

### Gesundheit & Wellness



Mehr erfahren auf Seite 14-17

### Bauen · Wohnen Renovieren



Mehr erfahren auf Seite 12-13

### Veranstaltungen



Mehr erfahren auf Seite 16-17

### Gewinnen Sie exklusive Preise!

**MITMACHEN  
& GEWINNEN**

Mehr erfahren auf Seite 22

Dezember 2017

Aus der Region.....2-11

Gesundheit & Wellness.....14-17

Bauen / Wohnen & Renovieren.....12-13

Rätsel.....19

Veranstaltungen.....20-21

Gewinne/Verlosungen.....22  
Impressum.....2

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

www.metropoljournal.com

## Ludwigshafener Weihnachtsmarkt auf dem Berliner Platz



Foto: Lukom

(red) Mit weihnachtlichem Warensortiment und umfassendem Bühnenprogramm begleitet der Ludwigshafener Weihnachtsmarkt durch die Vorweihnachtszeit. Stimmungsvolle Atmosphäre im weihnachtlichen Lichterglanz sorgt für die passende Einstimmung auf das Fest der Liebe. Geöffnet hat der Weihnachtsmarkt von 22. November bis 23. Dezember. „Neu arrangiert präsentiert sich das Hüttendorf der über 50 festlich geschmückten Holzhäuschen“, erklärt Christian Diehl, Marktmeister der

LUKOM Ludwigshafener Kongress- und Marketing-Gesellschaft mbH. Übersichtlich angeordnet in einem geschwungenen Rundlauf bietet der Ludwigshafener Weihnachtsmarkt einladende Aufenthaltsqualität für gemütliche Treffen in heimeliger Atmosphäre. Zugleich bietet der Vorplatz der Bühne aber auch ausreichend Platz für musikalischen Genuss in geselliger Runde. Ein veritabler Hingucker ist ein knapp 6 Meter hoher Glockenturm im östlichen Bereich des Platzes Richtung Rheinufer, der neben dem

Kinderkarussell in diesen Bereich des Weihnachtsmarktes neue Akzente setzt. Im Zentrum des Marktes bleibt traditionell die Weihnachtspyramide weithin sichtbares Wahrzeichen der weihnachtlichen Siedlung.

Die Bandbreite des Warensortiments in den Hütten reicht von originellen Geschenkartikeln über Kinderspielzeug bis hin zu Weihnachtsschmuck. Hochwertige Töpferwaren mit Tradition werden bereits seit über 25 Jahren durch Langerwehe Kuckertz & Renertz angeboten. Neu im Sortiment der gastronomischen Leckereien ist Original Raclette-Käse in seiner uralten Form, serviert mit raffinierten Zutaten – ein herzhafter Genuss! „Ein besonderer Stellenwert kommt alle Jahre wieder unserem vielfältigen Rahmenprogramm zu. Neben tollen Kinderangeboten und traditionellen Weihnachtsbläsern legen wir großen Wert auf Live-Musik für die gute Laune. Besonders freuen mich die vielen Aktionen von Schulen, Kitas und Vereinen auf der Bühne“, unterstreicht Stefan Tielkes, Abteilungsleiter Stadtmarketing bei der LUKOM Ludwigshafener Kongress- und

Marketing-Gesellschaft mbH. Von Mittwoch, 22. November, bis Samstag, 25. November, bestimmen die Heartliner, das Bantree Duo, Rick Cheyenne und eine Ü-30-Party das Geschehen auf der Weihnachtsmarkt-bühne. Offiziell eröffnet werden Weihnachtsmarkt und TWL Lichterzauber am Montag, 27. November, um 18 Uhr durch Oberbürgermeisterin Dr. Eva Lohse, musikalisch begleitet vom Bläserensemble der Städtischen Musikschule. Mit dem Auftritt von Steven Pitman gibt es gleich im Anschluss ein weiteres Highlight. Der „Elvis Tribute Artist“ lässt den King mit Christmas & Gospel wieder aufleben. An den vier Dezembersamstagen spielt die professionell besetzte Coverband Brass Machine jeweils ab 18 Uhr eingängige Klassiker unterschiedlichster Genres.

Öffnungszeiten: Täglich zwischen 11 und 20 Uhr laden die Verkaufsstände zum Einkaufsbummel ein. Die Speisen und Getränken werden täglich bis 21 Uhr angeboten. Am Totensonntag, 26. November, bleibt der Weihnachtsmarkt geschlossen!

**IPFEIFER ABWASSER-KANAL**

## Wir machen Ihr Rohr frei!



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

☎ 0 62 03 /  
95 44 55

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

Wir glauben an die Kraft  
innovativer Ideen und  
stehen für zielorientierte,  
authentische Werbung.

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

Tel.: 0621/ 72739490 • E-Mail: [info@123medien.com](mailto:info@123medien.com)

EINS ZWEI DREI  
**1 2 3**  
MEDIEN

## 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

# Lebenshilfe Mannheim

## packt mit einem neuen Vorstand die großen Aufgaben der kommenden vier Jahre an

(gol)Mannheim. Zum Nachfolger des verstorbenen Vorsitzenden Karl-Heinz Trautmann hat die Mitgliederversammlung der Vereinigung für Menschen mit geistiger Behinderung, Eltern und Angehörige den Mediziner Dr. Nicolai Russ gewählt. Zwei Großprojekte stehen auf der anspruchsvollen Agenda: ein Wohn-erweiterungsbau entlang der Re-laisstraße und die Übernahme sowie den Betrieb des katholischen Kindergartens Heilig Kreuz im Stadtteil Hochstätt. Dieses Projekt hat einen Finanzbedarf von rund sechs Millionen Euro.

In seinem Geschäftsbericht blickte der Stellvertretende Vorsitzende Rolf Schmidt auf bewegte Monate zurück. Durch den Tod des lang-jährigen Motors des Selbsthilfe-Vereins, Karl-Heinz Trautmann, und wegen des Wechsels in der Geschäftsführung und in Bereichs-leitungen sei ein hohes Arbeitsauf-kommen entstanden. Mit der Wie-derbesetzung der lange vakanten Stelle des Kaufmännischen Leiters durch Tobias Meierhofer und der Verpflichtung von Sigrid Wessels als Schulkindergartenleiterin seien jetzt aber zwei wichtige Ziele er-reicht. Neben dem Kindergarten auf



Foto: Lebenshilfe Mannheim

dem Rheinauer Distelsand und in Rheinau-Süd werden Gartenstadt und in Suebenheim derzeit zusam-men 84 Kinder sonderpädagogisch betreut und gefördert. Im Bereich "Offene Hilfen", der seit kurzem von Marieke Marx geleitet wird, steht neben inklusiven Freizeitangeboten auch die neue, persönliche Inte-grationsassistenz. Zur Zeit Kinder und Jugendliche die Unterstützung von 18 Betreuern in Anspruch, um inklusiv an allgemeinbildenden Schulen ausgebildet zu werden.

Im Wohnbereich, der von Gabriele Capelle geführt wird, leben 84 Men-schen im Alter von 20 bis 86 Jahren.

Hier arbeiten 42 Mitarbeiter und vier Azubis in Voll- und Teilzeit. Je nach Ausprägung ihrer Behinderung stehen den Betreuten verschiedene Wohnformen zur Verfügung. Das Wohnhaus "Alter Stengelhof", die Trainingswohnung in Neckarau, Außenwohngruppen in Rheinau und Neckarau sowie das Ambulant Be-treute Wohnen in Einzel- oder Paar-wohnungen gelten als eindrucksvolle Beispiele der Leistung der Lebens-hilfe. Gabriele Capelle ging in ihre Bilanz besonders auf die vorbildliche Zusammenarbeit von Lebenshilfe und ABB Mannheim ein. Diese Ko-operationen auf den Gebieten des

Sport und der Kultur seien geliebte Inklusion. Der Auftritt des inklusiven Chores vor 800 Gästen bei der Jubi-larfeier des Industriekonzerns im Ro-sengarten gilt als Highlight des Jahres. Eine Pilotfunktion kommt ABB auch bei der Inklusion von Menschen mit geistiger Behinderung in das Arbeits-leben zu. Ein Jugendlicher erhielt be-reits einen Arbeitsvertrag in der Haus-technik, ein zweiter macht gerade ein Praktikum in dem Weltunternehmen. Auch der demografischen Entwick-lung der Gesellschaft trägt die Lebens-hilfe Rechnung, so Schmidt in seinem Tätigkeitsbericht. Es gebe inzwischen immer mehr Bewohnerinnen und Bewohner, die alters- oder krank-heitsbedingt aus dem Arbeitsleben ausscheiden und einer Tagesbetreuung durch Fachpersonal bedürfen. Vor den Wahlen zum Vorstand der Lebenshilfe wurde der frühere Mann-heimer Bürgermeister Rolf Schmidt für sein großes Engagement und sei-ne Arbeit als Interrimsvorsitzender zum Ehrenvorsitzenden der Lebens-hilfe ernannt. Das Ergebnis der Wahlen: 1. Vorsitzender Dr. Nicolai Russ, Stellvertreter Jürgen Bub und Marcus Schreiner. Weitere Vorstandsmitglie-der sind Annette Martinez, Thomas Scholl-Brauch und Ingo J. Meinhardt.

# SVW – Ernst aber hoffnungsvoll

## „Es gibt nur einen SV Waldhof – wir alle sind Waldhof“

(spowo.net)Mannheim. Am Ende von Tagesordnungspunkt 3, „Bericht des Präsidiums“, betonte Klaus-Rüdiger Geschwill, Präsident des SV Waldhof e.V., ausdrücklich die Zusammen-gehörigkeit des „eingetragenen Vere-ins“ und der SV Waldhof Spielbetrie-b GmbH. „Es gibt nur einen SVW, es gibt nicht zwei SVW.“ Eine gute Stunde später formulierte es GmbH-Geschäftsführer Markus Kompp, ähnlich: „Es gibt nur einen SV Waldhof. Die Mitglieder, das Präsidium, die Geschäftsführung – wir alle sind Waldhof.“

Da zudem Investor Bernd Beetz noch einmal seine weitergehende Unter-stützung zusagte und auch an den ehr-geizigen Sportlichen Zielen – Aufstieg in Liga 3 – festhielt, und von der In-stallation eines Runden Tisches be-richtete, an dem der Mutterverein und die GmbH künftig fruchtbare Gespräche führen wollen, um besser zusammenarbeiten zu können, klang die diesjährige Mitgliederversamm-lung geradezu harmonisch aus.

