, wenn Inga Storck von unserem MINI begeistert ist“, sagte Andreas Scheller, Geschäftsführer des Bad Dürkheimer Autohauses.

MetropolJournal Rhein Neckar

Anzeigen-Annahme
unter

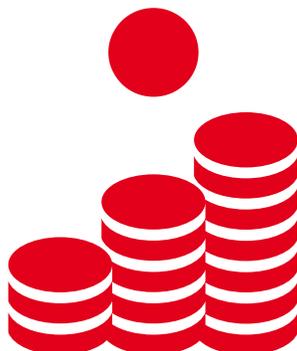
Tel: 0621-72739490

Ertragschance ist einfach.

Mit der PrivatRente
WachstumGarnt Beiträge
chancenreich investieren.

- Lebenslange garantierte Rente
- Maximale Flexibilität
- Beitragsgarantie
- Attraktive Ertragschancen
- Höchster Anlagekomfort
- Attraktive Steuervorteile

Wachsende Garantie durch monatliches Lock-in in Höhe von 10% des Wertzuwachses; Teilkapitalentnahmen sind gebührenfrei möglich; Beitragsreduzierung, -erhöhungen, -pausen und Zuzahlungen sind bei ratierlichen Ansparungen jederzeit möglich; keine Versteuerung der Erträge während der Vertragsdauer; Einkommenssteuerfreie Todesfall-Leistung; vorzeitige steuerfreie Kapitalleistung bei schweren Erkrankungen; Ertragsanteilsbesteuerung im Ruhestand (Rente) oder Hälftebesteuerung der Kapitalleistung bei mindestens 12 Jahren Laufzeit und Verfügung ab Alter 62. Stand: 17.10.2017



sparkasse-vorderpfalz.de/wachstumgarant

Sparkasse
Vorderpfalz

Neues Konferenzzentrum: Führung am 26. Oktober durch Ausstellung

Entwürfe bis 7. November in Sporthalle der ehemaligen Mark-Twain-Schule in der Südstadt zu sehen

(red)Wie soll das neue Konferenzzentrum in der Heidelberger Bahnstadt aussehen? Bürgerinnen und Bürger können sich noch bis einschließlich Dienstag, 7. November 2017, in der Sporthalle der ehemaligen Mark-Twain-Schule (heute Julius-Springer-Schule) in der Südstadt ein eigenes Bild machen. Dort werden alle Entwürfe der Architekturbüros im Wettbewerb zum neuen Konferenzzentrum gezeigt. Die öffentliche Ausstellung ist montags bis freitags jeweils von 16 bis 20 Uhr geöffnet.



Foto: Stadt Heidelberg

Am Donnerstag, 26. Oktober, findet um 16.30 Uhr die nächste öffentliche Führung durch die Ausstellung statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme

ist ebenso kostenfrei wie der Zutritt zur Ausstellung. Die Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, sich die eingereichten Wettbewerbsbeiträge anzuschauen.

Das Büro DEGELO Architekten aus Basel hat den ersten Preis beim Wettbewerb zur künftigen Gestaltung des Konferenzzentrums gewonnen. Der Siegerentwurf sieht auf dem Areal

südlich des Czernyrings und östlich der ehemaligen Güterhallen, in Blickweite des Hauptbahnhofes, ein architektonisch markantes Gebäude mit einer rötlich getönten Fassade und großzügig geöffneten Eingangsbereichen in Richtung Bahnhofplatz Süd und Zollhofgarten vor.

Das Büro Nieto Sobejano Arquitectos (Berlin/Madrid) wurde mit dem zweiten Preis ausgezeichnet, Bez + Kock Architekten (Stuttgart) und 4a Architekten (Stuttgart) jeweils mit einem dritten Preis. Da der Wettbewerb in Form eines Realisierungswettbewerbes stattfand, wird der erste oder alternativ einer der weiteren Preisträger mit der Umsetzung beauftragt werden. Hierüber wird der Gemeinderat entscheiden.

Zugang über Elsa-Brändström-Straße Die Sporthalle der ehemaligen Mark-Twain- und heutigen Julius-Springer-Schule befindet sich auf der Konversionsfläche Südstadt. Der Zugang per Rad oder zu Fuß erfolgt über die Columbusstraße oder rückseitig über den Radweg auf Höhe der Schule. Mit dem Auto wird die Halle über die Rheinstraße und Elsa-Brändström-Straße erreicht.

Die Adresse lautet:

Mark-Twain-Straße 1, 69126 Heidelberg. Der Zugang erfolgt über die Elsa-Brändström-Straße. Der Zugang über die Schule selbst ist nicht direkt möglich.

Mit Fachwissen zum weltweit erfolgreichen Experten

Unternehmen aus Wald-Michelbach agiert seit 50 Jahren am Standort im Ortsteil Affolterbach

(red)Die Unternehmen aus der Wirtschaftsregion Bergstraße bewegen sich erfolgreich und trittsicher auf den Weltmärkten, sind mit ihren Spezialprodukten führend und können auf jahrzehntelange Erfahrung zurückgreifen. So wie die Pedex GmbH aus Wald-Michelbach, ein weltweit bedeutender Hersteller von Kunststoffborsten, der in diesem Jahr das 50-jährige Bestehen feiert. Grund genug für Landrat Christian Engelhardt, dem Aufsichtsratsvorsitzenden der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB), Dr. Matthias Zürker, WFB-Geschäftsführer, und Marco Stibe, Projektmanager des WFB-Fachbereichs Unternehmensservice, dem Unternehmen zum Jubiläum zu gratulieren und eine Urkunde zu überreichen.



Foto: WFB

Florian Kisling, der Geschäftsführer, und Hans-Ulrich Pusch, Leiter der Abteilung Forschung und Entwicklung, begrüßten die Gäste am Standort im Ortsteil Affolterbach.

Wie Kisling informierte, ist die Firma auf die Herstellung synthetischer Textilfasern (Filamente) für zahlreiche Anwendungsbereiche spezialisiert und zählt im Segment innovativer Zahn-

bürstenborsten zu den Weltmarktführern. „Wir sind weltweit aufgestellt“, so Kisling. „Mehr als 75 Prozent der Filamente für Zahnbürsten, mit denen wir in Europa führend sind, werden exportiert.“ Wie Kisling und Pusch weiter ausführten, ist die Pedex GmbH 1967 als Auffanggesellschaft aus der insolventen Firma Koch & Co entstanden und wurde ein Jahr später von der Firma Coronet übernommen. 2007, nach der Insolvenz von Coronet, erfolgte die Übernahme durch die Lenzing AG und die Vereinigung mit der Hahl Gruppe. 2015 schloss sich die Hahl-Pedex Gruppe mit der Perlon-Nextrusion Gruppe zur global aufgestellten Perlon-Gruppe zusammen. Pedex blieb stets eine eigenständige GmbH. Zurzeit arbeiten 121 Mitarbeiter am Standort

Affolterbach. „Unser Blick ist weiterhin nach vorn gerichtet – auf mehr Expansion und einen Anstieg des weltweiten Wachstums“, schloss Kisling. Bei einem anschließenden Rundgang durch die Produktionsstätten konnten sich die Gäste selbst ein Bild von den Produkten und ihren Herstellungsverfahren machen.

„Vielen Dank für Ihre sehr interessanten Ausführungen“, sagte Landrat Engelhardt. „Mit Ihrem unternehmerischen Handeln haben Sie weithin sichtbare Zeichen gesetzt und Ihre regionale Verbundenheit und Verankerung bewiesen“, bekräftigte er. Auch Dr. Zürker gab seiner Freude Ausdruck: „Es freut uns, dass Sie weiter wachsen wollen – gerne unterstützen wir Sie dabei“, unterstrich er.

27 Bands in einer langen Nacht

14. Nightgroove in Weinheim mit am Samstag, 11. November – Wieder mit SWR 3-Party im Autohaus

(red)Weinheim. 27 Livebands und dazu noch einige DJs verwandeln die Weinheimer City in der Nacht von 11. auf 12. November wieder in eine Partymeile mit Musikfestival. Die Bandbreite beim 14. Nightgroove ist weiter gewachsen: Kleine, feine Kneipenkonzerte laden zum Genießen, Tanzen und Mitfeiern ein und auch für die Fans treibender elektronischer Klänge ist gesorgt. Quer durch die Stadt, quer durch die Jahrzehnte und quer durch die Musikstile reicht das musikalische Angebot:



Foto: Barkhausen

Von Blues, Rock und Pop über lateinamerikanische Rhythmen, Reggae und Folk bis hin zu Rock'n'Roll, Funk, Soul und House. Der Startschuss des „Nightgroove 2017“ fällt wieder einmal am stimmungsvoll illuminierten Marktplatz. Mit vielseitiger Stimme und akustischer Gitarre wird den Großen der Rockgeschichte gehuldigt, wenn „Mört“ an den Feuertonnen von 19.30 bis 22 Uhr im „Epizentrum“ des Weinheimer Nightgroove zum Aufwärmen und Vorheizen einlädt. Im vergangenen Jahr fand die SWR3-Club-Party des Nightgroove im Autozentrum Lind in der Mittleren Haupt-

straße großen Zuspruch. Auch für dieses Festival lädt das Autohaus in der Hauptstraße wieder zum „Spätgroove“ ein. Das Peugeot Autohaus wird dazu komplett ausgeräumt, Gastronomie eingerichtet und eine Ton- und Lichtanlage installiert damit bei der SWR3-Club-Party von 22 bis 3 Uhr zu treibenden House- und Clubsounds sowie feinsten Partyscheiben gegroovt werden kann. (Der Zutritt ist hier jedoch erst ab 18 Jahren möglich). Erstmals nach seiner Wiedereröffnung dabei ist das Schlosspark-Restaurant, dort treten die „Nachtigallen“ auf. Von 20 bis 1 Uhr nachts sind die meisten Musiklokale geöffnet, einige sogar länger; die Partyband Snow spielt in der Alten Druckerei bis nachts um drei. Dort ist nach einem Umbau nun sogar mehr Platz. Für Lokalkolorit sorgen diesmal

unter anderem „Disaffection“ in der Stadtkirche und Sebastian Strodbeck mit einem Heimspiel in Muddys Club. Und so funktioniert's wieder: Einmal gezahlt, überall live dabei. Der Eintritt beträgt einmalig und unverändert 13 Euro (im Vorverkauf). Dafür gibt es freien Eintritt in alle beteiligten Kneipen, Restaurants, Bars und Cafés. Jeder Gast stellt sich so – ganz nach den persönlichen Vorlieben – sein eigenes Programm zusammen, pendelt zwischen den Lokalen und groovt von einem Konzert zum anderen. Besonders günstig gibt es die Tickets in und um Weinheim bis zum 10. November für 13 Euro im Vorverkauf bei in allen beteiligten Lokalen, im Miramar, bei Marktkauf Scheck-In Weinheim, bei den Weinheimer Nachrichten und der Odenwälder Zeitung, bei der Tourist

Info am Marktplatz, im Woinemer Kiosk und in allen Geschäftsstellen der Volksbank Weinheim. Wer einen weiteren Anfahrtsweg hat, lässt sich sein Ticket bequem nach Hause schicken oder kostengünstig an der Abendkasse hinterlegen. Karten zur Bestellung gibt es auf der Festivalhomepage. Für diejenigen, die sich erst am Veranstaltungstag entscheiden wollen oder können, werden in jedem Lokal und an der zentralen Abendkasse am Marktplatz Karten (dann für 15 Euro) bereitgehalten. Die RNV-Bahn Linie 5 fährt die ganze Nacht im Stundentakt nach Mannheim bzw. Heidelberg. Alle Fahrpläne und Abfahrtszeiten immer aktuell mit der RNV-App und unter www.rnv-online.de Infos und das komplette Programm: www.nightgroove.de/weinheim

Großes Interesse am „Jour Fixe der Wirtschaftsförderer“

Bürgermeister und Wirtschaftsförderer kamen zahlreich zur informativen Fachveranstaltung

(red)Einen wichtigen Beitrag zur positiven Entwicklung der Wirtschaftsregion Bergstraße leisten deren Städte und Gemeinden. Aus diesem Grund bietet die Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB) ihren 22 Gesellschafterkommunen kompetente Beratung, umfangreiche Unterstützung und weitreichende Serviceleistungen zu Fragen der wirtschaftlichen Entwicklung und Infrastruktur an. Unter anderem hat die WFB den „Jour Fixe der kommunalen Wirtschaftsförderer“ initiiert, mit dem sie die Bürgermeister und



Foto: WFB

Wirtschaftsförderer in der Region über aktuelle, relevante Themen informiert und diese mit ihnen diskutiert. Kürzlich gab es eine neue Auflage dieser Veranstaltung, bei der die Gäste viel Wissenswertes über Fördermöglichkeiten für Kommunen aus dem aktuellen Europäischen Fonds für regionale Entwicklung

(EFRE) 2014 bis 2020 an die Hand bekamen. Gekommen waren 24 Teilnehmer.

Dr. Matthias Zürker, Geschäftsführer der WFB, übernahm die Begrüßung und Einführung, Dagmar Cohrs, stellvertretende Geschäftsführerin und Leiterin des WFB-Fachbereichs Kommunalbetreuung, die Mode-

ration der Veranstaltung. „Wir wollen Ihnen einen Überblick über die Fördermöglichkeiten geben, aber auch einen konkreten Einblick, welche Inhalte sich das Land Hessen für Projekte wünscht“, führten Dr. Zürker und Cohrs aus. Nachdem die WFB die Kommunen bereits zu Anfang dieses Jahres schriftlich über die

Grundzüge des EFRE-Programms informiert hatte, standen auf dem „Jour Fixe der kommunalen Wirtschaftsförderer“ die Referate von Katerina Gonzales, Heike Basse, Ute Hellberg sowie Margrit Schaede aus dem Hessischen Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Landesentwicklung (HMWEVL) im Fokus.

In ihren Vorträgen informierten die Referentinnen die Bürgermeister und Wirtschaftsförderer beispielsweise über die Grundzüge und Inhalte des EFRE-Fonds, welche Voraussetzungen Kommunen erfüllen müssen, um eine Förderung für ein regionales, virtuelles oder ein auf Start-Up-Unternehmen spezialisiertes Gründerzentrum zu erhalten oder wie sich eine Förderung für eine gewerbliche oder industrielle Folgenutzung von Industrie-, Verkehrs- und Militärbrachen gestaltet. Weitere Themen waren die Förderung der

öffentlichen touristischen Infrastruktur und inwieweit das Land Hessen seine Kommunen bei der energetischen Gebäudemodernisierung unterstützt.

Gonzales, Basse, Hellberg und Schaede standen jeweils im Anschluss ihrer Beiträge für individuelle Fragen zur Verfügung und konnten den Bürgermeistern und Wirtschaftsförderern aus erster Hand Antworten zu ihren konkreten Anliegen liefern. Zudem hatten sie umfangreiches Informationsmaterial mit im Gepäck, von denen die Gäste rege Gebrauch machten.

„Die gute Resonanz auf den Jour Fixe belegt das hohe Interesse am Thema Förderung. Die Wirtschaftsförderung Bergstraße steht ihren Gesellschafterkommunen auch außerhalb dieser Veranstaltung jederzeit für eine Beratung zu Fördermitteln zur Verfügung und begleitet sie bei einer Antragstellung“, schloss Cohrs.

Erster Deutscher Meistertitel für den Budoclub Rhein-Neckar

Ladenburger Karateka ganz oben auf!

(red)Was für ein Tag für den Budoclub Rhein-Neckar (BCRN)! Knapp sieben Jahre nach Vereinsgründung holt Christopher Mack (30) den ersten Deutschen Meistertitel in der Masterclass für den BCRN nach Ladenburg. „Ich bin gerade einfach nur happy und dankbar für alles“, sagte Mack vor der Presse und ergänzte: „Acht Jahre im Leistungssport habe ich auf dieses Ziel, von dem ich schon als Kind geräumt habe, hin gearbeitet. Endlich habe ich mir diesen Traum erfüllt und danke allen, die mir diesen sportlichen Erfolg ermöglicht haben.“



Foto: BCRN

Mack leitet bereits seit zweieinhalb Jahren den Karate-Talentstützpunkt in Ladenburg, in dem junge Talente der Metropolregion Rhein-Neckar für den Leistungs- und Wettkampfsport aufgebaut werden. Und dies mit großem Erfolg, denn insgesamt drei Kinder aus der Ladenburger Talentschmiede hatten sich ebenfalls für die DM in Bielefeld qualifiziert. Für die frisch gebackenen Landesmeisterinnen aus Ladenburg Mia Thome (12), Jule Woche (12) und Jana Weber (11) war es das erste Mal, dass sie auf nationaler Bühne antreten und wichtige

Erfahrung auf der Wettkampfmatte sammeln konnten. Trotz guter Wettkämpfe reichte es zwar dieses Mal noch nicht für einen Podestplatz, was die Laune des BCRN-Teams jedoch nicht im Geringsten dämpfte.

Alles in allem ein bemerkenswertes, nachhaltiges und äußerst erfolgreiches Wochenende für das BCRN-Team mit Sportwart Martin Strauß (44), der sich schon jetzt über das beste Wettkampffahr der jungen Vereinsgeschichte freuen kann.

Weitere Infos auf der Homepage www.budoclub-rn.de.

Anpff ins Leben e.V. macht gesellschaftliches Engagement zur Chefsache

„Wer? Wenn nicht wir!“ Nach diesem Motto engagieren sich Top-Manager aus der Metropolregion Rhein-Neckar bei der zweiten Auflage der Aufstiegshelfer-Initiative persönlich für junge Sportler und Menschen mit Amputation. Mit der deutschlandweit einzigartigen Kampagne macht die gemeinnützige Organisation Anpff ins Leben e.V. auf seine Jugendsportförderung sowie Bewegunsgförderung für Amputierte aufmerksam. Gleichzeitig stellen die 14 beteiligten Wirtschaftsvertreter durch ihre Botschafterrolle klar, dass in ihren Unternehmen soziales Engagement eine Hauptrolle spielt. „Ich freue mich sehr, dass wir das bestehende Engagement der Partner weiter in den Chef-Etagen verankern können, damit wir jedem Schützling seine individuell beste Perspektive schaffen können“, beobachtet auch Dietmar Hopp, Gründer des Vereins, dass seine Idee Früchte trägt.

Bei der ersten Aufstiegshelfer-Initiative 2014 lag der Fokus auf dem Thema Berufseinstieg. Allen Schützlingen wurde in einem Praktikum ein detaillierter Blick in ein Berufsfeld gewährt, das garantierte die enge Begleitung durch den Aufstiegshelfer. Ein Erfolg war nicht nur die öffentliche Aufmerksamkeit, die die Initiative generierte, sondern auch der Mehrwert, den jeder einzelne Schützling aus ihr schöpfte. Sie gewannen klarere Vorstellungen über ihren Berufswunsch und schlugen in einigen Fällen einen Karriereweg in der jeweiligen Fachrichtung ein. Ein Volltreffer gelang Sevda Turan. Ihr Gefel es bei oelenheinz+freys so gut, dass sie nun eine Ausbildung in der Medien- und Eventbranche macht – bei der m:con, einem anderen Aufstiegshelfer! In der Neuauflage ist Sevda nun an der Seite ihres Chefs Johann W. Wagner dabei.

Die Aufstiegshelfer-Initiative 2017 fasst einen weiteren Rahmen. Sie unterstreicht die Rolle des Sports bei der Förderung von Jugendlichen und zeigt, warum das Engagement in diesem Bereich besonders lohnt. Sport trainiert die körperliche und mentale Fitness und steigert somit die Belastbarkeit, eine Eigenschaft, die auch im Berufsleben unverzichtbar ist. Die Spieler der „Anpff ins Leben“-Förderung sind es gewohnt, auch unter großem Druck die Konzentration zu halten. Diese Eigenschaften sind ebenso in den Feldern ihrer Aufstiegs helfer, ob bei der SAP, BW-Bank oder der EWR, wichtig.

Der Sport steigert aber nicht nur die Belastbarkeit. Auch andere wichtige gesellschaftliche Ziele lassen sich über den Hebel

des Sports erreichen. Über den sportlichen Eifer weckt „Anpff ins Leben“ die schulische Leistungsbereitschaft. Ein nachhaltiges Streben nach sportlichen Zielen trainiert eine strukturierte, zielorientierte Arbeit auch im beruflichen Alltag. Von der Arbeit der Bildungsorganisation profitieren somit auch die Ausbildungsbetriebe der Region, darunter die Badewelt Sinsheim, die Sparkasse Heidelberg oder Nussbaum Medien.

Der größte soziale Mehrwert des Sports ergibt sich jedoch aus der Bildung eines Mannschaftsgefühls. Vertrauen auf andere, gemeinsames Bewältigen von Niederlagen sowie Integration von neuen Mitspielern sind ebenso Teil des Sports wie des Arbeitslebens. Gerade im Ballungszentrum Mannheim und Ludwigshafen zeigt die tägliche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen vieler Nationen, wie der gemeinsame Sport zusammenschweißt. Davon profitieren auch globale Unternehmen wie FUCHS PETROLUB.

Neu an der Aufstiegshelfer-Initiative 2017 ist auch die bewusste Inklusion von Menschen mit Amputation. Klaus Happes, Geschäftsführer von adviva, unterstützt die Amputierten-Sportler von Anpff Hoffenheim e.V. und möchte mit seinem Schützling Aufmerksamkeit auf ihren Sport lenken. Auch die Geschäftsführer von Spickert Filmtheaterbetriebe und Officecenter unterstützen soziale Projekte für Menschen mit Handicap. Sie machen sich nicht nur für junge Sportler stark, sondern ebenso für die Menschen, die dieser Hilfe noch vielmehr bedürfen. Wer auch sonst – wenn nicht die Aufstiegshelfer von „Anpff ins Leben“?

Unter dem Motto „Wer? Wenn nicht wir!“ engagieren sich Top-Manager aus der Metropolregion Rhein-Neckar gemeinsam mit Anpff ins Leben e.V., um für Kinder, Jugendliche und Menschen mit Amputation bessere Perspektiven zu schaffen.

Werden auch Sie Teil dieses besonderen Netzwerkes!

Alle Infos zur Aufstiegshelfer-Initiative, wie Sie sich und Ihr Unternehmen einbringen können und warum alle davon profitieren, erfahren Sie unter:

www.anpff-ins-leben.de

WERDEN SIE AUFSTIEGSHELFER!
ES LOHNT SICH.

15 Jahre
Anpff ins Leben e.V.
Sport/Schule/Beruf/Soziales

Beratungs- und Servicecenter Ludwigshafen gut besucht

BETRIEBSBERATUNG: 390 Existenzgründungen und 1.775 Beratungen innerhalb eines Jahres

(red)Um den Handwerksbetrieben lange Anfahrtswege zu ihrer Handwerkskammer in Kaiserslautern zu ersparen, öffnete im Juni 2016 das Beratungs- und Servicecenter (BSC) auf dem Gelände des Berufsbildungs- und Technologiezentrums in Ludwigshafen. Die Vision des Hauptgeschäftsführers Ralf Hellrich war, dass die neue Anlaufstelle der Handwerkskammer der Pfalz von den Mitgliedsbetrieben als erster Ansprechpartner in der Region angenommen wird.

Innerhalb eines Jahres wurden seine Erwartungen weit übertroffen. Insgesamt haben sich 390 Existenzgründer in die Handwerksrolle eingetragen und 1.775 angehende und ausgebildete Handwerker aus der Vorder- und Südpfalz beraten lassen.

Große Nachfrage der Betriebe

Ergänzend wurden zahlreiche öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen, Seminare und Workshops mit insgesamt rund 600 Teilnehmern durchgeführt. BSC-Leiter Jan Leyser ist hochofrend, dass die neue Anlaufstelle so gut angenommen wird. Die große Nachfrage der Betriebe stellt ihn bereits jetzt vor neue Herausforderungen: „Die personellen und räumlichen Kapazitäten sind ausgeschöpft; eigentlich müssten wir anbauen.“



Beratungs- und Servicecenter

Foto: HWK

einer breiten Auswahl betriebswirtschaftlicher Themen angeboten. Zudem nutzen auch die Mitarbeiter der Kammer aus Kaiserslautern gerne die neue Anlaufstelle für fachspezifische Einzelberatungen, um den Handwerksbetrieben die Fahrtzeit zu verkürzen.

Verwaltungs- und Zeitersparnis

Durch die Verknüpfung der betriebswirtschaftlichen Beratung mit der Handwerksrolle konnten die Existenzgründungsvorbereitungen um einige Tage bis Wochen verkürzt werden, so Jan Leyser. Ein gut vorbereiteter

starkes Netzwerk entstanden. Der Netzwerkgedanke spielt auch bei dem Coach für betriebliche Ausbildung Frank Spitzfaden und dem Migrations- und Flüchtlingscoach eine große Rolle. Durch ihre Präsenz in der Region kennen sie eine Vielzahl der Betriebe und Schulen und können somit ihren jugendlichen Teilnehmern vielseitige Ausbildungsmöglichkeiten vermitteln.

KAUSA-Servicestelle

Durch die Ansiedlung der KAUSA Servicestelle (Die landesweite Koordinierungs- und Anlaufstelle für Jugendliche mit Migrations- oder

Fluchtgeschichte sowie migrantengeführte Unternehmen) im Beratungs- und Servicecenter hat die Handwerkskammer ein weiteres Beratungsfeld geschaffen. Simone Uhrmeister-Jammer ist hier die erste Ansprechpartnerin für Selbstständige, Jugendliche und Eltern mit Migrationshintergrund sowie junge Flüchtlinge, wenn es um das Thema berufliche Bildung geht.

Das Beratungs- und Servicecenter Ludwigshafen ist täglich von 8-16 Uhr (freitags bis 13 Uhr) in der Karlsbader Straße 2 geöffnet.

Kontakt zur Terminvereinbarung: Keziban Tokcan, Tel. 0621 53824-10; ktokcan@hwk-pfalz.de.

Kompetenzbilanz

Neu seit März diesen Jahres ist das neue Beratungsangebot die Kompetenzbilanz. Gemäß dem Leitgedanken „Sie können mehr als Sie wissen..Erkennen Sie Ihre Potentiale!“ ist die Kompetenzbilanz (www.kompetenzbilanz.de) eine intensive Einzelberatung nach der zertifizierten Methode von Perform Partner, die auch in einer Studie der Stiftung Warentest am besten bewertet wurde. Dieses Beratungsangebot bietet gezielte Hilfe um bei beruflichen Veränderungssituationen den jeweils für den Einzelnen passgenauen Weg bzw. Lösung zu finden. Bereits mehr als 10.000 Personen haben bisher daran teilgenommen.

Wichtig zu wissen ist natürlich auch, dass alle unsere Beratungsangebote kostenfrei sind, so Jan Leyser.

Handwerkskammer der Pfalz

Beratungs- und Servicecenter Ludwigshafen

Karlsbader Straße 2

67065 Ludwigshafen

Telefon 0621 53824-84

Telefax 0621 53824-87

www.hwk-pfalz.de



Foto: HWK

Das Beratungs- und Servicecenter beschäftigt in Ludwigshafen aktuell sieben Mitarbeiter und bietet umfassende Beratung zu allen Themenstellungen im Handwerk. „Wir bieten ein umfassendes Spektrum, einen ganzen „Strauß“ an Beratungsthemen, und jede Beratung ist immer ganz individuell zugeschnitten, mit jeweils unterschiedlichsten Voraussetzungen und Bedingungen. Da ist sozusagen „jeder Tag ein Abenteuer“, so Jan Leyser. Neben der Eintragung in die Handwerksrolle und der Gewerbeanmeldung werden Beratungen zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse, zur betrieblichen Ausbildung im Handwerk, zur Einstellung und Begleitung von jungen Erwachsenen mit Migrations- und Fluchthintergrund und zu

Handwerker kann innerhalb einer Stunde bei Nadja Mack die Eintragung in die Handwerksrolle und die Gewerbeanmeldung vornehmen lassen.

Nicht nur der Verwaltungs- und Zeitaufwand der Handwerker konnten in Ludwigshafen reduziert werden, viele Betriebe nutzen das neue Beratungs- und Servicecenter für den kollegialen Austausch in verschiedenen Erfahrungsrunden und Netzwerken der Region.