Traditionell hatte die Mitgliederver-sammlung mit der Begrüßung der Mit-glieder, durch das Präsidium, begon-nen - mit anschließendem Gedenken an die im vergangenen verstorbenen Mitglieder. „Bei einer Abspaltung“ gibt es immer Irritationen“, erklärte Klaus-Rüdiger Geschwill und meinte damit die Gründung der Spielbetriebs GmbH und Loslösung der Regional-liga-Mannschaft vom Hauptverein. „Das ist ganz normal, aber eine beider-



Foto: L. Binder

seitige Akzeptanz ist notwendig, wenn eine Zusammenarbeit funktionieren soll.“ Da die wichtigsten Sponsoren bei der neu gegründeten Spielbetriebs GmbH blieben, will sich der Haupt-verein kurzfristig auf die Gewinnung eigener Sponsoren konzentrieren. In diesem Zusammenhang bedankte sich Geschwill beim Förderverein der Fuß-balljugend und bei Anpfiff ins Leben, die sich bereits seit längerem beim SV Waldhof e.V. engagieren.

Der Bericht des Präsidium über die Finanzen konnte nicht vorgelegt wer-den, da es durch einen Wechsel des Steuerberaters zu Verzögerungen kam und der Bericht daher nicht recht-zeitig fertiggestellt werden konnte. Präsidiumsmitglied Klaus Bittinger berichtete über die Situation in den einzelnen Abteilungen und Stefan Höss legte den Bericht des Aufsichts-rates des e.V. vor. Einer Entlastung des Aufsichtsrates stimmten die Mit-

glieder mit großer Mehrheit zu. Hans Esser, der Vorsitzende des Ehren- und Ältestenrates, ließ noch einmal den Ehrenabend vom vergangenen Freitag Revue passieren, bei dem zahlreiche langjährige und verdiente Mitar-beiter ausgezeichnet wurden. Einer Erhöhung der monatlichen Mitglieds-beiträge wurde ebenfalls zugestimmt: Dadurch soll ein jährlicher Mehrbei-trag von ca. 60.000 € erzielt werden, wodurch zumindest die regelmäßige laufenden Kosten gedeckt sind.

Im Bericht des Geschäftsführers der Spielbetriebs GmbH, berichtete Markus Kompp vom schwierigen Start der GmbH, mit einem Minus von rund 700.000 €, das einerseits ent-standen war, durch den Ausstieg vieler Sponsoren, die sich als Mitglieder der Mannheimer Runde beim SV Waldhof engagiert hatten und da-nach ihr Sponsoring beendet hatten und andererseits durch die Erhöhung

des Etats für Spielergehälter, von 1,6 Mio. Euro, auf 2,5 Mio. per anno. Die Aussichten für das laufende Geschäftsjahr, sprich Regionalliga-Saison, wird sich in ähnlichen Di-mensionen bewegen; erneut wird mit einem Minus von rund 700.000 € ge-rechnet. „Dies sind vorläufige Zahlen“, erklärt Markus Kompp. „Aber wir planen, im Sponsoring bald die 2-Millionen-Marke zu knacken. Im Merchandising und das inzwischen in Eigenregie betriebene Catering wur-den bereits gegenüber dem Vorjahr höhere Einnahmen erzielt.“

Auf Nachfrage eines Mitglieds, be-stätigt Markus Kompp, dass geplant ist, mit Michael Fink als Trainer, vor-erst bis zum Saisonende zusammen-zuarbeiten. „Zunächst haben wir eine dreimonatige Sondergenehmigung be-trachtet. Nach Ablauf dieser Zeit können wir eine Verlängerung die-ser Genehmigung bis zu Saisonende beantragen. Trotz der nach wie vor angespannten finanziellen Situation der Spielbetriebs GmbH, hat Investor Bernd Beetz nach wie vor den Auf-stieg in die 3. Liga im Blick.

„Die Spielbetriebs GmbH wird sich in absehbarer Zeit besser tragen, wenn die angestrebten Strukturen greifen und wir die Einnahmen weiter stei-gern können. Ich liebe den SV Waldhof seit 60 Jahren. Unser Ziel muss der Aufstieg bleiben.“ Einer weiteren Tradition folgend, wurde die Mit-gliederversammlung nach Absingen des Waldhof-Liedes geschlossen.

# Die Wirkung des Waldhofs

## Nachhilfe dank Fußball

(Anpff ins Leben e.V.) Das Leben von Phillip Onos spielt sich an drei Orten ab: Ist er nicht Zuhause oder in der Schule, findet man ihn am Waldhof. Beinahe jeden Tag ist er im „Anpff ins Leben“-Jugendförderzentrum am Alsenweg, der sich in Gehdistanz zu seiner Wohnung befindet. Hier trainiert und spielt er nicht nur, hier erledigt er seine Hausaufgaben, bereitet sich auf Prüfungen vor oder bekommt gezielte Nachhilfe. „Das war auch ein Grund, warum ich zum Waldhof wechseln wollte“, sagt der gebürtige Buchener. „Hier kann ich mich in beiden Bereichen weiterentwickeln: Fußball und Schule.“

An diesen Montagabend ist Aufstiegs- helfer Stefan Fuchs in der Welt seines Schützlings zu Gast, um diese besser kennenzulernen. Der Vorstandsvorsitzende von FUCHS PETROLUB ist ein langjähriger Unterstützer von „Anpff ins Leben“. Ihm gefällt, dass der Zugang zu den Jugendlichen über den Sport genutzt wird, um sie auf den Berufseinstieg vorzubereiten. „Mach auf jeden Fall dein Abitur,“ gibt er



Foto: Anpff ins Leben e.V.

dem Schüler des Ludwig-Frank-Gymnasiums mit auf den Weg. „Das kann dir niemand mehr nehmen.“ Das will Phillip auf jeden Fall. Aber er weiß, dass ihm noch zwei harte Schuljahre bevorstehen, bis er den Abschluss in der Tasche hat. Doch die Unterstützung von „Anpff ins Leben“ an seiner Seite gibt ihm Selbstbewusstsein. Diese erleichterte ihm nicht nur das Finden der neuen Schule, sondern auch die Versetzung in die elfte Klasse.

Drei Mal pro Woche ist er zur Lernbegleitung oder Nachhilfe im Jugendförderzentrum. Er gibt ganz offen zu: „Ich würde keine Nachhilfe nehmen, wenn ich sie nicht direkt beim Fußball bekommen würde.“ Stefan Fuchs ist zwar auch Fußball-Fan, der gerne zu den Spielen von 1899 Hoffenheim geht, als Sponsor tritt er im Sport aber nicht auf. Sein Engagement für „Anpff ins Leben“ sieht er nicht nur als sozialen Beitrag, sondern als Investition in die

Zukunft. „Wir unterstützen ‚Anpff‘ vor allem im Bereich Bildung. Bildung hilft jungen Menschen, ihre Persönlichkeit zu entwickeln. Zudem profitieren wir als Unternehmen davon, wie die Jugendlichen hier auf den Einstieg in die Berufswelt vorbereitet werden.“ Zur Orientierung hat Phillip die Berufsberatung mitgemacht und mehrere Praktika. „In seinem Alter wusste ich auch noch nicht, was ich beruflich machen möchte“, erinnert sich Stefan Fuchs zurück. Praxiserfahrung sei enorm hilfreich, um eine Entscheidung zu formen. Deshalb bietet er Phillip direkt ein Praktikum bei FUCHS an. Der 17-Jährige ist in Mannheim zwar nur auf dem Fahrrad unterwegs und hat mit Schmiermitteln bisher keine Erfahrungen gemacht, aber als er von den Standorten in Amerika und China hört, ist er sichtlich beeindruckt. In den verschiedenen Abteilungen des globalen Unternehmens möchte Phillip herausfinden, welcher Aufgabebereich zu seinen Stärken passt. Die sieht er im sprachlichen Bereich und im Umgang mit Menschen. Noch ist er

aber voll auf Fußball fixiert. „Ich würde gerne etwas mit Sport machen“, sagt er. „Am liebsten natürlich auf dem Platz, ansonsten daneben.“

Zum Sport zieht ihn auch das Gefühl von Zugehörigkeit. Erst 2016 kam er nach Mannheim, heute hat er seinen Lebensmittelpunkt gerne am Alsenweg. Fußball hat ihm das Einleben leichter gemacht: „Hier habe ich viele Freunde gefunden. Und wenn die Leute hören, dass man beim Waldhof spielt, schauen sie einen ganz anders an.“ Die positive soziale Wirkung des Sports sieht auch Fuchs: „Sport lehrt das Zusammenarbeiten im Team und fördert ein tolles Gemeinschaftsgefühl. Dazu schafft es ‚Anpff ins Leben‘, die Motivation der Sportler auf die die schulische Ausbildung zu lenken, die das Hauptaugenmerk sein sollte.“ Noch hat Phillip zwei Jahre Zeit, um sich auf die A-Jugend und das Gymnasium zu konzentrieren. Für die Zeit danach ist er dank „Anpff ins Leben“ bestens gerüstet, mit praktischer Berufserfahrung und dem Abitur in der Tasche.

# Fulminanter Auftakt der neuen Palazzo - Show „Baby, keep smiling!“

## Überraschend große Nachfrage. Ab sofort Plätze bis zum 25. Februar 2018

(rbw) Nachdem bereits vier Wochen nach Start schon 40.000 Karten verkauft wurden, haben die Palazzo - Produzenten Rolf Balschbach und Gregor Spachmann reagiert. Zusätzlich zu den beiden Montagen am 11. und 18. Dezember wurde das Buchungssystem bis zum 25. Februar geöffnet. So kann gewährleistet werden, dass die Kunden auch Gutscheine als Weihnachtsgeschenk an ihre Lieben verschenken können.

**Spiegelpalast täglich ausverkauft**  
Rund 500 Palazzo-Besucher feiern täglich im ausverkauften Spiegelpalast. Überdimensionale Kulissen und Requisiten aus großen Zirkusarenen, spektakuläre Akrobatik-Inszenierungen, dreieinhalb Stunden Show mit mehr als 30 Künstlern be-



Foto: L. Binder

geistern allabendlich das Publikum. Harald Wohlfahrt hat dazu wieder ein 4-Gänge-Menü vom Allerfeinsten zusammengestellt.