Starkes Netzwerk

Betriebsberaterin Silke Eichten konnte im vergangenen Jahr Handwerker unterschiedlicher Gewerke im sechswöchigen Rhythmus im Beratungs- und Servicecenter zusammenbringen. Aus den gemeinsamen Treffen ist ein

NUR WENN DU ES AUSPROBIERST, WEISST DU, WAS NICHTS FÜR DICH IST.

#EINFACHMACHEN

WILLKOMMEN IN DER ZEIT DES AUSPROBIERENS. ENTDECKE ÜBER 130 AUSBILDUNGSBERUFE IM HANDWERK.

DAS HANDWERK
DE WIRTSCHAFTSBRANCHENVERBAND
HANDWERK.DE

Kostenfreie Abendveranstaltung am

Programm

18:00 Uhr Begrüßung

Aufbau einer Arbeitgebermarke

Betriebsberater der Handwerkskammer der Pfalz

Praktische Tipps aus dem Betriebsalltag

Verschiedene Betriebe aus der Umgebung

Personalvermittlung und

Personalberatung

Erdem Kar- Handwerkskammer der Pfalz

Informationen durch den Arbeitgeberservice

Agentur für Arbeit

20:00 Uhr Resümee und

Abschluss der Veranstaltung

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt online über unser Anmeldeformular: <https://befragung.hwk-pfalz.de/index.php/157484?lang=de>

Anmeldeschluss für die

Veranstaltung:

Am 16.11.2017 in Kaiserslautern ist der 08.11.2017

Am 23.11.2017 in Ludwigshafen ist der 16.11.2017

Weitere Informationen:

Lena Paulus

lpaulus@hwk-pfalz.de

Tel.: 0631 3677-106

Bauen · Wohnen · Renovieren

Mehr Sicherheit, Platz und Komfort

Moderne Tanksysteme machen Auffangräume überflüssig

(rgz/su). Der Tank ist ein zentraler Bestandteil jeder Ölheizungsanlage und führt doch in vielen Haushalten ein echtes Schattendasein. Über vier Millionen Heizöltanks in deutschen Heizungskellern sind inzwischen bereits über 25 oder sogar schon über 30 Jahre alt. Die überalterten Anlagen weisen zum Teil erhebliche Qualitätsmängel auf, wie beispielsweise Verformungen oder Korrosionen der Tankwandung, eine defekte Be- oder Überfüllsicherung oder ein schadhafter Auffangraum, der oft ein zu geringes Rückhaltvolumen hat.



Foto: rgz/Schütz GmbH & Co. KGaA

Wie eine zweite Haut

Ein oftmals unterschätztes Risiko, denn für etwaige Schäden haftet der Eigentümer. Dies betrifft auch den Auffangraum, wo über die Jahre im Bodenbereich Risse oder Abplatzungen entstehen können, welche im Schadensfall das Risiko eines Durchsickerns des Heizöls erheblich erhöhen. Besser ist es, auch den Heizöltank rechtzeitig zu erneuern. Wer dies im Zuge der Sanierung seiner Heizungsanlage und beim Austausch des alten Kessels gegen

ein modernes Öl-Brennwertgerät macht, kann für die Gesamtkosten Fördermittel der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) beantragen. Zudem sind die alten Tankanlagen für die modernen, effektiven Kessel mit ihren niedrigen Verbrauchswerten überdimensioniert und können durch kleinere Modelle ersetzt werden. Immer beliebter werden dabei sogenannte "Tank im Tank"-Systeme, wie sie beispielsweise der inter-

nationale Spezialist Schütz entwickelt hat. Diese Öltanks werden aus hochwertigen Kunststoffen gefertigt, wobei ein Außentank wie eine zweite Hülle den eigentlichen Öltank umschließt. Damit wird zuverlässig ein mögliches Auslaufen des Heizöls verhindert. Der bisherige Auffangraum ist überflüssig. Ein hochwirksamer Diffusionsschutz der Tanks vermeidet unangenehmen Heizölgeruch in den eigenen vier Wänden.

Kleine Dimensionen

Die modernen Tanksysteme können zudem in unmittelbarer Nähe zum Kessel aufgestellt werden. Dies schafft Platz im Keller, der alte, separate Heizöllagererraum kann entfallen und anderweitig für Hobby sowie Freizeit genutzt werden.

Bedarfvolumen abdecken muss. Damit können die Behälter kleiner dimensioniert werden und passen durch Türen oder größere Fensteröffnungen. Für ein Einfamilienhaus zum Beispiel wird lediglich eine Raumabmessung von 3,5 Quadratmetern benötigt, um drei Behälter eines "Tank im Tank"-Spezialsystems unterzubringen - die typische Menge einer 3.000 Liter Anlage für den Jahresbedarf.

Auch der Einbau der Öltanks ist vergleichsweise problemlos. Mehrere Behälter können zu einem sogenannten "Batterietanksystem" verbunden werden, sodass nicht ein einziger Tank das komplette

Unter www.schuetz.net gibt es mehr Informationen und Bezugsquellen.

Selber bauen mit Blähglasplatten

Die Leichtigkeit des Bauens

(akz-o) Decken, Schrägen, Gauben beplanken, Trennwände setzen, die Badewanne verkleiden oder ein Gartenhäuschen selber bauen - diese Arbeiten gehen besonders leicht von der Hand, wenn auch die Platten nur wenig wiegen und sich einfach verarbeiten lassen. Ideal dafür eignen sich Leichtbauplatten aus Blähglasgranulat (z.B. VeroBoard Rapid von Verotec). Wohngesund und umweltfreundlich.



Foto: Verotec/akz-o

Die Leichtbauplatten bestehen zu 96 Prozent aus Blähglas. Der umweltfreundliche Baustoff aus recyceltem Altglas vereint eine Reihe positiver Eigenschaften: Er ist besonders leicht und dennoch äußerst stabil, enthält keine gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffe und trägt zum Wohlfühlklima bei. Die Leichtbauplatten sind diffusionsoffen, nehmen Luftfeuchtigkeit auf und geben sie wieder ab, wenn die Raumluft (zu) trocken ist. Da die

Platten alkalisch sind, bieten sie zudem Schimmel keinen Nährboden. Somit sind sie auch für Feuchträume wie Bad oder Küche und sogar für den Außen-einsatz ideal. Einfach montiert, individuell gestaltet. Mit nur fünf Kilogramm pro Quadratmeter sind die Platten ein Vielfaches leichter als herkömmliche Bauplatten aus Gips oder Zement - ein enormer Verarbeitungsvorteil, vor-

allem bei Arbeiten über Kopf. Sie lassen sich biegen, einfach mit dem Cutter zuschneiden, schnell auf Unterkonstruktionen aus Holz oder Metall montieren oder direkt auf Mauerwerk verkleben. Im Vergleich zu anderen Trockenbauplatten reicht bereits eine einlagige Beplankung, um selbst schwere Lasten wie Küchenschränke zu tragen. Sogar guter Schallschutz ist dann schon inklusive. Auch das zeitintensive Spachteln und Grundieren entfallen, wenn direkt verputzt wird, denn die Stoßfugen werden einfach mit einem Fugenklebeband kaschiert. Bei der Wahl der Oberflächen sind dem Geschmack kaum Grenzen gesetzt: Putz, Tapete, Fliesen oder Naturstein können direkt aufgebracht werden - so bietet die Platte nahezu unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten. „Vero-Board Rapid“ ist deutschlandweit in vielen Bauhaus-Fachcentren und im Online-Handel erhältlich.

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
E-Mail: info@sanitaer-ufer.de

FICHTEL
Transport GmbH

Kattowitzer Zeile 29 - 68307 Mannheim
Tel.: 0621 - 78 41 35 - Fax 0621 - 78 79 28

- Fern- und Nahverkehr
- Industriemontagen
- Computertransporte
- Haushaltsauflösungen

- Tresortransporte
- Entrümpelungen
- Lagerung

... damit Ihr Umzug nicht zum Chaos wird!

www.bequem-umziehen.de

Der Antrieb für Gewinner

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

Ein erster Schritt in die vernetzte Welt

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

Building happiness
somfy.

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

Beschreibungen
Digitaldruck
Visitenkarten
Schilde

Schilder
Banner
Poster
Plot

Dein Werbepartner

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

www.werbetechnik-kaefertal.de

Schneidmühler Str. 6
68307 Mannheim
Tel.: 06 21/77 35 35
Fax: 06 21/77 35 00
E-Mail: suessdach@aol.com
www.suessdach.de

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

Bauen · Wohnen · Renovieren

Für Stilbewusste

Die Gentleman unter den Kaminöfen

(akz-o) Geschmack und Charme gehören zum Gentleman wie gute Manieren. Aufmerksam die Tür aufhalten und an kühlen Abenden den wärmenden Mantel umlegen – das ist einfach zeitlos. Elegant und mit viel Wärme präsentieren sich auch die beiden Kaminöfen Allegra small und Antigua H. Im klassischen Design der 1920er-Jahre gehalten und aus hochwertigem Gusseisen gefertigt, bieten sie Flammenspiel bewusst mit Stil.

Traditionell wärmen – Gussofen mit Speicheraufsatz

So zeigt zum Beispiel der Allegra small mit seinem kompakten Format, dass auch auf kleinem Raum viel Feuer stecken kann. Die rechteckige Sichtscheibe gewährt einen großzügigen Blick auf den knisternden Tanz der Flammen und die Heizleistung von 6 kW sorgt für die passende Wärme. Den sicheren Stand übernehmen dabei die 125 kg Eigengewicht, die auch als Wärmespeicher dienen. Und mit der Energie-Effizienzklasse A und einem Wirkungsgrad von über 80 Prozent zeigt der matt-schwarz lackierte Charmeur auch gleich seine guten Seiten. Ein ebenso heißer Kavalier ist der Speicherofen Antigua H mit 9 kW



Foto: Leda Werk/akz-o

Nennwärmeleistung. Konstruiert als Unterofen für sogenannte Hamburger Aufsatzöfen bietet er Kaminfeuer und Kachelofen in einem (www.leda.de). Das ist Heizen wie zu Großmutterzeiten mit modernster Technik. Und eine vorteilhafte Kombination: Während der Guss-Kaminöfen schnell wohlige Temperaturen erzeugt, speichert der Aufsatz die Wärme und gibt sie schrittweise an den Raum ab. Auch noch lange nachdem das Feuer erloschen ist. Das spart nicht nur Holz, sondern entlastet auch die Umwelt.

Besonders charmant: Der Speicher-

aufsatz wird mit Kacheln verkleidet. Von klassisch bis modern, von bündig bis kontrastreich. Dabei besticht der schwarze Unterofen mit kunstvollen Konturen und feinen Details. Und mit dem traditionellen Werkstoff Gusseisen sind die beiden Öfen besonders hochwertig. Denn das Schöne an Qualitätsguss: Es ist hitzebeständig und formstabil, angenehm wärmeleitend und absolut spannungsfrei. Das heißt, kein lästig-lautes Knacken mehr beim Aufheizen oder Abkühlen. Gentleman wissen eben, wann sie sich zurückhalten.

Besondere Aussicht auf die winterliche Natur

In der kalten Jahreszeit zeigen sich Wintergärten von ihrer starken Seite

(djd). Wenn der erste Schnee fällt, verändert sich bei vielen Menschen der Blick auf die Welt. Kindheitserinnerungen werden wach, man spürt, dass die Faszination vergangener Zeiten noch da ist. Schön, wenn man jetzt einen gemütlichen Platz hat, um die Stimmung genießen zu können. Wintergärten in Wohnraumqualität sichern die entsprechende Wohnatmosphäre nahe der Natur. Das setzt allerdings voraus, dass die baulichen Gegebenheiten eine Beheizung des gläsernen Anbaus ermöglichen.



Fotos: djd/Sonne-am-Haus.de

Wohnkomfort durch wärmege-dämmte Materialien

Die meisten der etwa 50.000 Wintergärten, die Schätzungen zufolge jährlich in Deutschland gebaut werden, sind ganzjährig als Wohnraumerweiterung nutzbar. Dazu muss der Wintergarten entsprechend ausgestattet sein. "Er muss beispielsweise über ein richtiges Fundament verfügen, zudem müssen die eingesetzten Materialien gute Wärmedämmeigenschaften besitzen, damit wertvolle Heizenergie nicht verloren geht", erklärt Rainer Trauernicht vom Internetportal www.sonne-am-haus.de. Auf dem Portal findet man auch kompetente Fachbetriebe vor Ort.

Die Profilsysteme und besonders auch die Verglasungen von Wintergärten sind in den letzten Jahren soweit optimiert worden, dass die entsprechenden Bedingungen problemlos erfüllt werden können. Moderne Steuerungssysteme sorgen zudem dafür, dass mit der Energie sorgsam umgegangen wird.

Zur Beheizung sind neben konventionellen Heizkörpern Konvektoren beliebt, die entlang der Glasfronten in den Boden eingebracht sind. Auch Fußbodenheizungen erfreuen sich aufgrund ihrer angenehmen Strahlungswärme großer

Beliebtheit. Hat man einen Kaminofen im Wintergarten stehen, kann man zudem dem faszinierenden Spiel der Flammen zuschauen.

Den Wert der Immobilie steigern

Da ein Wintergarten zur ganzjährigen Benutzung eine komplexe Bauaufgabe ist, kommt einer fachkundigen Beratung eine besondere Bedeutung zu. Die Kompetenz des Wintergartenbauers sollte bei einem solchen Projekt berücksichtigt werden. Neben dem höheren Wohnkomfort kann man mit einem Wintergarten auch den Wert einer Immobilie steigern. Im "Wettstreit"

mit anderen Objekten wird sich ein Haus mit Wintergarten, der Sonne und vor allem mehr Licht in das Innere bringt, positiv absetzen. Ein Wintergarten ist also nicht nur eine Investition in mehr Wohnkomfort, sondern auch in den Wertbestand einer Immobilie.

Der Natur ganzjährig nahe sein

Mit einem Wintergarten, der ganzjährig bewohnbar ist, kann man der Natur und ihrem Wandel im Laufe der Jahreszeiten sehr nahe sein. Allerdings setzt eine ganzjährige Nutzung eine besonders umsichtige Bauausführung voraus, damit die Wohnqualität nicht beeinträchtigt wird. Unter www.sonne-am-haus.de beispielsweise findet man den kompetentesten Fachbetrieb vor Ort. Neben dem Mehr an Komfort kann man mit einem Wintergarten zudem den Wert einer Immobilie steigern. So trägt der gläserne Anbau auch zur Zukunftssicherung bei.

STEIN

POLSTERWAREN UND MATRATZEN

Neuhofener Straße 116 · 67165 Waldsee/Pfalz

Matratze des Monats

Tonnetaschenfederkernmatratze

Modell Isabella

Höhe 22 cm

80 / 90 / 100 x 200 cm

299,- €

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

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

Grünewald

DACHDECKEREI • MEISTERBETRIEB

Fachbetrieb für Dach, Wand und Abdichtungstechnik

GBMH

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

ANGEBOTS-ERWEITERUNG

Wir beraten Sie gerne unverbindlich!

OLDTIMER-RESTAURATION

Wir erweitern unser Leistungsangebot. Ab sofort führen wir auch die Reparatur, Wartung und Pflege Ihres Oldtimers durch.

UNSERE LEISTUNGEN

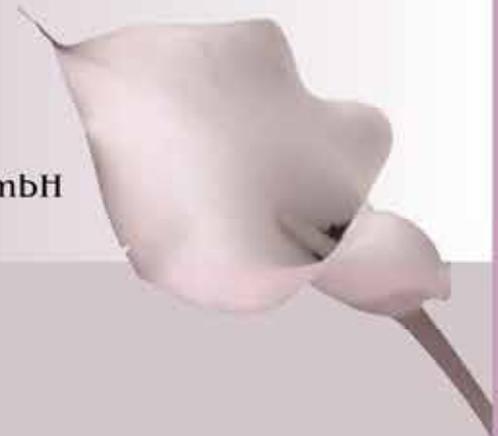
- Fahrzeuglackierung
- Ausbelen ohne Lackierung
- Unfallinstandsetzung
- Karosseriearbeiten
- Elektr. Achsvermessung
- Glasreparatur
- Smart Repair
- Fahrzeugpflege
- Oldtimer-Restauration
- KFZ-Technik
- TÜV-Service

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

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



BESTATTUNGSHAUS ZELLER GmbH



Mannheim

68305 Mannheim-Gartenstadt
Waldpforte 2
Tel: 0621/7482326
Fax: 0621/3188795

info@bestattungshaus-zeller.com
www.Bestattungshaus-Zeller.com

Wir sind Tag und Nacht für Sie in allen Mannheimer Stadtteilen erreichbar auch an Sonn- und Feiertagen. Selbstverständlich besuchen wir Sie auch zu Hause.

Wer sind wir ?

- Wir sind ein privates Bestattungshaus mit langjähriger Erfahrung in Trauerbegleitung.
- Zugleich bilden wir Bestattungsfachkräfte aus und sichern somit Qualität durch Ausbildung.

Unser Ziel ist es, Ihnen in den schweren Stunden zur Seite zu stehen. Wir geben Ihnen die Zeit zum Trauern und übernehmen nach Ihren Wünschen individuell die gesamte Organisation der Bestattung.



BESTATTUNGSHAUS
ZELLER GmbH

68305 Mannheim-Gartenstadt
Waldpforte 2
Tel: 0621/7482326
Fax: 0621/3188795

68307 Mannheim-Schönau
Gryphusweg 51
Tel: 0621 / 7895999
Fax: 0621/3188795

Information Sterbegeldversicherung, Bestattungsformen, Vorsorgen

Neben der Geburt ist der Tod das einzige Erlebnis, das alle Menschen miteinander teilen.

Jedoch ist es immer noch ein Tabuthema, darüber zu reden.

...und wen belasten Sie mit den Kosten Ihrer Bestattung ?

...und wer soll für Sie entscheiden, ob Feuer - oder Erdbestattung usw. ?



Wegfall des gesetzlichen Sterbegeldes!

Seit 01.01.2004 wird von den gesetzlichen Krankenkassen kein Sterbegeld mehr gezahlt.

Deshalb sollten Sie sich frühzeitig für den Fall der Fälle absichern.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit einer Sterbegeldversicherung, bei der Sie bis zum 85. Lebensjahr eintreten können.

z.B. Frau Eintrittsalter 40 Jahre Versicherungssumme 5.000 €
Beitragsumme 9,55 € monatlich.

z.B. Mann Eintrittsalter 40 Jahre Versicherungssumme 5.000 €
Beitragsumme 11,35 € monatlich.

Bei Unfalltod verdoppelt sich die Versicherungssumme automatisch.

Sonderleistung: Bei Eintrittsalter ab 60 Jahre wird die Versicherungssumme schon bei 12 Monatsbeiträgen im Versicherungsfall voll ausbezahlt.

Bei Eintrittsalter 40 bis 49 Jahren voller Versicherungsschutz nach 3 Jahren

Bei Eintrittsalter 50 bis 59 Jahren voller Versicherungsschutz nach 2 Jahren



Unsere Mitarbeiterin Rosemarie Dengel berät Sie gerne fachgerecht und kompetent in allen Vorsorgefragen.

Bestattungsvorsorge

Eine würdevolle Bestattung ist völlig altersunabhängig und für jeden von uns ein Thema.

In der heutigen Zeit setzen sich immer mehr Menschen mit diesem Thema auseinander und wollen selbst festlegen was sein soll, wenn sie nicht mehr sind. Also über den Tod hinaus seinen letzten Weg bestimmen.

Überlassen Sie diese Verantwortung nicht Ihren Kindern oder Angehörigen, sprechen Sie mit uns.

Nach Ihren persönlichen Vorgaben und Vorstellungen werden wir mit Ihnen gemeinsam die für Sie optimale Vorsorge erstellen.

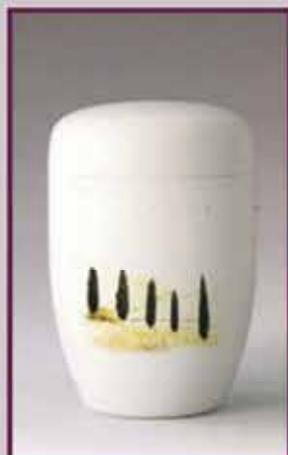
Wir übernehmen für Sie fachgerecht:

- Erledigung aller Formalitäten
- Besorgung der Sterbepapiere
- Friedhofsamt, Rentenanträge usw. um Sie von zeitaufwendigen Behördengängen zu entlasten.
- Gesamte Organisation der Bestattung
- Unverbindliche Informationen und individuelle Beratung und Betreuung

Wir bieten eine Vielzahl von Bestattungsarten an:

Die Erdbestattung:

war lange Zeit die vorherrschende Bestattungstradition in christlichen Kulturen. Der Verstorbene wird hierbei in einem Sarg beerdigt. Nach der christlichen Lehre wird der Körper des Verstorbenen bei der Auferstehung wieder zum Leben erweckt und sollte daher möglichst unversehrt bestattet werden. Die Erdbestattung kann in Wahl- oder Reihengräbern erfolgen. Wahl- und Reihengräber können Sie im Rahmen der jeweiligen Friedhofsordnung individuell gestalten. Eine Ausnahme bilden dabei die Rasenreihengräber.



Feuerbestattung:

Auch bei Feuerbestattungen besteht in Deutschland die Sargpflicht, das heißt, der Verstorbene wird immer mit einem Sarg in einem Krematorium eingeäschert („kremiert“). Die Asche wird anschließend meist in einer Urne beigesetzt.

Durch die Feuerbestattung gibt es jedoch auch andere Möglichkeiten, die Asche des oder der Verstorbenen beizusetzen.

Ruhe-Forst / Friedwaldbestattung (Baumbestattung):

Seebestattung
z.B. in der Nord- oder Ostsee
Diamantbestattung
Ballonbestattung
Anonyme Bestattung
z.B. an der Loreley



Was für Kosten kommen bei einer Bestattung auf Sie zu ?

Eine Bestattung muss nicht immer teuer sein.

Eine Feuerbestattung inkl. Sarg, Überurne, Dienstleistungen, Sterbewäsche u. Überführung innerhalb 30 km zum Krematorium bieten wir Ihnen ab 890,00 € an.

Eine Erdbestattung in einfacher Ausstattung inkl. Sarg, Dienstleistungen, Sterbewäsche u. Überführung innerhalb 30 km vom Sterbeort zum Friedhof bieten wir Ihnen ab 1.400,00 € an.

Zu beiden Angeboten kommen Fremdkosten hinzu, die variabel sind bei den verschiedenen jeweiligen Gemeinden wie z.B. Friedhofsgebühren, Totenschein und Urkunden, die wir Ihnen selbstverständlich individuell berechnen können.

Ein Preisvergleich selbst beim Trauerfall ist nicht pietätlos, sondern kann nur zu Ihrem Vorteil sein.

Denn zum Verlust eines geliebten Menschen sollte nicht die finanzielle Belastung Ihre Trauer überschatten.



Es berät Sie:



Ralf Eidelmann

Christian Zeller

Bestattungshaus Zeller GmbH
HRB 60593 Handelsregister Ludwigshafen am Rhein
Geschäftsführer Ralf Eidelmann



BESTATTUNGSHAUS
ZELLER

*Ihr Trauerfall
in guten Händen*

-tätig auf allen Friedhöfen-

- Erledigung aller Formalitäten
- Tag und Nacht dienstbereit
- Sterbegeld versicherung und Bestattungsvorsorge bis Eintrittsalter 85
- Erd- oder Feuerbestattung ab 890,- € zzgl. amtliche- und Friedhofsgebühren
- Auf Wunsch kostenfreie Finanzierung der Bestattung möglich

Waldstraße/Ecke Waldpforte 2 • www.bestattungshaus-zeller.com
info@bestattungshaus-zeller.com

Mannheim 06 21/7 48 23 26

Gesundheit & Wellness

Farbenfroh den Beinen Gutes tun

Lymphödem: Kompressionsstrümpfe gibt es in vielen Modefarben

(djd)rgz/ho). Medizinische, flachgestrickte Kompressionsstrümpfe sind die Basistherapie für Lymphödem-Patientinnen. Die Strümpfe aktivieren die Lymphtätigkeit und können Schwellungen und Verhärtungen des Bindegewebes abbauen. Die Beine entspannen, Spannungsgefühle und Schmerzen können abklingen. Die Strümpfe mit Naht werden aus festem, kompressivem Material gefertigt und halten Arm- und Beinödeme durch ihren flächigen Druck konstant. Sie bewahren auch das Ergebnis der Lymphdrainage und sollten direkt danach angelegt werden. Das Tragen von Kompressionsstrümpfen fällt angesichts der mittlerweile erhältlichen Modefarben deutlich leichter. Die Farbpalette bei mediven Kompressionsstrümpfen beispielsweise wurde nun um Mintgrün, Koralle und Jeansblau erweitert. Damit gibt es nun 61 Farb-Muster-Varianten bei den Bein-



Foto: rgz/medi

strümpfen und 52 bei den Armstrümpfen. Die flachgestrickten Armstrümpfe und die Beinstrümpfe sind dabei mit verschiedenen Design-Elementen kombinierbar. Der Hersteller hat zudem zweifarbige Bein-Versorgungen in den Farben Beere, Braun und Grau im Angebot. Der Arzt kann medizinische Kompressionsstrümpfe bei Notwen-

digkeit verordnen, im medizinischen Fachhandel werden sie angepasst. Informationsmaterial zu den neuen Trendfarben sowie die DVD "Leben mit Lymphödem" und den Ratgeber "Stau im Gewebe" können unter der Telefonnummer 0921-912750 sowie per E-Mail unter verbrauerservice@medi.de angefordert werden.

Erkältungsviren ade!

Wie sich die Selbstheilungskräfte aktiv unterstützen lassen

(djd). Erkältungsviren sind effektive kleine Quälgeister. Es gibt nicht nur über 200 verschiedene Arten, sie sind auch unglaublich widerstands- und anpassungsfähig sowie wandelbar. Alles Gründe, warum wir uns immer wieder erkälten - etwa 250 Mal im Leben. In der kalten Jahreszeit, wenn rundherum alles niest und schnieft, ist den Viren kaum zu entkommen. Meist gelangen sie über die Nasen- oder Mundschleimhaut in unsere Atemwege und unseren Organismus.

Zäher Schleim behindert den Viren-Abtransport

Entsprechend stark sind die Abwehrmaßnahmen des Körpers an der entsprechenden Stelle - und die Symptome, die der Betroffene wahrnimmt. Zuerst reagiert die Schleimhaut im Hals: Es kribbelt, kratzt und schmerzt. Dann läuft die Nase und schließlich folgt der Husten. Sind wir erkältet, sammelt sich in den Atemwegen Schleim an, der zunächst flüssig ist und mit fortschreitender Erkältung immer zäher wird. Die Nasenatmung ist behindert, die Nasennebenhöhlen können verstopfen, die Bronchien schmerzen. Jetzt gilt es, dem Körper bei der Bekämpfung der Viren unter die Arme greifen.

Der festsitzende Schleim macht es dem Körper schwer, sich selbst zu helfen und die Erreger hinaus zu befördern. Die Flimmerhärchen auf den Schleimhäuten, die für die Reinigung zuständig sind, verkleben und können Fremdstoffe nicht mehr abtransportieren. Spezielle ätherische Öle können den Schleim



Foto: djd/Neurexan/thx

verflüssigen und so den Abtransport beschleunigen. "Das Spezialdestillat ELOM-080 in dem Präparat GeloMyrtol forte kombiniert vier verschiedene ätherische Öle. Neben der schleimlösenden hat es dadurch eine antientzündliche und antimikrobielle Wirkung, was eine zusätzliche bakteriellen Infektion vorbeugen kann. Auch Reizhusten wird positiv beeinflusst", erklärt die Ärztin und Atemwegsforscherin Dr. Jutta Beier aus Wiesbaden.