**Künstler in einer neuen Dimension**  
Jeder einzelne Show Act ist eine

große Nummer. Eine Augenweide ist das neunköpfige Palazzo Revue Ensemble, das in immer wechselnden Kostümen das Publikum zu begeistern versteht. Scharfzüngig und ein bisschen frivol, aber mit viel Wortwitz

führen die „Damen“ Chris Kolonko und Joy Peters als herrlich verschrobene Duo „Herta & Berta“ durchs Programm. Der Comedy-Akrobat Professor Wacko katapultiert sich, vermeintlich ungewollt, von einem drei Meter hohen Podest aufs Trampolin durch die Manege.

Aus St. Petersburg kommt das Ensemble Skokov. Sie zeigen mit ihrer Nummer „Above the clouds“ atemberaubende Sprünge von Russischen Schaukeln bis in die Höhen des Zeltes. Grund dessen musste dieses um zwei Meter erhöht werden. Bei Pavel Voladas am Vierer-Reck stockt einem der Atem, wenn er völlig blind mit verbundenen Augen fast mühelos zwischen den Reckstangen rotiert. Kraft und Anmut zeigen die beiden Modellathleten

Ambra Faggioni und Yves Nicols mit ihrer Tuchnummer. Kraftvoll und spektakulär, mit viel Tempo präsentieren sich die Kung Fu Boys, die im Kopfstand Treppen laufen können. Dorothea Lorene, vielen Palazzo Gästen bekannt, präsentiert mit ihrer starken Stimme unvergessliche Evergreens. Zwischen den einzelnen Darbietungen servieren 26 Servicekräfte das 4-Gänge-Menü: unter anderem Black Tiger Garnelen mit Mango-Chutney, rote Eismeerforelle auf Kürbisstücken, Pralinenparfait mit Orangengranite - ein Gaumenschmaus.

Tickets für Show und Menü sind ab 69 € unter der Palazzo Hotline 01805 60 90 30 erhältlich Infos und Buchung unter [www.Palazzo-Mannheim.de](http://www.Palazzo-Mannheim.de)

# Adventszauber in Mannheim Gartenstadt

## Trotz widrigem Wetter reger Besuch

(cg) Der 25.11. war, wie so oft in diesem Jahr, ein regnerischer Tag. Trotzdem organisierten wieder viele Freiwillige einen schönen Adventszauber und auch Gemütlichkeit auf den Freyaplatz. Geboten wurde viel - Handarbeiten wie Gestricktes, Gestichtes und Genähtes, Gebasteltes, Gemaltes und noch viel mehr. Für ausgiebig Essen und Trinken war auch gesorgt. Möglich gemacht hatte dies alles die Spendenfreudigkeit der Gartenstädter. Die Spendenbox stand seit März 2017 im Freya - Shop. Stolze 967,71 Euro wurden gesammelt. Dieses Geld reichte für die Beleuchtung und den Baumschmuck.



Foto: Carmen Groß

Der dazugehörige Baum wurde gleichermaßen von der Wotan-Apotheke, dem Frisörsalon Schwandner und dem Freya-Shop gesponsert. Die entstandenen Stromkosten übernahm die Bäckerei Döringer. Die Aufstellung des

Baumes organisierte der Bürgerverein Gartenstadt mit Hilfe der Freiwilligen Feuerwehr Nord Jugendabteilung. Um 16.00 Uhr hielt der Nikolaus (Markus Schüpferling von der Karlsterner-Hexenzunft) mit seinem Knecht dem Krampus (Richard Alan Smith, ebenfalls von den Hexen) Einzug. Auch wenn der Krampus etwas gruselig war, waren die Kleinen doch so mutig sein Fell zu streicheln. Die Kleinen der Kinderkrippe Zwergenland und des Kindergartens St. Elisabeth durften, nachdem sie den Nikolaus um seine Süßigkeiten (eine Spende des Bürgervereins) er-

leichtert hatten, den Baum mit ihren selbstgebastelten Sternen schmücken. James Scholl sorgte wieder für den guten Ton und hatte das Publikum mit weihnachtlichen Klängen in die bevorstehende Weihnachtszeit eingestimmt. Karlheinz Bühner und Reiner Hollisch vom SV Waldhof philosophierten über Fußball aus der vergangenen Zeit. Zufrieden waren alle, als sich der Regen am Nachmittag verabschiedete. Es kam einiges an Geldspenden zusammen. Der Bürgerverein, vertreten von der Vorsitzenden Gudrun Müller, erhielt eine respektable Spende in Höhe von 403,00 Euro aus dem Friseursa-

lon Schwandner, das Ergebnis aus der Langen Nacht der Kunst und Genüsse. 500,00 Euro kamen aus den Standgebühren der beiden Flohmärkte 2017 zusammen, die Frau Groß vom Freya - Shop ebenfalls der Vorsitzenden Gudrun Müller übergab. Das Geld wird für das Bühnendach im Bürgergarten verwendet. Alle Verantwortlichen sind sich einiger Adventszauber mit Dorfcharakter und ganz viel Gemütlichkeit wird auf jeden Fall im nächsten Jahr wiederholt. Vielleicht findet sich dann auch noch ein Sponsor für einen Toilettenwagen, der hat nämlich dieses Jahr gefehlt.

# Ludwigshafen gibt 2. Städteanleihe über 150 Millionen Euro heraus

## Mit den Einnahmen werden Kredite mit sehr kurzer Laufzeit abgelöst

(red) Ludwigshafen am Rhein hat am Dienstag, 28. November 2017, zum zweiten Male mit Hilfe einer Städteanleihe Geld am Kapitalmarkt aufgenommen. Die Stadt, deren Schuldenstand derzeit rund 1,15 Milliarden Euro beträgt, festigt damit ihren Stand in diesem Marktsegment, verbreitert erneut die Gläubigerbasis und treibt die Diversifizierung des Schuldenportfolios der Stadt weiter voran. Mit dem Anleiheerlös von 150 Millionen Euro werden bestehende Kredite mit sehr kurzer Laufzeit zurückbezahlt. Es erfolgen hier also ausschließ-

lich Umschuldungen in eine längere Laufzeit, um so auf längere Sicht eine bessere Kalkulationsbasis zu schaffen und das historisch niedrige Zinsniveau zu nutzen. Durch die Anleihe erfolgt somit keine Ausweitung der Verschuldung.

Die Konditionen der Anleihe liegen auch unter Einbeziehung der entstehenden Kosten für die Börsenplatzierung wirtschaftlich nicht über denen klassischer Kommunalkreditkonditionen. Neben den Kreditinstituten DZ BANK, DekaBank und HypoVereinsbank, die als sogenannte

Lead-Manager die Emission der Anleihe betreuen, sind auch die Kreditinstitute Sparkasse Vorderpfalz und VR-Bank Rhein-Neckar eG als regional verwurzelte Banken an dem Konsortium beteiligt, die die Städteanleihe ebenfalls als Investoren unterstützen.

Die Nachfrage nach der Städteanleihe hat die Erwartungen der Stadt deutlich übertroffen. Die Anleihe war zweieinhalbfach überzeichnet.

Vor diesem Hintergrund und angesichts des guten Preises entschied sich die Stadt, 150 Millionen Euro aufzu-

nehmen. Dies ist deutlich mehr als ursprünglich avisiert und erlaubt es Investoren zu berücksichtigen. Die Nachfrage kam überwiegend von Banken, aber auch von Versicherungen und Vermögensverwaltern. Das Vertrauen, das die Investoren der Stadt Ludwigshafen entgegenbringen, spiegelt die gute Bonität der Stadt Ludwigshafen wieder.

Beigeordneter und Kämmerer Dieter Feid zeigte sich hoch erfreut über die sehr erfolgreiche Platzierung der Städteanleihe am Markt. "Vor allem die

hohe Nachfrage nach dem Produkt macht Mut, diesen Weg der Diversifizierung bei der Liquiditätsaufnahme für Ludwigshafen weiter zu verfolgen", sagte Feid und fügte hinzu: "Der heutige Tag hat uns gezeigt, dass institutionelle Anleger großes Vertrauen in den Marktteilnehmer Ludwigshafen haben. Wir danken den begleitenden Kreditinstituten für ihre professionelle Unterstützung." Eine Städteanleihe ist eine verbriefte Anleihe, mit der eine Stadt auf dem Kapitalmarkt Geld aufnimmt und sich per Schuldversprechen zur Rückzahlung verpflichtet.

# Luftbelastung in Ludwigshafen soll reduziert werden

## Die Stadt Ludwigshafen beantragt Förderung

(red) Die Stadt Ludwigshafen hat fristgerecht am 22. November 2017 beim Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur beantragt, die Erstellung eines Masterplans "Green City" in Höhe von rund 188.000 Euro zu fördern. In dem Plan sollen Maßnahmen ausgearbeitet werden, mit denen Stickstoffdioxidbelastung reduziert werden kann.

Im zu erstellenden Masterplan werden Maßnahmen mit den folgenden Schwerpunkten formuliert: Digitalisierung des Verkehrssystems, Vernetzung im Öffentlichen Nahverkehr, Radverkehr, Elektrifizierung des Verkehrs und Urbane Logistik. Zum Beispiel wurden für Ludwigshafen Maßnahmen wie Angebote zur Stärkung des ÖPNV und Vernetzung der Verkehrsträger, Umrüstung des kommunalen Fuhrparks, Ausbau von Fahrradwegen, Fahrradabstellanlagen und Fußwegen genannt. Auch die Neubeschaffung emissionsarmer Busse ist ein Handlungsfeld ebenso wie die Erarbeitung von Umleitungsmöglichkeiten im Innenstadtbereich, ohne andere Wohnbereiche zu belasten. So könnte geprüft werden, inwieweit die Lorientallee stärker genutzt werden könne, um die Heinigstraße zu entlasten. Neue Mobilitätskonzepte werden notwendig und viele Infrastrukturmaßnahmen im öffent-

lichen Nahverkehr wie zum Beispiel Busschleusen im Verlauf der Mundenheimer Straße stadteinwärts und Ausbau von sogenannten Mobilitätsstationen mit nextbike-Rädern werden ausgearbeitet, damit ein Umstieg vom Individualverkehr auf den öffentlichen Nahverkehr reibungslos funktioniert und somit die Anzahl der Autos in der Ludwigshafener Innenstadt reduziert werden können. Basierend auf den bereits erarbeiteten Maßnahmen aus dem aktuellen Luftreinhalteplan, dem Klimaschutzteilkonzept "Mobilität" und dem vorliegenden Nahverkehrsplan wird ein komplettes Konzept erarbeitet, die Maßnahmen bewertet und priorisiert. Ziel dabei ist immer die Stickstoffdioxidbelastung in Ludwigshafen, insbesondere an der Luftmessstation Heinigstraße, zu reduzieren. "Auf dieser Grundlage kann Ludwigshafen dann die Gremien und die Bürgerinnen und Bürger beteiligen sowie Fördergelder für die einzelnen Maßnahmen beantragen", erklärte Bau- und Umweltdezernent Klaus Dillinger.