Schneller wieder fit werden

Auf diese Weise können die Symptome gelindert und der Verlauf der Erkältung abgekurzt werden. Unter www.gelomyrtol-forte.de gibt es mehr zum Thema. Weiterhin empfiehlt die Expertin viel Ruhe, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen. Auch Hausmittel wie Kartoffelwickel, Lindenblütentee und eine ausreichende Flüssigkeits-

aufnahme seien ratsam. Wenn Erkältungswellen rollen. Manchmal scheinen wahre Erkältungsepidemien das Land zu beherrschen. Dies lässt sich kaum verhindern, wie die Wiesbadener Ärztin Dr. Jutta Beier erklärt: "Die Vielzahl der Viren macht eine Impfung unmöglich, zudem entwickeln die Viren ständig neue Strategien, um den Körper zu überlisten." In milden Wintern allerdings, wenn wir uns nicht so häufig in geschlossenen Räumen aufhalten, seien Erkältungswellen meist weniger stark ausgeprägt als in kalten Wintern. Grundsätzlich rät die Expertin zu moderater Bewegung an der frischen Luft, ausgewogener und vitaminreicher Ernährung und ausreichend Schlaf, um Körper und Abwehrkräfte zu stärken. Unter www.gelomyrtol-forte.de gibt es weitere Tipps.

Ambulante Pflege

für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

✓

Grundpflege

✓

Wundversorgung

✓

Urlaubspflege

MDK geprüft

Sehr Gut

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

Sie erreichen uns:

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

0621 - 7001 8980

✓ **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

Traditionelle Thaiändische Massage

keine Erdölmassagen

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

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

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

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

In unserem Artikel über ReVita Wellness Mannheim hat sich ein Fehler eingeschlichen. Die Fußreflexzonen-Massage kostet für 30 Minuten nur 19,00 € und nicht wie angegeben 34,00 €.

So inhalieren Sie richtig!

Endlich wieder frei atmen

(spp-o) Inhalieren ist ein besonders sanftes Hausmittel und eine ausgezeichnete Hilfe im Kampf gegen Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Schon unsere Großmütter wussten, dass regelmäßiges Inhalieren die Atemwege befreit und die angegriffenen Schleimhäute beim Gesundwerden unterstützt. Dabei gibt es eine Grundregel, die Sie immer beachten sollten: Atmen Sie durch den Mund ein und durch die Nase aus! So können sich die im Dampf befindlichen ätherischen Öle optimal in der Lunge verteilen und ihre wohltuende Wirkung entfalten. Nach dem Ausatmen wiederholen Sie den Vorgang. Inhalieren Sie am besten dreimal täglich jeweils für zehn bis 15 Minuten. Das Inhalat sollte nur einmal verwendet und der Inhalator immer gut gereinigt werden. Auch größere

Kinder sollten nie ohne Aufsicht inhalieren. Für sie ist ein sicherer Inhalator besonders wichtig. In der Apotheke gibt es den besonders kindersicheren Pinimenthol-Inhalator, der Kindern ab sechs Jahren und auch Erwachsenen das Inhalieren erleichtert und der durch seine besondere Konstruktion gleichzeitig vor Verbrühungen schützt. Bei der Wahl des Inhalats sollte man bedenken, dass Kinder besonders empfindlich auf Menthol reagieren. Wählen Sie daher für Kinder ab zwei Jahren ein entsprechendes Präparat aus der Pinimenthol-Serie. Im Pinimenthol Erkältungsbalsam mild und Erkältungsinhalat sind zwar reichlich Eucalyptusöl und Kiefernadelöl, aber kein Menthol enthalten. Das Pinimenthol Erkältungsinhalat kann bei Kindern ab zwei Jahren sogar auch auf Kissen oder Kleidung gegeben werden.

Gesundheit & Wellness

Freireligiöse Gemeinde Mannheim
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Karl-Weiss-Heim
Pflege und Wohnen für Senioren



Freie Religion - die Alternative

Gut ist, was das Leben fördert, böse ist,
was es hemmt und zerstört.

(Albert Schweitzer)

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

Salzarme Ernährung kann Risiken bergen

Verwirrtheit und Konzentrationsstörungen sind nicht immer Zeichen einer Demenz

(djd). Natrium- und Salzmenge werden oft unterschätzt. Beides kommt häufiger vor als gedacht. Das von den Medizinern als Hyponatriämie bezeichnete Problem kann erhebliche Gesundheitsstörungen zur Folge haben, wie Dr. med. Maja Reich, Oberärztin an der Klinik für Geriatrie am Evangelischen Krankenhaus Essen-Werden, beim 25. Kongress des Verbands für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) in Aachen darlegte. Dazu gehören Konzentrationsstörungen und Verwirrtheit, Gangunsicherheiten und in der Folge Stürze.

Natriummangel als Krankheitsursache. Die Hyponatriämie stellt nach Angaben von Dr. Reich die häufigste Störung im Wasser- und Elektrolythaushalt des Menschen dar. Sie geht mit vielgestaltigen Krankheitserscheinungen einher und könne in schweren Fällen sogar lebensbedrohlich werden. Trotzdem werde ein Natriummangel als Krankheitsursache oft nicht erkannt: "Das liegt daran, dass die Symptome im individuellen Fall unterschiedlich sein können", gab Reich in Aachen zu bedenken. Fehlt Natrium, so drohen Gesundheitsstörungen.

Eine ausreichende Versorgung mit Natrium ist nach ihren Angaben wichtig, um Flüssigkeit im Körper zu binden. So würde die Grundlage geschaffen, auf der Stoffwechselfvorgänge optimal ablaufen können. Fehle Natrium, könnten die normalen Stoffwechselprozesse nicht mehr adäquat ablaufen. Dann könne es zur Beeinträchtigung der hormonellen Regulationsmechanismen und auch zu Problemen bei der Übertragung von elektrischen Impulsen im Reizleitungssystem kommen. Störungen bei der Weiterleitung von Nervenreizen können eine Folge sein.

Die Hyponatriämie ist bei älteren Menschen keineswegs selten: Bei bis zu 30 Prozent der älteren Patienten, die in die Klinik eingewiesen werden, liegt nach Reich eine solche Störung vor. Die Ursachen sind oft alterstypische Veränderungen des Körpers.

Dazu könne eine Veränderung des Flüssigkeitshaushaltes zählen, aber auch Grunderkrankungen und deren Behandlung - zum Beispiel bei Menschen mit Herzerkrankungen, die oft Medikamente erhalten, die die Flüssigkeitsausscheidung fördern.

Magenfit auch im Winter

Magen und Darm auf den Winter vorbereiten

spp-o) Evolutionär betrachtet isst sich der Mensch Energievorräte für die karge Jahreszeit an – deshalb liebt das Gehirn hochkalorische Nahrung und belohnt deren Aufnahme mit einem guten Gefühl. Kein Wunder, dass die meisten Menschen im Winter besonders empfänglich für Gute-Laune-Kalorien sind. Doch was vom Gehirn mit Glücksgefühlen belohnt wird, kann Magen und Darm schnell mal überreizen. Dann weicht die Zufriedenheit unangenehmen Verdauungsbeschwerden. Generell scheint das,

was als gesund für den Körper gilt, auch die Psyche zu stärken: Obst, Gemüse, Nüsse und Fisch. Doch einzelne Nährstoffe allein machen nicht glücklich. Wichtig sind auch die Umstände, unter denen man ein Essen zu sich nimmt: in Gesellschaft, in guter Stimmung, am gemütlichen Küchentisch, in aller Ruhe – so ist der Genuss am schönsten. Falls aber nach einem reichhaltigen Mahl die Verdauung rebellieren sollte, können Pflanzenwirkstoffe den Körper unterstützen. Das bewährte Arzneimittel Iberogast kann Beschwerden wie

Magenschmerzen, Bauchkrämpfe, Blähungen, Völlegefühl, Sodbrennen und Übelkeit rasch lindern und ist gut verträglich. Eine aktuelle Anwendungsbeobachtung bei 272 Patienten bestätigte eine schnelle Wirkung von Iberogast bei Beschwerden der funktionellen gastrointestinalen Erkrankungen (FGID), wie die funktionelle Dyspepsie und das Reizdarmsyndrom. Die Mehrheit der Patienten verspürte bereits binnen dreißig Minuten nach der ersten Dosis eine ausgeprägte Verbesserung ihrer Beschwerden.

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



Gesundheit & Wellness

Gesundheitskurse der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Ein vielfältiges Angebot rund um die Themen gesunde Ernährung, Fitness und Entspannung

(red)Im AOK-Gesundheitsprogramm 2/2017 finden Sie ein vielfältiges Angebot rund um die Themen gesunde Ernährung, Fitness und Entspannung. Aktuell auch mit vielen Angeboten für die innere Balance.

In der Gruppe fällt bekanntlich vieles leichter: So unterstützt die Gesundheitskasse alle, die aktiv etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit tun wollen. Die Kurse aus den Bereichen gesunde Ernährung, Fitness und Entspannung werden von qualifizierten AOK-Experten durchgeführt. Alltagsbelastungen und psychische Erkrankungen nehmen ständig zu. Der neue Kurs "Lebe Balance" ist daher ein topaktuelles Programm für mehr innere Stärke und Achtsam-

keit zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Auch durch regelmäßig angewandte Entspannungsmethoden im Alltag werden wichtige Ressourcen und neue Energien mobilisiert. Hier profitieren gestresste Zeitgenossen zum Beispiel von den Kursen Yoga, Tai Chi Chuan oder Autogenes Training. Im Bereich der "AOK-Kochwerkstatt" hält die AOK ein breites Spektrum an Kursen mit praktischen Einheiten bereit.

Der Kurs "Wohlfühlküche - Stressade" ergänzt das neue Angebot "Lebe Balance" in idealer Weise. "Gerade in stressigen Zeiten kommt es auf ausreichend Energie und Nährstoffe an. Im Kurs erfahren die Teilnehmer, welches Essen leistungsfähig und stark

gegen Stress macht", erklärt Gerhard Kruppenbacher von der AOK. Und mit dem neuen Trend-Kurs "Urban Fitness - Stadt statt Studio" können Interessierte jederzeit und fast überall etwas für ihre Fitness und den Stressabbau tun.

Die Kursanmeldung ist ganz bequem im Internet unter www.aok-gesundheitsprogramm.de möglich. Einfach den Wunschkurs in der jeweiligen Rubrik anklicken und online anmelden. Das komplette Heft „AOK-Gesundheitsprogramm 2/2017“ mit allen Informationen und Terminen vor Ort ist in jedem AOK-Kundencenter kostenfrei erhältlich oder kann telefonisch unter 0621-95 30 30 25 angefordert werden. Achten Sie auf sich!

Der Herbst kann kommen

Goldene Blätter und ein starkes Immunsystem

(red)"Schade, dass der Sommer rum ist", sagt der kleine Henning und ist traurig. Seine Mutter antwortet: "Aber dafür kommt doch der Herbst." Und sie hat recht. Kastanienmännchen basteln und durch das heruntergefallene gold-braune Laub stapfen. Den Kleiderschrank von warm auf kälter umräumen und die weniger werdenden Schnaken in der Nacht. Der Herbst hat so viel zu bieten. Die dritte Jahreszeit ist gemütlich, warm, entschleunigend, ohne dabei jedoch langweilig und depressiv zu wirken. Die Ausläufer des Sommers sind spürbar, ohne zu viel Hitze im Gepäck zu haben. Der Gang zur Arbeit oder in die Universität fällt oft leichter, da die Nächte kühler werden und der Schlaf erholsamer, trotzdem lässt es sich am Abend mit einem dünnen Jäckchen gut draußen sitzen. Der Herbst ist wundervoll, hat aber auch seine kleinen Schwächen. Es ist meist warm, dennoch sinken die Temperaturen - Krankheiten freuen sich, ein starkes Immunsystem ist wertvoll. Heißt: Gesunde Ernährung und Fitness sind gefragt. Der Körper steht



Foto: Pfitzenmeier

auf Obst und Gemüse. Klar, wer sich gönnt, fühlt sich auch wohl und es ist ja nicht so, dass man auf alles verzichten muss, aber Mineral- und Vitaminstoffe sind ein Muss für die Gesundheit. Auf der Arbeit sitzen, schwer tragen oder rumflitzen funktioniert eine Zeit lang gut, irgendwann schlagen jedoch Müdigkeit und Trägheit auf den Körper und seine Gesundheit aus. Bewegung ist die beste Vorsorge dagegen - im besten Fall auch noch richtig.

Denn im Alltag wird der Körper zu oft falsch belastet und meist zu wenig bewegt. Der Herbst tut gut, gerade in der Hinsicht. War es im Sommer noch zu heiß für einen kleinen Spaziergang, so wird es im Winter einigen zu kalt sein. Der Herbst hält genau die richtigen Temperaturen bereit. Wer nicht auf das Wetter hoffen will, für den ist Pfitzenmeier genau die beste Lösung. Im Sommer klimatisiert, im Winter beheizt, bieten die Premium Clubs und

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Die Gesundheitskasse

Die Gesundheitskasse.

Jetzt unter
www.aok-kurse.de
anmelden!

Die neuen Gesundheitskurse
Kostenfrei für AOK-Versicherte

Resorts das Rundum-glücklich-Paket. Fitness, Wellness und Gesundheit werden in höchster Qualität gefördert - ob alleine oder in der Gruppe. Wöchentlich finden bei Pfitzenmeier über 1000 Kurse an den verschiedenen Standorten statt. Indoor Cycling, Power Dumbell®, Zumba® zum Schwitzen, Yoga, Qi Gong und Co. für diejenigen, die es ruhiger angehen wollen. Aqua Kurse für alle Wasserratten, die das angenehm temperierte Nass bevorzugen, in den bislang schon entstandenen AquaDomes. Bei Pfitzenmeier findet sich tatsächlich für jeden das Richtige. Wer lieber alleine trainiert, der kann sich an

modernsten Geräten auf der Trainingsfläche und unter Anleitung von ausgebildeten Trainern austoben. Das Beste: Pfitzenmeier achtet neben dem körperlichen Ausgleich auch auf den geistigen. Die Seele baumeln lassen, einfach mal abschalten und genießen - in den Premium Clubs und Resorts ist dieser Luxus Programm. Dafür sorgen die verschiedenen Saunaaufgüsse, Dampfbäder und Wellnessbecken. Kraft tanken für den nächsten Tag? Kein Problem und das Immunsystem hüpfte vor Freude im Kreis. FEEL pFITzenmeier - Bis 30.11. das 6 Monats-Test-Abo auf www.pfitzenmeier.de sichern.