Er hofft, nunmehr, für einzelne Maßnahmen zeitnah Zuschüsse beantragen zu können. "Wir stehen seit Wochen gemeinsam mit der rnv 'Gewehr bei Fuß'. Der alleinige Weg über den Masterplan wird dazu führen, dass erst ab 2019 konkrete Umsetzungen be-

ginnen." Das Land Rheinland-Pfalz stellt für die drei betroffenen Städte Mainz, Koblenz und Ludwigshafen einen Sonderfonds mit drei Millio-

nen Euro bereit. Ludwigshafen hatte nach einem intensiven Abstimmungsprozess beim Landesverkehrsministerium einen Förderantrag zum Aktionspro-

gramm "Saubere Mobilität" für Maßnahmen zur Reduzierung der Stickstoffdioxidbelastung gestellt.



# Pietsch

68309 Mannheim-Vogelstang • Geraer Ring 6 • Tel.: 0621 702381



*Familie Pietsch wünscht Ihnen  
ein gesegnetes  
Weihnachtsfest und  
ein frohes neues  
Jahr!*

## MetropolJournal Rhein Neckar

Wünscht Ihnen eine  
erholsame Weihnachtszeit  
und einen guten Start  
mit viel Erfolg  
im neuen Jahr 2018.



# Neue Erweiterung von Ludwigshafens Lichterglanz

## TWL Lichterzauber startet am 27. November

(red) Vom 27. November 2017 bis zum 27. Januar 2018 verwandelt der TWL Lichterzauber Fassaden, Straßenzüge und Plätze in der Ludwigshafener Innenstadt in ein vielgestaltig leuchtendes Winter-Wunderland. Der Lichterzauber umfasst erstmals auch Bereiche unmittelbar am Rheinufer. Die Eröffnung findet gemeinsam mit der des Ludwigshafener Weihnachtsmarktes am 27. November, 18 Uhr, auf dem Berliner Platz statt.

Interaktive Elemente am Rheinufer „Der TWL Lichterzauber zeigt auch in diesem Jahr neue, eindrucksvolle Lichteffekte. Wir legen hierbei großen Wert darauf, dass energieeffiziente Lichttechnik eingesetzt wird und natürlich ist auch der verwendete Strom klimaschonend“, betont Dr. Reiner Lübke, Technischer Vorstand der Technischen Werke Ludwigshafen (TWL). Erstmals wird der TWL Lichterzauber zusätzlich bis ans Ludwigshafener Rheinufer erweitert. Dort empfangen den Flaneur interaktive Lichtakzente, die die Promenade in urbanes Licht hüllen und somit zugleich auch die Publikumsfrequenz in diesem Bereich erhöhen werden. Fluoreszierende Lichtfäden in verschiedenen Farben verspinnen dekorativ eine Gruppe von Baumwipfeln bei Tage ebenso wie im Schwarzlicht zu nächtlicher Stunde. Andere Bäume entlang der Promenade werden beleuchtet und ändern durch die Inter-



Fotos: Christian Volz

aktion mit den Passanten ihre Farben. Die größte begehbare Weihnachtskugel Deutschlands verzaubert die Besucher fortan auch am Rheinufer. Mit ihren 20.000 Lichtern war sie bereits in den Vorjahren ein äußerst beliebtes Fotomotiv. „Es freut uns ganz besonders, dass der TWL Lichterzauber nun auch im Bereich des Flussufers die Marke Ludwigshafen als Stadt am Rhein markant und weithin sichtbar positioniert“, erklärt Michael Cordier, Geschäftsführer des Marketing-Vereins Ludwigshafen. Neue Farbkonzepte verleihen dem Ludwigsplatz und mehreren Häuserfassaden ein festliches Erscheinungsbild. Erstmals wird auch das Relief an der Fassade der wiedereröffneten Stadtbibliothek eindrucksvoll in Szene gesetzt. Nach über vier Wochen Aufbauarbeiten wurden zehn Kilometer

lange Lichterketten verlegt – davon die Hälfte alleine auf dem Ludwigshafener Weihnachtsmarkt. Über 300.000 Lichtpunkte, speziell für Ludwigshafen entwickelte Sternenele-



mente sowie ein Lichtbrunnen und in weihnachtlichem Glanz erstrahlende Weihnachtsbäume im Bereich der Innenstadt sorgen ebenfalls für eine besinnliche Stimmung.

Erstmals Ökostrom Durch die konsequente Verwendung hoch effizienter Lichttechnik und energiesparender LED-Leuchtmittel setzt der TWL Lichterzauber auch in ökologischer Hinsicht Maßstäbe. Neu ist in diesem Jahr, dass die Energieversorgung durch den nachhaltig in Ludwigshafen erzeugten TWL Klima Aktiv-Lokalstrom erfolgt.



Die Gestaltung des Lichtkonzepts erfolgte erneut in Zusammenarbeit mit der Firma Luminar aus Hamburg. Als neuer Partner in Sachen Konzeption und Technik ist die Firma SonicAudio aus Herxheim bei Landau dabei. Hauptsponsor ist der Ludwigshafener Energieversorger TWL. Veranstaltet wird der TWL Lichterzauber vom Marketing-Verein Ludwigshafen.

# Weihnachtsmarkt der Kunigunde in Neustadt an der Weinstraße

## Genuss entdecken in den historischen Höfen und am Kriegerdenkmal vom 27. November bis 22. Dezember 2017



**Weihnachtsmarkt der Kunigunde**  
in Neustadt an der Weinstraße

(red) Mit seinem ganz besonderen Flair ist Neustadt an der Weinstraße eine der Top-Adressen zur winterlich-romantischen Weihnachtszeit. Das Besondere ist die Kombination von traditionellem Weihnachtsmarkt und Genussmarkt: Für vier Wochen erfüllt weihnachtlicher Duft den Markt- und Juliusplatz. An den ersten drei Adventswochenenden präsentieren Genussproduzenten aus der Pfalz (Culinary Heritage/Kulinarisches Erbe

Pfalz), SlowFood-Erzeuger und Spezialitätenerzeuger aus Europa sowie Kunsthandwerker im Rathausinnenhof, im Hof der Vizedomei, im Michel'schen Hof und erstmals beim Kriegerdenkmal/Klemmhof ihre schmackhaften und geschmackvollen Produkte, Leckerereien und ausgefallene Geschenkideen.

Exklusiv: preisgekrönter schwedischer Lachs, Spezialitäten vom Klosterschwein aus Südlmburg, Trüffel-

nudeln aus dem Piemont, Lemoncurd und Orangenmarmelade aus Lincoln, Crémant aus dem Burgund.

Authentizität und Qualität sind die Zutaten für eine schöne Adventszeit auf dem Weihnachtsmarkt der Kunigunde.

Infos und Broschüre mit allen Ausstellern bei: Tourist-Information Neustadt an der Weinstraße.

[www.neustadt.eu/weihnachtszeit](http://www.neustadt.eu/weihnachtszeit)

## MetropolJournal Rhein Neckar



Jetzt auch mit ihrem persönlichen Werbefilm.

Anzeigen-Annahme unter : 0621-72739490

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

# Neueröffnung des E Center Speyer nach Umbau

## Ein neues Einkaufserlebnis



(red)Speyer Die Bevölkerung von Speyer kann sich auf ein neues Einkaufserlebnis freuen:

Ab 27. November empfängt der frühere Marktkauf, Am Rübsamewühl 4, unter dem künftigen Namen „E Center Speyer“ seine Kunden im neuen Glanz. Der Markt wurde im Zuge eines Umbaus umfirmiert. „Mein Team und ich freuen uns, nach einer Umbauzeit von elf Wochen unseren Kunden den komplett modernisierten Markt mit vielen Neuerungen präsentieren zu können“, so der Marktleiter Erkan Dagdemir. Gemeinsam mit seinen insgesamt 120 Mitarbeitern, zwei Auszubildenden und zwei Studenten präsentiert er auf einer Verkaufsfläche von rund 5.500 Quadratmetern über 50.000 Artikel.

Das Sortiment lässt keine Wünsche offen: Neben Discount-, Eigenmarken- und Markenartikeln gibt es eine große Auswahl an regionalen Erzeugnissen wie beispielsweise Wurstwaren von Metzgerei May in Worms, Backwaren von der Bäckerei Hofmeister in Landau oder Schokoküsse von Trauth in Herxheim. Das Thema Regionalität genießt im Markt seit jeher einen hohen Stellenwert. Aber auch diverse Bio-, vegane und nachhaltige Produkte sowie Spezialitäten aus aller Welt zeichnen das Sortiment des



Fotos: Edeka Speyer

umgebauten Verbrauchermarktes aus. Hier haben jetzt auch zahlreiche Produkte von Alnatura Einzug erhalten.

Ebenso viel Wert wie auf die Produktvielfalt legt Dagdemir auch auf das Ambiente im umgebauten Markt. „Übersichtliche Regale, eine neue energiesparende LED-Beleuchtung auf den Sonderflächen und natürlich kompetente und freundliche Mitarbeiter sorgen dafür, dass sich unsere Kunden hier wohl fühlen“, so der Marktleiter. Gleich am Eingang erwartet die Kunden bereits das Herzstück des Marktes, eine neue, große Obst- und Gemüseabteilung mit Produkten von Landwirten aus der Region, aber auch Exoten aus Übersee.

Optisch ansprechend sind außerdem die großzügigen Bedientheken mit frischem Fleisch, Wurst, Käse und Fisch. Während der Getränkemarkt separat ist, befindet sich die neue Weinabteilung, mit Boden in Holzoptik, im Hauptmarkt. Hier finden Kunden bei einer Auswahl von rund 1.000 verschiedenen Weinen ebenso zahlreiche edle Tropfen aus

der Region. Zu den regionalen Weinlieferanten gehören beispielsweise das Weingut Fritz Walter aus Niederhorbach, das Weingut Anselmann aus Edesheim sowie die Weingenossenschaft Rietburg aus Bernkastel-Kues. Neu ist zudem ein umfangreiches Craft-Beer Sortiment.

Mit der neuen Haushalts-Welt, einer großzügigen Textilabteilung, einem Bereich mit exklusiven Schuhmarken sowie einer großen Auswahl an Großgeräten wie Wasch- und Spülmaschinen, Kühlschränken und weiteren Haushaltsgeräten hat das E Center auch im Nonfood-Bereich einiges zu bieten.

Das E Center setzt unter anderem durch generationenfreundliches Einkaufen auf zufriedene Kunden. Mit Fun-Car-Einkaufswagen und einer kleinen Spielecke vor der Frischtheke kommen auch die jüngsten Kunden im Markt zu ihrem Spaß. Es gibt aber auch Ruhezonen, die mit Sitzmöglichkeiten zum kurzen Verweilen und Ausruhen einladen, Kundentoiletten sowie einen Wickelraum. An der Infokasse können Kunden auf Wunsch Geschenk-



karten und individuelle Präsentkörbe erhalten. An den Bedientheken lassen sich zudem individuelle Platten mit Käse, Wurst oder Fisch bestellen. Zwei Mitarbeiter des Edeka-Ernährungsservice beantworten alle Fragen rund um eine ausgewogene und vitalstoffreiche Ernährung.

In der Eröffnungswoche sind einige tolle Aktionen geplant: „Verschiedene

Verkostungen quer durch unser Sortiment und tolle Gewinnspiele warten auf unsere Kunden“, verrät Dagdemir.

Insgesamt 600 kostenfreie Parkplätze, darunter Behinderten- und Eltern-Kind-Parkplätze, stehen den Kunden vor dem Markt zur Verfügung, der montags bis samstags von 7 Uhr bis 22 Uhr geöffnet ist.



# Pfalzwein kürt Silvaner zur „Rebsorte des Jahres“

## Einst die wichtigste Rebsorte der Pfalz

(red) Die unbestrittene Nummer eins im Weinberg: Noch vor rund 60 Jahren war das der Silvaner. Bereits seit dem 17. Jahrhundert in Deutschland beheimatet, wuchs der Silvaner im Jahr 1960 auf jedem zweiten Weinberg in der Pfalz. Heute nur noch auf jedem dreißigsten, doch vergessen ist der Silvaner auch in der Pfalz beileibe nicht: Viele Pfälzer Winzer haben die Rebsorte, deren Weine exzellent zu Fischgerichten oder Pfälzer Spargel passen, im Sortiment, nicht wenige zählen gerade den Silvaner zu ihren persönlichen Lieblingen. 646 Hektar des Pfälzer Reblands sind mit Silvaner bepflanzt. Insgesamt sind es in Deutschland knapp 5000 Hektar, die Pfalz ist damit nach Rheinhessen (rund 2000 Hektar) und Franken (etwa 1400 Hektar) eine der drei deutschen Silvaner-Hochburgen. Grund genug für die Pfalzwein-Wer-



Foto: Pfalzwein/Breiling

bung, den Silvaner zur „Rebsorte des Jahres“ 2018 zu küren. Damit erhält er auch bei der Messe „Wein am Dom“, die am 7. und 8. April 2018 in Speyer stattfindet, eine herausragende Stellung.

Lange Zeit war der Ursprung der Rebsorte unklar. Stammt sie, wie der Name andeutet, aus der Gegend von

Silvan, einer kleinen Stadt im Osten der Türkei? Oder gar aus Transilvanien, der Heimat von Graf Dracula? Auch wenn diese Theorien ernsthaft diskutiert wurden, hielten Fachleute das immer für unwahrscheinlich, da die frostempfindlichen Silvaner-Reben die kalten Winter dort kaum überstanden hätten. Wahrscheinlicher schien eine

Abstammung von Wildreben aus der österreichischen Donauregion.

Genetische Untersuchungen konnten dann schließlich eine genaue Antwort geben: Der Silvaner ist eine Kreuzung aus Traminer und der Sorte „Österreichisch Weiß“. Damit dürfte seine Herkunft aus der Alpenregion gesichert sein. Ebenfalls als gesichert gilt, dass die erste deutsche Pflanzung im 17. Jahrhundert in Franken stattgefunden hat. Von dort aus verbreitete sich der Silvaner bald in andere Anbauggebiete. Und je nachdem, wie die Pfälzer Winzer ihren Silvaner nennen, lassen sich noch heute ehemals evangelische von ehemals katholischen Orten trennen: Die im Herrschaftsgebiet des Bischofs von Speyer lebenden katholischen Winzer sprachen (und sprechen) vom Silvaner als „Franken“, die evangelischen Kollegen in ehemals kurpfälzischen Gebieten und im Leininger-

land nennen ihn „Österreicher“. Um 1800 beginnt der Siegeszug der Sorte, die bald althergebrachte Varianten in den Weinbergen verdrängt. 1950 war Silvaner die wichtigste deutsche Rebsorte überhaupt, ihr Anteil in Deutschland und in der Pfalz lag bei mehr als 50 Prozent.

Besonders als Essenbegleiter ist der eher neutrale Silvaner mit seiner vergleichsweise geringen Weinsäure ideal. Doch wer bei Silvaner nur an leichte Kabinettweine und süffige Trinkweine denkt, tut dieser klassischen Sorte unrecht. Denn bei entsprechend geringen Erträgen liefert der Silvaner höchste Qualitäten mit manchmal erdigem, vollmundigem Geschmack. Er eignet sich für den Ausbau im Barrique und mitunter sogar zur Herstellung edelsüßer Varianten.

## Gute Entwicklung in wesentlichen Bilanzpositionen

(red) Für das laufende Geschäftsjahr 2017 kann die Volksbank Kur- und Rheinpfalz eine positive Entwicklung verzeichnen. In allen wesentlichen Bilanzpositionen konnte zum Stichtag am 30.09 ein zufriedenstellendes Wachstum erzielt werden.

### Wachstumskurs trotz steigender Herausforderungen

Die Bilanzsumme wuchs gegenüber dem Vorjahr um fast 3,0 Prozent oder umgerechnet ca. 100 Millionen Euro und beläuft sich nun auf 3,25 Milliarden Euro. Bis Ende September wurde ein Kreditvolumen in Höhe von 515 Millionen Euro bearbeitet, was einer überdurchschnittlichen Steigerung von 7,3 Prozent entspricht. Das Gesamtkreditvolumen stieg somit auf 2,5 Mrd. Euro. Auch bei den Kundeneinlagen konnte ein Zuwachs verzeichnet werden, diese stiegen um 55 Millionen oder 2,5 Prozent. „Die vergangenen Monate bestätigen eine sehr gute Entwicklung der Volksbank Kur- und Rheinpfalz, trotz teils anspruchsvoller Rahmenbedingungen“, so Vorstandssprecher Rudolf Müller. „Basis dieses Erfolges ist die gelebte hohe Beratungskompetenz und die Leistungsfähigkeit unserer Mitarbeiter, attraktive Produkte zu wettbewerbsfähigen Konditionen anzubieten, um somit die genossenschaftliche Idee als Kern unseres Geschäftsmodells zu bewahren.“

### VR Premium Fonds mit Bruttoabsatz über 50 Millionen Euro

Auch bei den hauseigenen Investment-Fonds konnten gute, positive Ergebnisse erzielt werden. Der Bruttoabsatz der VR Premium Fonds betrug alleine in diesem Jahr über 50 Millionen Euro. „Die Risiken sind bei unseren VR Premium Fonds sehr breit gestreut, alle Anleger verfügen über ein langfristig orientiertes und solides Basis-Investment“, so Rudolf Müller.

### Strategische Weiterentwicklung vorantreiben

Durch beständig wachsende Herausforderungen wie der fortschreitenden Digitalisierung und dem gesellschaftlichen Wandel verschärft sich auch der Wettbewerb der Banken. Die Fokussierung auf genossenschaftliche Kraft und Solidarität, in Kombination mit einer vorausschauenden Strategie, rüstet die Volksbank Kur- und Rheinpfalz für die Aufgaben der Zukunft: „Wir wollen und müssen die strategische Weiterentwicklung unseres Hauses weiter vorantreiben.“

Die wesentlichen Grundsteine dafür sind gelegt. Bekannten Problemfeldern – wie dem anhaltenden Niedrigzinsumfeld und der ausufernden Regulatorik – können wir so effizient begegnen“, so Rudolf Müller.