WWW.PFITZENMEIER.DE

AKTIONSENDE: 30.11.2017

FEEL
pFITZENMEIER

WELLNESS UND FITNESS AUF HÖCHSTEM NIVEAU.

6 MONATS-TEST-ABO
Volles Programm - kurze Laufzeit

SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER
21.3.-20.4.
Sie wissen nun einfach, was gut für Sie ist, und handeln entsprechend – bravo! Finanziell sieht es ebenfalls wieder gut aus!



STIER
21.4.-21.5.
Stiere stehen derzeit etwas neben sich, aber keine Sorge, das kommt auch alles wieder ins Lot – und bestimmt schon bald!



ZWILLINGE
22.5.-21.6.
Nehmen Sie sich jetzt ausreichend Zeit, um sich auf wichtige Gespräche vorzubereiten, dann treten Sie souveräner auf!



KREBS
22.6.-22.7.
Vorschnelle Entscheidungen bringen Sie allenfalls vom Regen in die Traufe, aber kein bisschen näher an Ihr Ziel!



LÖWE
23.7.-23.8.
Sie neigen nun dazu, anderen schnell mal über den Mund zu fahren, und könnten sich damit auch gehörigen Ärger einhandeln.



JUNGFRAU
24.8.-23.9.
Es kann nicht immer alles auf Anhieb funktionieren – dann sollten Sie der Sache einfach noch mal einen Anlauf geben!



WAAGE
24.9.-23.10.
Lästige Ablage- und Ordnungsarbeiten nerven gewaltig, aber manchmal führt einfach kein Weg dran vorbei – so wie jetzt!



SKORPION
24.10.-22.11.
Halten Sie sich jetzt von Leuten fern, die Ihnen nur nach dem Mund reden – die haben dabei nur das eigene Wohl im Kopf!



SCHÜTZE
23.11.-21.12.
Lierte sollten nun sich mal wieder mehr Zeit für den Partner nehmen, Singles dürfen sich auf einen tollen Flirt freuen.



STEINBOCK
22.12.-20.1.
Manchmal muss man sich mit einem Kompromiss zufriedengeben – das sollten sich Steinböcke nun bewusst machen!



WASSERMANN
21.1.-19.2.
Nehmen Sie es dem oder der Liebsten nicht krumm, wenn er oder sie jetzt mal wieder etwas mehr Zeit für sich braucht.



FISCHE
20.2.-20.3.
Wenn Sie etwas in Ihrem Leben verändern wollen, dann müssen Sie schon selbst aktiv werden! Also packen Sie es an!

antikes Rechenbrett	generell			Spitzname Eisenhowers		schmal	italienisch: ja	kleines Längenmaß (Abk.)	lauter Ausruf	kurz für: um das		Fremdwortteil: mittel	Weinbezeichnung
offener Hausvorbau			3			schwacher Lichtschein							
				verzerrtes Gesicht, Fratze			7						griech. Vorsilbe: ähnlich
Hinterhalt		Initialen von Regisseur Allen										englisches Fürwort: sie	
Vorname Seelers			5										8
												englisches Längenmaß	hervorgehoben
bayr. Künstlerfamilie (18. Jh.)	Halt!	Brillenschlange										heftiger Windstoß	
Wintersportgerät													2
			6									inhaltslos	deutsche Vorsilbe für „auseinander“
Schulstadt an der Themse				französisch: er	muslimischer Name für „Jesus“		griechischer Buchstabe			Haustier der Lappen	indische Büffelbutter	Bergbach	Fremdwortteil: mit
einfache Schlafstätte									Glücksfall				
Hauptstadt von Mallorca						Anreger, Urheber							9
													4

METROPOLJOURNAL
Onlineseite tagesaktuell & kostenlos!
www.metropoljournal.com

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

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

■■■■■■ I S ■■■■ O W ■■■■
 EKSTASE ■■■■ HORNISSE
 LEINEN ■■■■ MATERIAL
 KEIM ■■■■ TU ■■■■
 PT ■■■■ UUF ■■■■
 PEN ■■■■ SAAL ■■■■
 CENT ■■■■ TUA ■■■■
 RW ■■■■ GIFT ■■■■
 ER ■■■■ OR ■■■■
 TOGO ■■■■ J B I ■■■■ A ■■■■ NUT ■■■■
 D ■■■■ TAETER ■■■■ ULM ■■■■ HE ■■■■
 WEIZENBIER ■■■■ KOPRA ■■■■

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

STIMMBAND
Auflösung Oktober 2017

Auflösung Oktober 2017

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

Tim Reckmann, pixelio.de



METROPOLJOURNAL TV

Produktion von Unternehmensvideos und Imagefilmen sucht:

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

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

November - Angebot im ASIA PARADIES

Happy Hour von 21.30 bis 22.30 Uhr (nur zum Mitnehmen)Umfangreiches Angebot

(rbw) ASIA Paradies feiert mittlerweile einjähriges Bestehen. Ein umfangreiches Angebot sowohl á la Carte, am Mongolischen Grill als auch bei den großzügigen Buffets zeichnet das Restaurant aus. Es ist das „Highlight“ des Mannheimer Nordens geworden. Viele Kunden sind mittlerweile treue Stammkunden. Wichtige Kriterien für unser Restaurant sind Qualität, Auswahl und Zubereitung der Speisen, betont Guofen Zhao, die zusammen mit ihrem Bruder Guoyong Chen das ASIA PARADIES leitet. Qualität ist enorm wichtig für das Geschwisterpaar, deshalb kommt der Reis auch aus den besten Anbaugebieten, verwendet werden nur hochwertiges Fleisch und marktfrische Gemüse aus der Region. Dazu wird bei der Zubereitung zu 80 Prozent auf Glutamat verzichtet.

Fachkräftig unterstützt Guofen Zhao Ehemann das Geschwisterpaar in der Küche. Preisgekrönt, er ist Gewinner des Ersten Chinesischen Kochwettbewerbs 2007 in Frankfurt, zaubert er die kulinarischen Köstlichkeiten, die sowohl á la Carte als auch beim „All you can eat Buffet“ zu finden sind. Dazu wird von Montag bis Samstag separat ein Mittagstisch – Buffet (hier allerdings ohne den Mongolischen Grill) angeboten. Neben den bekannt üblichen Köstlichkeiten von Ente,



Dafür sorgen motivierte Mitarbeiter an den meterlangen Buffets und auch an den Tischen für einen freundlichen und reibungslosen Ablauf. Auf vielfältigen Wunsch der Gäste bietet das ASIA PARADIES im November ein ganz besonderes Angebot: Happy Hour von 21.30 bis 22.30 Uhr (nur zum Mitnehmen)

Beste Qualität Voraussetzung
Qualität, Auswahl und Zubereitung der Speisen, bestes Fleisch und marktfrisches Gemüse, Lebensmittel sind viel zu kostbar um einfach vernichtet zu werden. Deshalb hat das Restaurant eine Möglichkeit geschaffen, ökonomisch/wirtschaftlich und der Umwelt zuliebe damit umzugehen. Ab 21.30 Uhr wird das Buffet geräumt. Für nur 7,50 Euro können sich Gäste und Besucher eine Schale, vom Restaurant zur Verfügung gestellt, mit Köstlichkeiten vom Buffet füllen und mitnehmen (ausgeschlossen davon ist der Mongolische Grill). Ein ganz besonderes Angebot im November!

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

Fotos: Volker Seitz

Huhn über Rindfleisch bis zu Fisch, des Dessertbuffets können sich die Gäste auch exotische Leckerbissen grillen lassen - von Straußenfleisch

bis zum Krokodilstek. Die Schalen sind immer gefüllt, niemand muss auf eine der Spezialitäten warten.

GRUSELIG UND GEISTREICH

Tipps und Cocktail-Rezepte für die Halloween-Party

(djd). Bald ist es wieder soweit: Kürbisse werden ausgehöhlt und mit Gesichtern verziert, gespenstische Dekorationen grüßen aus den Vorgärten und Fledermaus-Lichterketten zieren die Fenster. Das alles sind untrügliche Zeichen dafür, dass die gruseligste Nacht des Jahres vom 31. Oktober auf den 1. November bevorsteht. Halloween gewinnt von Jahr zu Jahr an Popularität. Und das keineswegs nur bei den Jüngsten, die phantasievoll verkleidet von Haustür zu Haustür ziehen und um "Süßes oder Saures" betteln. Auch immer mehr Erwachsene lassen sich von dem Treiben anstecken und feiern gruselig-fröhliche Feste - selbstverständlich in passenden Kostümen und mit geistreichen Getränken. Schaurig rot oder knallgrün sollen die Cocktails in dieser Nacht sein.

Teuflisch gute Rezeptideen

"Die Wurzeln von Halloween reichen bis nach Irland zurück, wo Volksbräuche in der Nacht vor Allerheiligen (1. November) weit verbreitet sind", erklärt Angelika Wiesgen-Pick, Geschäftsführerin des Bundesverbandes der Deutschen Spirituosen-Industrie und Importeure e. V. (BSI). Auswanderer



Foto: djd/BSI/thx

nahmen diese Traditionen mit in die neue Welt und wie vieles andere kam der Trend aus den USA wieder zu uns zurück. Für viele ist der 31. Oktober heute auch ein fester Partytermin im Kalender, an dem man die Gäste gerne mit einem kleinen Gruseleffekt begrüßt. Teuflisch gut dürfen auch die Getränke sein wie zum Beispiel ein Bloody Devil. Dabei handelt es sich um eine würzige Abwandlung der Bloody Mary, die natürlich ebenfalls zu dieser Nacht passt. **Bloody Devil und Green Wonder**
Für den teuflischen Genuss 6 cl Wodka, 15 cl Tomatensaft, 2 Spritzer Tabasco,

einen Spritzer Worcestersoße, 1,5 cl Zitronensaft und etwas Salz in einen Shaker mit Eis geben. Kräftig schütteln und den Bloody Devil in ein mit Eis gefülltes Glas abseihen. Wer mag, kann mit geriebenem Meerrettich und schwarzem Pfeffer noch mehr Schärfe ins Spiel bringen. Erlaubt ist aber auch Süßes als Dekoration: Mini-Kürbisse, Fledermäuse, Gespenster - es gibt Fruchtgummis in allen Varianten, die sich für einen besonderen Blickfang nutzen lassen. Ein Partyhit ist auch ein Glas mit kräftig grünem Inhalt. Der Cocktail Green Wonder beispielsweise

macht mit der Farbe seinem Namen alle Ehre: 3 cl Apricot Brandy, 2 cl Blue Curacao, 6 cl Orangensaft, 6 cl Maracujasaft und 2 cl Limettensaft im

Shaker mischen und in ein Longdrinkglas auf Eiswürfel geben. Nach Lust und Laune passend zur Halloween-Nacht dekorieren und kalt servieren.



Na, auch im Internet gebucht?!?

Erreichbarkeit? Kompetenz? Service?

LIVE BESSER ALS ONLINE!

Reisebüro
sonnenklar.TV

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

Unsere Onlineseite takesaktuell & kostenlos
www.metropoljournal.com

Lange Nacht der Kunst und Genüsse

Lange Nacht der Kunst und Genüsse

Abendspaziergang durch die Gartenstadt am 4.11.2017

(GM) Auch in diesem Jahr wird der Bürgerverein Gartenstadt in der langen Nacht der Kunst und

Genüsse seine Gäste mit einem breit gefächerten Angebot verwöhnen. Dazu ist im Bürgerhaus nicht nur eine Kunstausstellung zu bewundern, sondern man kann sich auch mit Glühwein und Gulaschsuppe stärken und sich bei einer kleinen Weinprobe entspannen.

Die Geschäfte in der Donarstraße warten mit Aktionen und kulinarischen Köstlichkeiten auf die Besucher. Auf dem Weg zum Freyaplatz kann man sich in St. Elisabeth mit Chili con carne und deftigem Glühwein stärken und um 19.30 Uhr und 20.30 Uhr der Orgelmusik von Florian Moser lauschen.

Zudem laden die Jugendlichen der Gemeinde mit Taizé-Liedern zum Mitsingen ein. Das Bestattungsinstitut Zeller wird seine Gäste in den Geschäftsräumen bewirten.

Im Salon Schwandner am Freyaplatz werden köstliche Überraschungen aus eigener Küche angeboten, abgerundet mit deftigen Cocktails von Gudrun Müller.

Natürlich gibt es auch hier wieder die Möglichkeit, eine interessante kleine Kunstausstellung zu bewundern. Im Freyashop wartet Carmen Groß mit einer Überraschung auf ihre Gäste. Auch dieses Jahr wird uns die Gruppe "Grey, Black & Blond" mit fetziger Musik bei Laune halten und zum Tanzen animieren.

Ich wünsche allen Besuchern aus nah und fern einen abwechslungsreichen und unterhaltsamen Abendspaziergang durch die Gartenstadt mit viel Spaß, Genuss und tollen Kunsteindrücken.

**LANGE NACHT
DER KUNST
UND GENÜSSE**



Bilder: CD



Frisiersalon

Beate Schwandner

Lange Nacht der Kunst und Genüsse
Wir sind dabei!

Freyaplatz 4 • 68305 Mannheim • Tel. 0621 / 75 71 76

Freya-Shop UG Carmen Groß
Freyaplatz 6-8, Mannheim
Tel.: 753513, Fax 7623855
Mail: kontakt@freya-shop.net

LOTTO

Postbank

Freya-Shop
Lange Nacht
der Kunst & Genüsse
Selbstgenähte Accessoires von „Yvonne van Stek“
Skulpturen und Bilder von Rita Trautmann

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 7.00 - 13 Uhr, 14.30 - 18.00 Uhr, Sa. 7.00 - 13 Uhr.

Ein Auszug aus unserem Warenangebot: Geschenkartikel, große Auswahl an Grußkarten, Luft- und Folienballons, „Das Geschenk im Ballon“, Lotto, Post und Postbank, Zeitschriften, Tabak, Getränke.

„Lange Nacht“ in der Gartenstadt
Samstag 04.11.2017



Auch der Bürgerverein Gartenstadt ist dabei, bei der „Langen Nacht der Kunst und Genüsse“.

Erleben Sie im Bürgerhaus und im Bürgergarten in der Kirchwaldstraße Künstler aus der Region.

Z

BESTATTUNGSHAUS
ZELLER GmbH



*Wir laden Sie ein, uns persönlich kennen zu lernen.
Mit Sekt, Glühwein und Gulaschsuppe aus der
Gulaschkanone freuen wir uns auf Ihren Besuch.*

*Bildhauer Hendrik Hackl präsentiert seine Kunstobjekte
aus Fossilien.*

68305 Mannheim-Gartenstadt

Waldpforte 2 • Tel.: 0621/7482326 • Fax: 0621/3188795

www.Bestattungshaus-Zeller.com





Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Veranstaltungen

Montag 30. 10

20:00 Uhr, Henning Wehland
Mannheim Capitol

19:30 Uhr, Wort und Wein
Ludwigshafen Pfalzbau

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 Pfalzbau

20:00 Uhr, Naro Vitale Mannheim
Capitol

19:30 Uhr, Champions Hockey League:
Adler Mannheim vs. Brynäs IF
Mannheim, SAP Arena

Mittwoch 01. 11

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

Donnerstag 02. 11

20:00 Uhr, Rick Kavanian
Mannheim Capitol

Freitag 03. 11

03.11.2017- 04.11.2017
20:00 Uhr JANUS, Mannheim Capitol

Samstag 04. 11

19:30 Uhr, Gute Pässe schlechte Pässe
Ludwigshafen Pfalzbau

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

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

Sonntag 05. 11

11:00 Uhr, Grüffelo
Mannheim Casablanca

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

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 Pfalzbau

18:00 Uhr, Dr. Markus Weber
Mannheim Casino

Dienstag 07. 11

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

Mittwoch 08. 11

19:30 Uhr, Auguri, Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr, Gernot Hassknecht
Mannheim Capitol

19:00 Uhr, Interaktive Gesundheitsprä-
sentation (Eintritt frei) Mannheim
Siedlerheim (Bromberger Baumgang)

Donnerstag 09. 11

20:00 Uhr, Georgette Dee
Mannheim Capitol

09.11.2017- 10.11.2017
19:30 Uhr Mad in Austria
Ludwigshafen Pfalzbau

Freitag 10. 11

20:00 Uhr, Naro Vitale
Mannheim Casino

Mannheim Capitol 20 Uhr



Gerd Dudenhöfner
10.11.2017

Samstag 11. 11

20:00 Uhr, Lars Reichow
Mannheim Capitol

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

19:30 Uhr, Borderline
Ludwigshafen Pfalzbau

19:30 Uhr, WWE LIVE 2017
Mannheim SAP Arena

Sonntag 12. 11

11:00 Uhr, Das SAMS
Mannheim Casablanca

20:00 Uhr, Judas, Ludwigshafen Pfalzbau

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

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

19:00 Uhr, Fräulein Baumann
Mannheim Capitol

Sonntag 12. 11

18:00 Uhr Caterina Valente & Peter
Alexander, Mannheim Casablanca

20:00 Uhr Sascha im Quadrat
Mannheim Casino

Dienstag 14. 11

14.11.2017/15.11.2017
19:30 Uhr Werther!
Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr, Stephanie Neigel
Mannheim Capitol

Mittwoch 15. 11

15.11.2017/ 19.11.2017
20 / 13 / 17, Cirque du Soleil – „Ovo“
Mannheim SAP Arena

Donnerstag 16. 11

20:00 Uhr, Im weißen Rössl
Mannheim Capitol

Freitag 17. 11

17.11.2017/ 18.11.2017
20:30 Uhr, Night Fever
- UNPLUGGED & HAUTNAH
Schwetzingen, Alte Wollfabrik

19:00 Uhr, Jubiläumskonzert - 25
Jahre Populärmusikabteilung an der
Städtischen Musikschule, Ludwigshafen
Pfalzbau

20:00 Uhr, Six Pack, Mannheim Capitol

19:30 Uhr, Wovon lebt Kultur?
Ludwigshafen, Pfalzbau

Samstag 18. 11

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

20:00 Uhr, Mark Gillespie's KINGS OF
FLOYD, Mannheim Capitol

19:30 Uhr Marat/Sade Ludwigshafen
Pfalzbau

Sonntag 19. 11

18:00 Uhr Die Schöpfung
Ludwigshafen Pfalzbau

11:00 Uhr Rotkäppchen
Mannheim Casablanca

19:30 Uhr Marat/Sade Ludwigshafen
Pfalzbau

Mannheim Capitol 19 Uhr



Rüdiger Hoffmann
19.11.2017

18:00 Uhr Joseph Haydn - "Die Schöpfung"
Ludwigshafen Pfalzbau

Montag 20. 11

19:30 Uhr, Wincent Weiss
Mannheim Capitol

19:30 Uhr Rites,
Ludwigshafen Pfalzbau

Dienstag 21. 11

20:00 Uhr, Andreas Kümmert
Mannheim Capitol

19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs.
EHC Red Bull München,
Mannheim SAP Arena

Mittwoch 22. 11

20:00 Uhr Ingo Oschmann
Mannheim Casino

22.11.2017/ 23.11.2017
19:30 Uhr, Nederlands dans Theater 1
Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr, Patric Heizmann
Mannheim Capitol

Donnerstag 23. 11

Uhr, Schöne Mannheims
Mannheim Capitol

Freitag 24. 11

20:00 Uhr Janis - das Konzert
Mannheim Capitol



alle Preise pro Person

Europa Park Rust zum „Winterzauber“

Abfahrt 03.12.2017 - 09:00 Uhr • Rückfahrt ca. 19:30 Uhr
Preis inkl. Busfahrt und Eintritt

Verlosung
von 2 Europa
Park Tickets
während
der Fahrt

64,90€

Ski- und Schneurlaub im Zillertal/Filzstein

1 Woche vom 27.01. bis 03.02.2018 • Busfahrt inkl.
Unterkunft / Ferienwohnung für Selbstversorgung.
Preis je nach Belegung und Ferienwohnung.

350,00€ bis

490,00€

Neukirchen am Großvenediger

1 Woche Schneevergnügen vom 17.02. bis 24.02.2018 im
Hotel Gassner Neukirchen im Doppelzimmer mit HP inkl.
Busfahrt, Begrüßungsgetränk im Bus, Nutzung des
Schwimmbads und Wellnessbereichs
Abfahrt: 17.02.2018 - 08:00 Uhr

695,00€

Weihnachtsmarkt Deidesheim

Am 10.12.2017 inkl. Busfahrt und Glühweinfrühstück

15,00€

Weihnachtsmarkt Straßburg

Am 17.12.2017 inkl. Busfahrt und Sektrühstück

29,00€

Buchen Sie auch jetzt schon unseren Bus für Ihre Gruppe
für eine Fahrt zu einem Weihnachtsmarkt Ihrer Wahl.

Bitte unbedingt Reservieren. Ticketversand möglich. Auch als
Geschenkgutschein erhältlich. Weitere Informationen unter:
www.schoen-lackiert.de/Rubrik_Rolfi_Tours.

Rolfi-Tours • Talstr. 148 • 68259 Mannheim
Tel. 0621 - 79 94 342 • 0171 - 83 72 460
rolfi-tours@web.de • [facebook.com/RolfiTours](https://www.facebook.com/RolfiTours)

www.metropoljournal.com
MetropolJournal Rhein Neckar

M&M Soundlight
Matthias Mumm
Tel: 0162 - 3666066
E-Mail: soundlight@email.de
www.facebook.com/MMSoundlight
Vermietung von Event- und DJ-Equipment
Mobiler DJ

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Straubing Tigers, Mannheim SAP Arena

Samstag 25. 11

20:00 Uhr, Julia Neigel Quintett Mannheim Capitol

19:30 Uhr Woyzeck/Wut LudwigshafenPfalzbau

21:00 Uhr The Queen Kings- More than just a tribute, Schwetzingen Alte Wollfabrik

20:00 Uhr, Gala- & Premierenball der Tanzschule MOHL, Ludwigshafen Pfalzbau

18:30 Uhr, 17. Rendezvous der Besten Ludwigshafen Friedrich-Ebert-Halle

Sonntag 26. 11

11:00 Uhr, Pinocchio Mannheim Casablanca

19:30 Uhr, The Residents Ludwigshafen Pfalzbau

13:00 Uhr, Die kleine Hexe Mannheim Casablanca

19:00 Uhr, CL: Rhein-Neckar Löwen vs. RK Vardar Skopje, Mannheim SAP Arena

16:00 Uhr, Rock wie Hose Ludwigshafen Pfalzbau

18:00 Uhr, Sweet Dreams of the 80s Mannheim Capitol

Montag 27. 11

20:00 Uhr, Katja Friedenberg und Rüdiger Skoczowsky Mannheim Capitol

Dienstag 28. 11

19:30 Uhr DEL: Adler Mannheim vs. Augsburger Panther, Mannheim SAP Arena

19:30 Uhr Rain, Ludwigshafen Pfalzbau

Mittwoch 29. 11

20:00 Uhr BOOM - Der Comedy Club Mannheim Casino

20:00 Uhr, Ralph Ruthe, Mannheim Capitol

19:30 Uhr, A Dance Tribute to the art of football, Ludwigshafen Pfalzbau

Donnerstag 30. 11

Mannheim SAP ARENA 20 Uhr



Depeche Mode 30. 11. 2017

20:00 Uhr, Belle Melange - "Cherchez la femme- was Mann wissen muß" Schwetzingen Alte Wollfabrik

19:30 Uhr, Loop de Loop / Fall Seven Times Ludwigshafen Pfalzbau

19:00 Uhr, Albrecht & Monika Mannheim Casino

Ausblick Dezember

01.12.2017
20:00 Uhr, Naro Vitale Mannheim Casino

19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Grizzlys Wolfsburg, Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr, Tim Fischer Mannheim Capitol

02.12.2017
20:00 Uhr, CAVEWOMAN Mannheim Capitol

19:00 Uhr, Disney In Concert Mannheim SAP Arena

03.12.2017
11:00 Uhr Budenzauber Mannheim Casablanca

17:00 Uhr, Bigband² Mannheim Capitol

15:00 Uhr, HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. HC Erlangen, Mannheim SAP Arena

04.12.2017
18:00 Uhr Barbara Bolls Schlager Trio Mannheim Casablanca

20:00 Uhr, Friedrich & Friends Mannheim Casino

05.12.2017
20:00 Uhr, Senna Gammour Mannheim Capitol

BENEFIZKONZERT SAP BIG BAND

Musik genießen und dabei die soziokulturelle Arbeit im Kulturhaus Käfertal unterstützen!

Leitung: Thomas Siffing
Als Gäste: Viviane de Farias (Voc) und Landesjazzpreisträgerin Alexandra Lehmler (Sax)

(red)Das Kulturhaushaus feiert 50-jähriges Bestehen und kämpft um das Überleben. Daher sind wir sehr dankbar, die SAP Big Band mit ihrem Leiter Thomas Siffing, Viviane de Farias (voc) und Alexandra Lehmler (sax) für dieses Konzert gewonnen zu haben. Ein herzliches Dankeschön geht auch an das Metropoljournal sowie alle anderen Freunde und Förderer, die uns bei dieser Veranstaltung und darüber hinaus unterstützen. Die IG Käfertaler lädt alle, die das Kulturhaus ebenfalls unterstützen

möchten, zu diesem Konzert ein. Wer verhindert ist, kann auch gerne eine Spende auf das Konto: VR Bank Rhein-Neckar eG, IBAN:DE85 6709 0000 0001 9080 06 BIC:GENODE61MA2 überweisen. Die IG Käfertaler Vereine ist gemeinnützig und kann Spendenbescheinigungen ausstellen.

Karten zum Preis von 17 EUR im Kulturhaus (Tel. 0621/738041 oder kulturhaus@kaefertal-net.de), bei Bücher-Wirth, Käfertal und Buchhandlung Waldkirch, Feudenheim

SAP BIG BAND
Die meisten Mitglieder der 1996 gegründeten Band arbeiten bei SAP. Verstärkt wird sie durch

Musikerinnen und Musiker aus der Region. Die Band verfügt über ein vielfältiges Repertoire auf hohem musikalischem Niveau. Die Bandbreite reicht von klassischem Swing und einfühlsamen Balladen über Latin und Funk bis hin zu neuerer Bigband-Literatur. Eine wichtige Rolle spielen Arrangements, die von Künstlern wie Chris Perschke oder Peter Lehel eigens für die SAP Big Band geschaffen wurden. Bandleader und Musiker interpretieren dieses anspruchsvolle Repertoire in einem ebenso eleganten wie zeitgemäßen Bigband-Sound. Die Fachpresse lobt die Band immer wieder für ihren niveaувollen, ideenreichen Jazz, der leichtfüßig daherkommt.

**MITMACHEN
& GEWINNEN**

Gewinnen Sie exklusive Preise



MitStricker.de
Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



1x2 Tickets für Marshall und Alexander am 25.11.2017 im Congress Centrum Pforzheim zu gewinnen!

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



2 x 2 Tickets für „Matthias Schweighöfer“, am 01.12.2017 im Congress Centrum Rosengarten Mannheim zu gewinnen!

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



2 x 2 Tickets für „Andreas Kümmert und Band“ am 21.11.2017 im Capitol Mannheim zu gewinnen!

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



1x2 Tickets für Marshall und Alexander am 19.12.2017 im Theater im Kurhaus in Baden-Baden zu gewinnen!

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



1x2 Kombi-Tickets für das Tanzfestival m)))motion am 16. und 17.06.2018 im Congress Centrum Rosengarten Mannheim zu gewinnen!

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



3 x 2 Tickets für „Lars Reichow „ am 11.11.2017 im Capitol Mannheim zu gewinnen!

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



1x2 Tickets für Marshall und Alexander am 21.12.2017 in der Martinuskirche in Renningen / Malsheim zu gewinnen!

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



2 x 2 Tickets für das „Russische Nationalballett aus Moskau“ mit Schwanensee am 04.01.2018 im Congress Centrum Rosengarten Mannheim zu gewinnen!

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



2 x 2 Tickets für das „Russische Nationalballett aus Moskau“ mit dem Stück Nussknacker am 04.01.2018 im Congress Centrum Rosengarten Mannheim zu gewinnen!