# Was einer alleine nicht schafft, das schaffen wir gemeinsam!

 <p><b>Spendenaufkommen</b> Rund 200.000 Euro wurden bislang an örtliche Vereine sowie soziale und karitative Einrichtungen im Geschäftsgebiet gespendet.</p>	 <p><b>Mitarbeiter</b> Über 500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind bei uns beschäftigt. Durchschnittlich 30 Auszubildenden ermöglichen wir einen erfolgreichen Start ins Berufsleben.</p>	 <p><b>Mitglieder</b> Bereits über 18 Millionen Menschen sind in Deutschland Mitglied einer Genossenschaftsbank - 60.000 von unserer Bank.</p>
 <p><b>Filialnetz</b> Mit 33 Filialen sowie 4 SB-Stellen sind wir im gesamten Geschäftsgebiet vertreten - bestimmt auch in Ihrer Nähe.</p>	 <p><b>Weltkulturerbe und Jubiläum</b> Das genossenschaftliche Geschäftsmodell wurde von der UNESCO zum immateriellen Weltkulturerbe ernannt. Zudem feiern wir im Jahr 2018 das 200. Jubiläum unseres Gründervaters Friedrich Wilhelm Raiffeisen.</p>	  <p><a href="http://www.volksbank-krp.de">www.volksbank-krp.de</a></p>

Stand November 2017

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

persönlich · kompetent · nah



**Volksbank**  
Kur- und Rheinpfalz



Speyer · Schwetzingen · Hockenheim · Ketsch · Neustadt · Schifferstadt · Haßloch · Lingenfeld

# Weihnachten unter den Burgen

## Weinheimer Weihnachtsmarkt auf dem Marktplatz ab 2. Dezember an drei Adventswochenenden



(red) Die einzigartige Atmosphäre auf dem Historischen Weinheimer Marktplatz unterhalb von Schloss und St. Laurentius-Kirche lockt in jedem Jahr Scharen von Besuchern aus der gesamten Region an. Auch in diesem Jahr werden dort mehr als 60 Buden, Stände, Karussells und andere Anbieter adventlicher Geschenke die Gäste begrüßen. Wie im letzten Jahr, erstreckt sich der Weihnachtsmarkt über den Marktplatz und einen Teil der Roten Turmstraße. „Es ist uns wieder die richtige Mischung gelungen“, erklärt Carmen Hau, die Sprecherin der Marktplatz-Initiative. Der Weinheimer Weihnachtsmarkt findet diesmal an den Wochenenden des Ersten, des Zweiten und des Dritten Advents statt, also jeweils am 2. und 3. Dezember,



Foto: Stadt Weinheim

am 9. und 10., sowie am 16. und 17. Dezember. Der Weinheimer Weihnachtsmarkt ist am Eröffnungssamstag bis 21 Uhr offen, dann jeweils samstags von 13 Uhr bis 20 Uhr und sonntags

Vereine, die mit Selbstgebasteltem und Selbstgebackenem ihre Jugendkasse aufbessern. Am Samstag, 2. Dezember, gastiert der „Posaunenchor an der Peterskirche Weinheim“ von 17 Uhr an auf dem Marktplatz. Am Sonntag, 3. Dezember, 16 Uhr, tritt der Kinderchor der Singschule an der Peterskirche auf. Am Samstag, 9. Dezember, um 17 Uhr gibt der Gospelchor an der Peterskirche sein Marktplatzkonzert. Am Sonntag, 17. Dezember, tritt um 16 Uhr Kabarettist Markus Weber auf und trägt seine „Woinemer Weihnachtsgeschichte“ vor. Der musikalische Vortrag des Abends kommt von 17 Uhr an vom Posaunenchor Viernheim. Oberbürgermeister Heiner Bernhard darf die Weihnachtsansprache halten. Es ist seine letzte

Weihnachtsrede als OB. Danach klingt der Budenzauber mit dem gemeinsamen Singen aus. Der Weihnachtsmarkt ist wieder Teil der Reihe „Weinheim im Advent“, bei der eine Vielfalt von vorweihnachtlichen Aktivitäten gebündelt sind. Dazu gehören auch Stadtführungen durch das weihnachtliche Weinheim, bei denen Stadtführer Franz Piva erzählt, wie die Menschen früher Weihnachten gefeiert haben. Sie finden jeweils an den Weihnachtsmarkt-Samstagen statt, Treffpunkt ist jeweils um 16 Uhr am Marktplatz-Brunnen. Am Zweiten Weihnachtsfeiertag, 26. Dezember, gibt es eine Wiederholung um 15 Uhr. Weitere Infos unter [www.weinheim.de](http://www.weinheim.de). Sonntags ist das Parken in Weinheim auf öffentlichen Parkplätzen kostenfrei.

# Dichterschlacht wieder im Schloss

## Poetry Slam am 29. November in Weinheim – Teilnehmer können sich anmelden

(red) **Weinheim.** Auf die Verse, fertig, los: Nach einer schöpferischen Pause veranstaltet das Kulturbüro der Stadt Weinheim jetzt wieder einen „Poetry Slam“, eine Dichterschlacht der Spontan-Poeten – wieder und in guter Tradition im Weinheimer Schlosspark-Restaurant.



Foto: Gunnar Fuchs

Am 29. November, einem Mittwoch, hauen sich Hobby-Poeten aus der Region beim Weinheimer „Poetry Slam“ ihre gereimten Emotionen um die Ohren. Das altehrwürdige Schloss bildet dafür wieder eine wahrlich (dichter-) fürstliche Kulisse.

Die verbalen Faustkämpfe der Literaten gehören einigen Jahren zur Kulturszene der Zweiburgensstadt. Dabei hat Kulturbüro-Chef Gunnar Fuchs gleich ein eigenes Profil geschaffen – ohne Ungereimtheiten. Während die Verseschmiede der Neuzeit andernorts meistens in Szene-Clubs oder Industriehallen antreten, bietet das Weinheimer Schloss eine noble Kulisse der mitunter schrägen Szenerie. Und so ist es geplant: Am 29. November ab 20 Uhr sollen acht Spontan-Dichter auftreten. Jeder „Slammer“ hat sieben Minuten Zeit, seine Texte vorzutragen, wer

gewinnt, entscheidet das Publikum. Einige Plätze auf der Dichterbühne sind noch frei. Den Siegern winken Preise. Der Eintritt ist frei. Info: „Weinheimer Poetry Slam“ am Mittwoch, 29. November im Schlosspark-Restaurant, ab 20 Uhr, Eintritt frei, wer teilnehmen will, kann sich noch anmelden bei [kulturbuero@weinheim.de](mailto:kulturbuero@weinheim.de) oder 06201-82 592.

MetropolJournal Rhein Neckar

Wir verbinden Regionales & Lokales

Anzeigen-Annahme  
Tel: 0621-72739490

# „Ehe für alle“: gemeinsame Hochzeitszeremonie

## für gleichgeschlechtliche Paare in Heidelberg

(red) Heidelberg hat die „Ehe für alle“ mit einer ganz besonderen Veranstaltung gefeiert: Bei einem von der Stadt organisierten Festakt haben sich am Sonntag, 26. November 2017, insgesamt 44 gleichgeschlechtliche Paare erneut das Ja-Wort gegeben und damit ihre eingetragenen Lebenspartnerschaften in Ehen umgewandelt. Zu der gemeinsamen Hochzeitszeremonie im Ballsaal des Kongresshaus Stadthalle waren alle Paare eingeladen, die sich seit 2001 im Standesamt Heidelberg haben verpartnern lassen. Das Gesetz zur „Ehe für alle“ ist seit 1. Oktober 2017 in Kraft.



Foto: Rothe

Bürgermeister Erichson: „Wichtiger Indikator für Gleichberechtigung und Freiheit“ Seit 2001 haben sich in Heidelberg 321 Paare – 137 Frauenpaare und 183 Männerpaare – verpartnern lassen. Davon sind 120 Paare von Bürgermeister Wolfgang Erichson persönlich verpartnert wor-

den. In seiner Trauredede betonte er: „Seit zehn Jahren ist es mir ein persönliches Anliegen, gleichgeschlechtliche Lebenspartnerschaften offiziell in meiner Funktion als Bürgermeister zu begleiten und zu beurkunden, denn dies ist ein ganz wichtiger Beitrag auf dem Weg von gesellschaftlicher Tole-

ranz zu Akzeptanz. Die Öffnung der Ehe ist für gleichgeschlechtliche Paare ein wichtiger Indikator für Gleichberechtigung und Freiheit in einer pluralen und offenen Gesellschaft, in der die Akzeptanz und der Schutz von Minderheiten die Gemeinschaft und somit das Miteinander unter den

Menschen stärken.“ OB Prof. Würzner: „Sexuelle Vielfalt wird in Heidelberg nicht nur toleriert, sondern akzeptiert“ In der Stadthalle geben sich über vierzig gleichgeschlechtliche Paare nun das „echte“ Ja-Wort, nachdem der Bundestag im Sommer die „Ehe für alle“ beschlossen hat. Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner beglückwünschte die Paare ebenfalls und sagte: „Die Stadt Heidelberg ist weltoffen und betreibt seit vielen Jahren aktive Antidiskriminierungsarbeit. Uns ist wichtig, dass sich Stadtgesellschaft und Politik öffentlich dazu bekennen, dass sexuelle Vielfalt in Heidelberg nicht nur toleriert, sondern akzeptiert wird. Heidelberg hat sich hier mit dem Aktionsplan ‚Offen für Vielfalt und Chancengleichheit‘ und dem Beitritt zur ‚Charta der Vielfalt‘ und zur ‚Städtekoalition gegen Rassismus‘ einem größeren Zusammenhang verpflichtet.“

Bei der geschlossenen Veranstaltung ohne Angehörige und Publikum legten die 27 Männer- und 17 Frauenpaare jeweils einzeln das Ja-Wort ab. Für diesen formalen Akt standen Bürgermeister Wolfgang Erichson und fünf Standesbeamtinnen und -beamte zur Verfügung. Dem offiziellen Teil schloss sich zum Ausklang der Zeremonie eine kleine Feier an. Für den musikalischen Rahmen sorgte am Klavier Tom Putsch – er spendet seine Gage der „AIDS-Hilfe Heidelberg e. V.“. Ein Sponsor hat den Sekt für die Feier gespendet. Mathias Schiemer, Geschäftsführer der Heidelberg Marketing GmbH, sagte am Rande der Veranstaltung: „Ich freue mich, dass die Zeremonie hier im Ballsaal unserer Stadthalle ausgetragen wird. Die Stadt setzt damit ein Zeichen und prägt ein gleichzeitig ein sympathisches Bild der Stadt – auch das ist Tourismusmarketing!“

# Baracca Zermatt vom 11.11. 2017 bis 18. 03. 2018

## wieder auf dem Bismarckplatz Heidelberg

(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. Der Standort Heidelberg ist einzigartig in Deutschland, denn Baracca Zermatt findet man ansonsten ausschließlich in Zürich und Basel. Somit dürfte die original Walliser Post-



Von links n. rechts: Mathias Schiemer, Stadtmarketing Heidelberg, Simon Lutz, Baracca Zermatt Schweiz, Dennis Gissel Baracca Zermatt Rhein-Neckar GmbH Foto: Baracca Zermatt

hütte in der gesamten Republik ein des mittig platzierten Kaminfeuers Alleinstellungsmerkmal aufweisen. finden in dieser Saison 90 Gäste eingetaucht ins golden-oranger Platz. Mit Trockenfleisch, Wurst-

spezialitäten samt Bergführerbrötchen und verschiedenen Fondues – wahlweise mit Fleisch oder Käse – und einem Schokoladen- Matherhornchen 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 Matherhornmotiven wurden in der letzten Saison in alle Welt verschickt.