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

Flic Flac "Farblos – Tour"

Die Show der Superlative auf dem alten Messplatz in Mannheim noch bis Sonntag den 05.11.2017

(rbw)Premiere am 19.10.2017 im voll besetzten Manegen - Zelt war ein voller Erfolg. Standing Ovation und Zugabe-Rufe vom Publikum - ein Höhepunkt nach dem anderen. Diese Show ist alles andere als "farblos", eine mitreisende, hochmoderne Showinszenierung, eine Kombination aus Akrobatik und Artistik, gewürzt mit einem kräftigen Schuss Comedy. In dem über zweistündigen Programm zeigen die Top-Artisten ihr ganzes Können

Das Trapez schwingt hoch oben durch die Manege. Darauf stehend, auf einem Bein, der Ausnahmeartist. Darunter NICHTS, kein Netz, keine Sicherung, kein doppelter Boden. Eine unglaubliche Vorstellung der Künstler Alain Alegria auf dem Washingtontrapez. Spektakulär die Adrenalin Troupe mit dem Todesrad. Der Atem stockt, wenn die 7 internationalen Künstler dazu auf dem Hochseil ihren Kraftakt zeigen. Sie springen, tanzen, machen Saltos und Pyramiden, spektakulär! Christina Garcia - hat sie überhaupt ein Rückgrat und Knochen?



Foto: Flic Flac

Unglaublich ihr Können, ihre Körperbeherrschung. „Tollpatsch“ Justin Case zeigt seine komödiantische Ader auf seinem Fahrrad / Fahrrädchen / Mini - Mini -Fahrrädchen. Laut wird es, wenn die Freestyle Jumper mit ihren Motorrädern kreuz und quer hoch durch die Manege fliegen - Top-Artisten, Freaks, Wahnsinnige und noch viel mehr atemberaubende Stunts. Eine garantiert unkonventionelle und immer sehr innovative Show, zu der reichlich Lichttechnik, lautes Motorengeheul, kräftige Beats und jede Menge gewagte Stunts gehören. Als Kontrast dazu gibt es modernere, leisere Töne bei traumhaften Balladen, poetisch - aber im „Flic Flac-Style“ - umgesetzt. Gewürzt wird alles mit einem ordentlichen Schuss Comedy - ebenso frisch und überraschend und garantiert anders als erwartet.

BENEFIZKONZERT
ZUGUNSTEN DES KINDERHOSPIZ STERNTALER E.V.

NÄHER AN DEN STERNEN

LUDWIG VAN BEETHOVEN
Ouverture c-Moll op. 62 „Coriolan“
W. A. MOZART
Konzert für Klarinette A-Dur KV 622
RICHARD WAGNER
„Der Engel“ aus Wesendonck-Lieder
CÉSAR FRANCK
Paris Angelicus
LUDWIG VAN BEETHOVEN
Sinfonie C-Dur Nr.1 op. 21

FR 17.11.2017
19:30 UHR

ANDREAS LANGENBUCH Klarinette
MELANIE DIENER Gesang
KÖLNER KAMMERORCHESTER
CHRISTOPH POPPEN Dirigent
LEONARD FREIER Moderator

Im Rosengarten Mannheim Musensaal
Unter der Schirmherrschaft von Michael Grötsch

Tickets unter www.eventim.de
www.benefizkonzert-rosengarten-sterntaler.de

Von: Esther Grass und Kristin Weisner

www.metropoljournal.com

HEIDELBERG BIENENSTOCK

EROS CENTER

NEUERÖFFNET!

30 Girls
warten auf Dich!

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

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE



Mehr Power für das Immunsystem

Mit diesen Ernährungstipps gut gerüstet durch die kalte Jahreszeit

(djd). Endlich mal ein Herbst ohne Taschentuch-Abo und Stunden im vollen Wartezimmer? Das könnte klappen, denn unser Immunsystem lässt sich auf viele Arten fit machen für die kalte Jahreszeit. Die Ernährung spielt dabei die Hauptrolle. So sieht ein cleverer Speiseplan für den Herbst und Winter aus:

- Bunter Start: Äpfel, Birnen, Trauben, Nüsse - im Mixer, mit Orangensaft püriert, wird daraus ein vitaminreicher Frühstücks-Smoothie. Ein Spritzer Sonnenblumenöl sorgt dafür, dass auch die fettlöslichen Vitamine A und E vom Körper gut aufgenommen werden. "Wer es gern weniger süß mag, setzt auf die grüne Variante mit Grünkohl, Spinat und Kiwi", weiß Jana Jentgen, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin bei Jentschura International. Das münsterische Familienunternehmen stellt seit vielen Jahren Lebensmittel in Bioqualität her.

- Clever ergänzen: Die Kraft aus über 100 unterschiedlichen Blüten, Wurzeln und Früchten steckt in sogenannten omnimolekularen Granulaten aus dem Bioladen. Diese Mischungen, zum Beispiel "Wurzelkraft", sollen den Körper mit allen wichtigen Mineralien und Spurenelementen versorgen, die er gerade



Foto: djd/Jentschura International/thx

benötigt. Das Granulat schmeckt sowohl im Müsli oder Joghurt als auch in Suppen oder als Topping auf dem Salat. Mehr Informationen dazu gibt es unter www.wurzelkraft.de. Zink ist für das Immunsystem übrigens besonders wichtig. Ein guter Lieferant dafür ist Weizenvollkornbrot.

- "Wasser, marsch": So richtig durstig ist man bei kühlen Temperaturen selten. Trotzdem sollte jetzt eine Flasche Wasser am Tag mehr geleert werden. Denn trockene Heizungsluft macht die Schleimhäute im Nasenrachenraum durchlässiger für Viren

und Bakterien. Saftschorlen und Kräutertee sind ebenfalls gute Flüssigkeitsquellen. Extratipp: Nasensprays auf Meerwasserbasis halten die Schleimhäute zusätzlich feucht.

- Basisch essen: "Aus naturheilkundlicher Sicht spielt ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt eine wichtige Rolle bei der Infektabwehr", erklärt Jana Jentgen. Ein übersäuertes Gewebe, das vor allem durch tierische Lebensmittel, Zucker oder Weißmehl entsteht, kann die Nährstoffversorgung der einzelnen Zellen blockieren.

Eine überwiegend pflanzliche, also basische Kost kann hier gegensteuern und die Abwehrkräfte stärken.

Saisonal genießen: Es lohnt sich, wieder einen Bummel über den Wochenmarkt zu machen, um zu entdecken, welche Gemüse jetzt reif sind. Denn den größten Nährstoffgehalt haben saisonale Gemüsesorten wie Kohl, Steckrüben, Kartoffeln, Mangold oder Wintersalate. Sie kommen ohne lange Transportwege auf den Tisch. Eine gute Alternative sind Gemüse aus der Tiefkühltruhe.

Trinkfertige Suppen

Direkt aus der Flasche für unterwegs



Foto: rgz/NABA Feinkost

(rgz/rae) Eine vollwertige Mahlzeit, die Ernährungsbewusste spontan und problemlos mitnehmen oder unterwegs kaufen können, ist die Soup to Go von Nabio. Unkompliziert kann die kalte Suppe direkt aus der Flasche getrunken werden. Ob in Pink mit Roter Beete und fruchtiger Birne, in Grün mit Spinat und Zucchini, in Rot mit Tomaten und leicht süßlichen Gojibeeren oder die gelbe Variante mit Süßkartoffeln und Mango: Für die vier veganen Sorten wurde frisches Gemüse mit ausgewählten Früchten und feinen Gewürzen - etwa Chili und Kurkuma - kombiniert.

Mehr Informationen gibt es unter www.nabio.de.

Besondere Geschmackserlebnisse Die unterschiedlichen Sorten der Soup to Go sorgen für besondere

Geschmackserlebnisse. Wer es exotisch mag, kann etwa mit der Sorte "Süßkartoffel Kurkuma Kokos + Mango" richtig liegen. An eine spanische Gazpacho erinnert hingegen die Variante "Gurke, Spinat Zucchini + Meersalz". Die grüne Suppe schmeckt besonders leicht und frisch. Mehr Informationen gibt es unter www.nabio.de.

Im Gegensatz zu vielen To-Go-Produkten, die in Plastik-Verpackungen angeboten werden, steckt die Trinksuppe in einer umweltfreundlichen Glasflasche, die wiederverschließbar ist und sich recyceln oder wiederverwenden lässt. Verschluss ist das Produkt zwölf Monate haltbar - auch ungekühlt.

Herbstfest der Druiden – Halloween

Kürbisgesichter schnitzen

(ak-o/sp-o) In der Nacht vom 31. Oktober zum 01. November heißt es wieder „Süßes oder Saures“. Große und kleine Geister, Vampire und Hexen spuken durch Stadt und Land und erschrecken all jene, die sich dem über 2500 Jahre alten Brauch verweigern. Damals lebten die Kelten in weiten Teilen Mitteleuropas. Sie richteten ihren Kalender nach dem Zyklus der Vegetation aus und feierten am Abend des elften Vollmonds eines Jahres das Fest des Samhain. Das ist das gälische Wort für November. In der Nacht,

so glaubten die Kelten, betrat den Seelen Verstorbener und böse Geister die Welt der Lebenden. Kürbisgesichter schnitzen: Zuerst wird der zukünftige Deckel ausgeschnitten. Anstatt zu versuchen, diesen mit einem Kreis herauszuschneiden ist es besser, ihn in Form eines Sechsecks zu schneiden, da er später sonst hineinfallen könnte. Um ihm außerdem mehr Stabilität zu verleihen, sollte er in einem leichten Winkel von etwa 45° nach innen geschnitten werden. Nun das Innere des Kürbis entfernen und zwar so, dass die äußere



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

Wand nur noch maximal 3 cm dick ist. Schnitzvorlagen für lustige und gruselige Kürbisgesichter findet man im Internet.

Wir wünschen viel Spaß beim Basteln und gruseln!

Nur wer Herzen bewegt, bewegt die Welt.

(Ernst Weichert)



Unermüdliches Engagement für die Ärmsten der Armen

Hirschberger Künstlerin Gerdi Gutperle neuer „Ritter des Ordens des Lächelns“/„Garten Eden“ - Entdeckungsreise in ein unberührtes Paradies

(daug). „Großes auf der Erde kann nur geschehen, wenn Große ein gutes Herz haben, den Kleinen zu helfen, damit diese eines Tages wieder Großes weitergeben können, um Gutes und Erfolgreiches zum Wohle aller auf der Erde zu schaffen“ – dies ist eine zeitlos aktuelle Weisheit von Agasthiyar, des großen Weisen der indischen Kultur und Tradition.

Der große weise Agasthiyar, der vor 6 Tausend Jahren gewirkt hat, gilt als Schutzpatron des GGAMCCC. 2002 ins Leben gerufen von der bekannten Hirschberger Künstlerin Gerdi Gutperle und ihrem Mann Werner. Seither kümmern sie sich mit unermüdlichem Engagement um die Ärmsten der Armen, um die kranken Kinder in Südindien. Mit Hilfe der Stiftung wurde vor 10 Jahren ein Krankenhaus errichtet, das diesen Kindern wieder neuen Lebensmut und ein ganzes Stück Lebensqualität zurückgeben kann.



Foto: D. Augstein

Mittlerweile wurden schon mehr als eine halbe Million Kinder dort behandelt und versorgt, die ohne diese aktive Hilfe keine Chance auf ein Weiterleben gehabt hätten.

Für dieses besondere Engagement im Zeichen der Nächstenliebe, erhielt Gerdi Gutperle nun bei der

Vernissage ihrer neuen, farbenfrohen Jahresausstellung „Garten Eden“, eine Entdeckungsreise ins friedliche unberührte Paradies, eine ganz besondere Auszeichnung. Sie wurde zum neuen „Ritter des Ordens des Lächelns“ gekürt – ihre indischen Kinder hatten sie auserwählt- nun

reicht sich in einen illustren Kreis von Ordensträgern ein, zusammen mit Nelson Mandela, dem Dalia Lama, Mutter Teresa, Astrid Lindgren und zuletzt Papst Franziskus.

Diese ganz besondere, von der UNO anerkannte und von einem internationalen Ordenskapitel vergebene, Auszeichnung für humanitäres Engagement macht die Künstlerin sehr glücklich und bewegt ihr Herz. Vor allem auch deshalb, weil es die einzige Auszeichnung weltweit ist, die ausschließlich von Kindern beantragt oder vorgeschlagen werden kann. Das aus 59 Mitgliedern bestehende internationale Ordenskapitel aus Vertretern von Ländern aus aller Welt hat diesen Antrag einstimmig befürwortet. Alle Einnahmen aus dem Verkauf der Werke, die diese außergewöhnliche Künstlerin in den letzten 20 Jahren geschaffen hat, gehen zu hundert Prozent an die Stiftung. Kein Wunder, dass Landrat a.D. Matthias Wilkes, der als Laudator

vom Ordenskapitel des „Ordens des Lächelns“ beauftragt worden war, Gerdi Gutperle als die „Mutter Teresa aus Viernheim“ bezeichnete.“ Gruß- und Dankesworte kamen auch von Landrat Kreis Bergstraße, Christian Engelhardt und Vertretern der polnischen Delegation. Polnische Kinder wirkten bei der Auszeichnung mit. Zwei indische Mädchen, die in Viernheim zur Schule gehen, zeigen einen hübschen Tanz aus ihrer fernen Heimat. Für Gerdi Gutperle, die ihre Kinder regelmäßig in Indien besucht, ist dieses Engagement inzwischen zu ihrer Lebensaufgabe geworden. Aber auch mit ihrer Kunst möchte sie ein „Gegengewicht schaffen zu Gewalt, Dunkelheit und Ungerechtigkeit, die Menschen veranlassen, sich wieder auf das innere Paradies zu besinnen, Licht, Liebe und Freude weiterzugeben, ihr eigenes Leben in Frieden und Nächstenliebe zu bestimmen und zu meistern.“



Foto: Beatrice Harder

Sehnt sich nicht jeder nach einem Paradies der Schönheit und Gerechtigkeit?

Sucht nicht jeder diese Einheit in seinem Leben?

Es ist mein Wunsch, dass unser Planet durch das verantwortungsbewusste Verhalten seiner Bewohner wieder zum Strahlen kommt.

(Gerdi Gutperle)