Reservierungen für die Baracca Zermatt können ab sofort unter [www.baracca-zermatt.de](http://www.baracca-zermatt.de) vorgenommen werden. Hier wurde für die kommende Saison ein neues Re-

servierungssystem installiert, das 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. Die Baracca Zermatt wird vom 11. November 2017 bis zum 18. März 2018 wieder am Bismarckplatz in Heidelberg stehen. 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. Unsere Empfehlung: Ranhalten beim Reservieren – es könnte eng werden.

# Landgut Lingental – Zauberhaftes Landgut vor den Toren Heidelbergs

## Gelungene Kombination aus familiärem Ausflugsziel und Szenentreff für Naturliebhaber

(rbw) Die neue Betreibergesellschaft Z Event & Catering GmbH, unter der Leitung von Geschäftsführerin Anne-Kathrin Zentsch, füllt das zauberhafte, nostalgische Landgut, nach umfangreichen Umbauten, mit neuem Leben.

„Das Landgut Lingental mit seinen vielen Bewirtschaftungsmöglichkeiten bietet die ideale Ergänzung zum bestehenden Portfolio von Z Event & Catering“, so die Chefin. Dass wir zum Auftakt an diesem zauberhaften Ort gleich mit einem Adventsmarkt beginnen, ist für mich als Weihnachtsfan ein ganz besonderer Start in eine neue Ära.

Insbesondere Familien mit Kindern möchten wir mit unseren Aktionen und unserem gastronomischen Angebot begeistern.“

### Umfangreiche Sanierung

Umfangreich wurde das Landgut 2012 und 2013 saniert. Dennoch



Foto: L. Binder

musste der Betrieb wegen eines Hochwassers im Mai und Juni 2016 komplett eingestellt werden. Im Juni 2017 wurde der Gebäudekomplex von Z Event & Catering GmbH übernommen und mit Investitionen im hohen sechsstelligen Bereich liebevoll saniert. Einschließlich des Kaufpreises wurde eine Summe von über zwei Millionen Euro investiert.

### Viele verschiedene Räumlichkeiten

Insgesamt stehen 7 Räumlichkeiten zur Verfügung. Vom Loungebereich für 20 Gäste bis zur Z Event Festscheune, die auf 400 Quadratmetern, aufgeteilt in Erdgeschoss und offener Galerie im Obergeschoss Platz für bis zu 250 Gäste bietet. Neben den Veranstaltungen im großzügigen Außenbereich wird es im Küchenmichl ganz-

jährig ein A-La-Carte Restaurant mit regionalen Gerichten und internationalen Kreationen, passend zur jeweiligen Saison, geben.

Die verschiedenen gastronomischen Angebote wie z.B. eine Sushi & Wine Bar koordiniert der ehemalige Weinchef der Sylter Sansiba Torsten Ibers. Dort hat er vor 20 Jahren seine gastronomische Karriere als Küchenlehrling begonnen und nahezu alle Stationen in Deutschlands berühmtesten Holzhütte durchlaufen. Auf der rund 1,3 Hektar großen Grundfläche wurde dazu ein 2000 qm großer See angelegt, der gleichermaßen als Wasserbiotop als auch als Löschwasserreich dient. Eingebettet am Seeufer der idyllische Biergarten, wo sich Wanderer und Gäste stärken können.

Das zauberhafte Landgut Lingental ist eine gelungene Kombination aus familiärem Ausflugsziel und Szenentreff für Naturliebhaber und Individualisten.

### Viele Events geplant

Gestartet wird mit einem Weihnachtsmarkt am ersten und zweiten Adventswochenende, damit zieht neues Leben in das romantische Gebäude – Ensemble. Rund 20 Aussteller bieten, von Freitag bis Sonntag traditionelles Kunsthandwerk, auf liebevoll geschmückten Ständen im vorweihnachtlichen Dorf und in der festlichen Z Eventscheune. Den Gaumen verwöhnen traditionell heiße Maroni, leckere Waffeln, gebrannte Mandeln und viele andere Köstlichkeiten. Der Glühwein kommt aus dem Weingut Clauer, die entsprechenden Trauben wachsen direkt auf der „Heidelberger Sonnenseite ob der Bruck“. Und wer möchte, der nimmt seinen frisch geschlagenen Weihnachtsbaum direkt mit nach Hause.

Zu finden ist das zauberhafte Landgut: Lingentaler Hof 2 – 10, 69181 Leimen Homepage: [www.landgut-lingental.de](http://www.landgut-lingental.de)

# Umfangreiche Angebotspalette

## bei der Gründerwoche Deutschland

(red) Zehntausende Gründungsinteressierte beteiligen sich an den zahlreichen Veranstaltungen in der Gründerwoche Deutschland, mit der das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie jedes Jahr aufs Neue die Gründungsbereitschaft im ganzen Land steigern will. In diesem Jahr fand die Gründerwoche Deutschland vom 13. bis 19. November statt. Offizieller Partner war erneut die Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB). Rund um die Gründerwoche bietet die WFB Existenzgründern, Jungunternehmern, Freiberuflern und Unternehmensnachfolgern aus der Wirtschaftsregion Bergstraße sowie allen anderen, die eine Gründung im



Foto: WFB

Kreis Bergstraße planen, einen bunten Strauß an Veranstaltungen. Alle Angebote finden im Rahmen des Projekts Gründungsoffensive Bergstraße-Odenwald statt, mit der die WFB und

die Odenwald Regionalgesellschaft mbH (OREG) das Ziel verfolgen, das Gründerklima in der Region weiter zu verbessern. Im Vorfeld der Gründerwoche luden die Zukunftsoffensive

Überwald GmbH (ZKÜ) und die WFB zum Existenzgründersprechtag für den Überwald und das Weschnitztal ein, der im Gründerzentrum Überwald in Wald-Michelbach veranstaltet wurde. Am Dienstag, 14. November fand die Preisverleihung im Gründerwettbewerb statt. Mehr als 100 geladene Gäste kommen jedes Jahr zu dieser feierlichen Veranstaltung, um die Prämierung der Sieger live zu erleben. Veranstaltungsort war die Mensa der Eugen-Bachmann-Schule in Wald-Michelbach.

Als regionaler Abschluss der Gründerwoche Deutschland gab es von 9 bis 17.30 Uhr den Existenzgründertag der Metropolregion Rhein-Neckar am 18. November im SRH

Tower in Heidelberg. Dort gab es rund 50 Aussteller, Seminare, Podiumsgespräche und eine Kooperationsbörse. Auch die WFB war mit einem Stand vertreten und bot kostenfreie Beratung zur Gründung oder Übernahme eines Unternehmens in der Wirtschaftsregion Bergstraße.

Im Anschluss an die Gründerwoche gab es am Montag, 20. November im hessischen Neckartal den fünften Existenzgründertag im Rathaus der Stadt Neckarsteinach. Veranstalter sind die Städte Neckarsteinach und Hirschhorn in Kooperation mit der WFB. Am Mittwoch, 22. November fand ein weiterer Existenzgründersprechtag statt – diesmal im Rathaus der Stadt Viernheim.

# Förderprogramme für mehr Energieeffizienz im Fokus

## Energieagentur Bergstraße lud ihr Energieberater-Netzwerk zur informativen Veranstaltung nach Heppenheim

(red) Die Energieagentur Bergstraße, ein Fachbereich der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB), berät die Bürgerinnen und Bürger zu allen Fragen rund um die Themen Energieeffizienz und erneuerbare Energien. Darüber hinaus gibt es zahlreiche weitere Projekte und Aufgaben, die sich die Energieagentur auf die Fahnen geschrieben hat. So hat sie unter anderem ein Energieberater-Netzwerk aufgebaut, mit dem sie den Dialog unter den beruflich selbstständigen Energieberatern in der Wirtschaftsregion Bergstraße untereinander und mit der Energieagentur fördert.

Regelmäßig lädt die Energieagentur die Mitglieder des Netzwerks zu informativen Veranstaltungen ein, um sie



Foto: WFB

mit den neuesten Entwicklungen und Wissenswertem im Energiebereich zu versorgen und den Erfahrungsaustausch zu forcieren. Kürzlich fand die siebte Sitzung des Energieberater-Netzwerkes der Energieagentur Bergstraße im Behördenzentrum in Heppen-

heim statt. „Auch diesmal wollten wir den freiberuflichen Energieberatern in der Region hiermit ein kostenfreies Weiterbildungsangebot sowie eine Plattform zur Kontaktpflege bieten“, erläutert Philipp Meister, Projektleiter der Energieagentur. Im Fokus der

Veranstaltung standen die Förderprogramme der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) in den Bereichen energieeffizientes Bauen und Sanieren in Wohngebäuden. Manuela Mohr, KfW-Bankengruppe, erläuterte den teilnehmenden Energieberatern, darunter zahlreiche KfW-Sachverständige, die Neuerungen und zahlreiche wissenswerte Details aus den Förderprogrammen der Kreditanstalt. Wie die Teilnehmer der Veranstaltung erfuhren, bietet die KfW sowohl bei der energetischen Sanierung bestehenden Wohnraums als auch beim energieeffizienten Neubau attraktive Förderungen an. „Nicht nur eine Gesamtsanierung zum Effizienzhaus ist dabei förderfähig, sondern auch Einzelmaßnahmen wie Dach-, Fassaden- oder Kellerdeckendämmung,

der Austausch der Fenster sowie die Heizungserneuerung beim Einbau von Öl- oder Gas-Brennwertheizungen“, so Mohr. Im Heizungsbereich gebe es zurzeit eine erhöhte Förderung, wenn die Heizung erneuert werde, ohne dass eine gesetzliche Austauschpflicht vorliegt. Wie die Referentin weiter erklärte, kommt der Energieberater zum Zuge, wenn sich der Bauherr entscheidet, die Förderung der KfW in Anspruch zu nehmen.

Denn dieser muss als Sachverständiger hinzugezogen werden, um die entsprechenden Förderanträge zu stellen, die geforderten Berechnungen durchzuführen und die Einhaltung der Förderbedingungen zu bestätigen. Berechtig dazu sind Energieberater, die in der Energieeffizienz-Experten-Liste des Bundes eingetragen sind.

# Digitalisierung – neue Perspektiven für Unternehmen

## Digitale Technologien verändern das Geschäftsleben in rasantem Tempo

(red) Auch Unternehmen in der Wirtschaftsregion Bergstraße müssen sich dem Wandel stellen und zum Beispiel ihre Produktion (stärker) digitalisieren oder datenbasierte Dienstleistungen anbieten. Damit sich die Entscheider aus der Wirtschaftsregion Bergstraße über das Thema informieren können, veranstalteten die Wirtschaftsregion Bergstraße/ Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB) und die Sparkasse Bensheim für diese am vergangenen Dienstag das Workshop-Seminar „Digitalisierung – Neue Perspektiven für Unternehmen“. Mehr als 90 Teilnehmer waren hierzu in das Kundenberatungszentrum der Sparkasse Bensheim gekommen.

„Ob Mobilität, Medizinversorgung, Wirtschaft oder Infrastruktur – Digitalisierung wird das Leben in allen gesellschaftlichen Gebieten nachhaltig verändern“, sagte Landrat Engelhardt, Aufsichtsratsvorsitzender der WFB.



Foto: WFB

Als große Megatrends nannte er Big Data oder Artificial Intelligence. Mit dem digitalen Wandel seien Herausforderungen verbunden, aber auch ein großer Nutzen, den es auszuschöpfen gelte. „Neue Welten, große Chancen. Und wir als Wirtschaftsregion Bergstraße wollen ganz vorne mit dabei sein“, schloss er. Die Keynote übernahmen Dr. Hans-Peter Meister und

Dr. Alexander Bode, beide IFOK GmbH, in einem „Kritischen Dialog zur Digitalisierung“. Sie beleuchteten Aspekte wie „Was ändert sich durch digitale Technologien?“, „Welche konkreten Vorteile bieten sie Unternehmen?“ oder „Kann auch der Mittelstand davon profitieren?“. Die Essenz des Dialogs: Die komplette Gesellschaft und nicht zuletzt die Unternehmen

stehen vor einem tiefgreifenden Wandel. Produkte und Maschinen fungieren als Datenlieferanten und kommunizieren miteinander. Trotz aller Unkenrufe sei Deutschland keineswegs abgehängt. „Im Bereich Industrie 4.0 sind wir führend und haben Anfragen aus aller Herren Länder“, erläuterte Dr. Bode, der auch aus Erfahrung seiner Tätigkeit in der Plattform Industrie 4.0, Geschäftsstelle Berlin, berichtete. Nicht nur Big Player können daraus Nutzen ziehen, auch für den Mittelstand stelle Digitalisierung attraktive Möglichkeiten für Produktion und Dienstleistungen dar. Ebenso könne das Handwerk mit einem ganzheitlichen, umfassenden Angebot reagieren. Die Wirtschaftsregion Bergstraße habe dabei viele Vorteile: Als Beispiele nannten die Referenten den Branchenmix, die hohe Anzahl der Spitzencluster oder die Nähe zu den großen IT-Zentren

in Darmstadt und Walldorf. „Gerade durch die zentrale Lage inmitten der beiden Metropolregionen Rhein-Neckar und Frankfurt/Rhein-Main sind wir im Zentrum der Entwicklung“, betonten Dr. Bode und Dr. Meister. Ihr Fazit lautete: „Wer, wenn nicht wir und wann, wenn nicht jetzt?“ Die Digitalisierung eines Unternehmens stellt eine große Herausforderung dar und bedarf einer sorgfältigen Vorbereitung und professionellen Unterstützung durch fachkundige Experten“, fasste Dr. Matthias Zürker, Geschäftsführer der WFB, zusammen. „Wir beraten die Unternehmen in der Wirtschaftsregion Bergstraße. Sprechen Sie uns an!“. Er verwies besonders auf den von der WFB angebotenen kostenfreien Digitalisierungsscheck, der eine erste Einordnung des Digitalisierungsgrads von Unternehmen ermöglicht.

[www.wirtschaftsregion-berg-strasse.de/Wirtschaft/Bergstrasse-digital](http://www.wirtschaftsregion-berg-strasse.de/Wirtschaft/Bergstrasse-digital).

# „Wie funktioniert Stadt?“

## 9. Mannheimer Führungstag mit Stadt Worms ein voller Erfolg

(red) Die Stadtverwaltung Worms war zu Gast an der „Hochschule der Wirtschaft für Management“ und referierte zum Thema „Management auf kommunaler Ebene“. Auf Einladung des Präsidenten der Mannheimer Hochschule der Wirtschaft für Management (HdWM), Prof. Dr. Michael Nagy, und des Kuratoriumsvorsitzenden und Staatsminister a. D., Florian Gerster, referierten Mitte November Führungskräfte der Stadtverwaltung Worms vor rund 100 Studierenden und Professoren in der Hochschul-Aula über die Frage „Wie funktioniert Stadt?“. Im Mittelpunkt dieser Veranstaltung stand die Führungsstruktur und Organisation



Foto: Franz Motzko

der Verwaltung der Stadt Worms. Den Studenten bieten die Führungstage, die an der Hochschule bereits zum 9. Mal stattfanden, die Möglichkeit, das Geschäftsmodell einer Institution wie die der Stadt Worms im Detail kennen-

zulernen und zu erfahren, wie die im Studienbetrieb erworbenen Kenntnisse über kommunale Verwaltung bestmöglich später in der Praxis anzuwenden ist. Florian Gerster moderierte die rund vierstündige Veranstaltung.

Die beiden Hochschul-Dozenten Prof. Dr. Uwe Hochmuth und Prof. Dr. Lars Castellucci standen neben den Wormser Führungskräften Michael Baumann, Sascha Kaiser und Elisabeth Gransche als Redner auf dem Programm.

Michael Baumann, Geschäftsführer der Beteiligungs GmbH, stellte in seinem Vortrag die Beteiligungsstrukturen des Konzerns Stadt Worms sowie deren Führungsstrategien vor. Er verwies auf die Fortschritte der Modernisierung der Verwaltungsstrukturen in den letzten Jahren. Man sehe sich auf einem guten Weg zur Bewältigung der Herausforderungen der Zukunft. Sascha Kaiser, Geschäftsführer der

Kultur und Veranstaltungen GmbH der Stadt Worms und der Nibelungenfestspiele gGmbH, beleuchtete unter dem Titel „Nibelungen für alle!“ die städtische Markenstrategie als Best-Practice-Beispiel und wichtigen Standortfaktor in seinem Vortrag. Er legte dar, wie Kultur Identität in einer Stadt schafft, Motor des Stadttourismus ist und zu einer positiven Stadtentwicklung beiträgt. Die konzeptorientierte Kulturpolitik der Stadt Worms wird sowohl vom Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur des Landes Rheinland-Pfalz als auch vom Kulturbüro der Metropolregion Rhein-Neckar gern als Best-Practice-Beispiel zitiert.

# Tropical Islands - Regenwald mit Südseeflair

Europas größte tropische Urlaubswelt bietet Freizeitspaß der ganz besonderen Art, jede Menge Attraktionen

(rbw) Eine Urlaubsatmosphäre auf 66.000m<sup>2</sup> in der Halle und über 100.000m<sup>2</sup> Gesamtfläche, ein Klima, wie es nur in den Tropen vorkommt. Südseefeeing zwischen Berlin und Dresden am Rande des Spreewalds. Tropical Islands versteht sich nicht als klassischer Freizeitpark, genauer ist es eine tropische Erlebniswelt mit Südseeflair.

## Urlaub im eigenen Land

Man muss nicht um die Weltkugel fliegen um einen wohlverdienten Urlaub genießen zu können. Der weltweit größte Indoor-Regenwald der Anlage bietet unter der Kuppel, mit seinen ca. 50.000 exotischen Pflanzen fast alles, was auch ein Regenwald in freier Natur hervorbringt, bis hin zu entsprechend exotischen Früchten. Staunende Kinderaugen verfolgen, wie sich Flamingos in der flachen Lagune tummeln, der Pfau hinter der Palme ruft, wie Wasserschilddröten die wohlige Wärme genießen während exotische Fische nach Futter suchen.

Dazwischen, idyllisch angelegt, riesige Badelandschaften, Wasserattraktionen, Lagunen mit vielen



Foto: L. Binder

verschiedenen Wasserrutschen, 200 Meter lange Sandstrände unter Palmen, Kinderclub, eine Outdoor-Anlage mit absolutem Highlight, dem Whitewater River, Deutschlands längstem Wildwasserfluss. Im Strömungskanal kann es ganz schön turbulent werden. Deshalb ist hier eine Altersgrenze mindestens ab 8 Jahren vorgeschrieben und natürlich muss man auch schwimmen können. Über die Wintermonate ist zudem ein Außenpool mit 31 Grad beheizt. Rundherum angelegt sind Abenteuerspielplätze, Sportplätze und eine Liegewiese für bis zu 2.500 Personen.

## Entspannung pur im Wellness und Spa Bereich

Inmitten des Tropenwaldes wartet eine Sauna-Landschaft mit neun verschiedenen Saunen, von der klassischen Finnischen Sauna über Kräutersauna bis hin zu unterschiedlichen Dampfsaunas. Versteckte Ruheinseln und Whirlpools komplettieren diesen Bereich, in dem man so richtig die Seele baumeln lassen kann, einfach den Alltag vergessen. Auch das Wellness - Programm kann sich sehen lassen. Mit ausgewählten Massage - Angeboten lockern geschulte Masseure/innen die Verspannungen. Die Auswahl reicht

von der bekannten klassischen Thai Massage über ayurvedische Massagen bis zur Hot-Stone-Massage. Vor kosmetischen Behandlungen erfolgt eine ausführliche Beratung geschulter Mitarbeiter über Anwendungen für Körper und Gesicht, Heilerden und Peelings.

Für manchen Gast ist auspowern angesagt. Der Fitness-Club ist mit professionellen Trainingsgeräten eingerichtet. Somit ist ein effektives und schonendes Körper - Training gewährleistet.

## Tropical Islands von oben betrachten mit dem Island Ballooning

Im Heißluftballon durch die über 100 Meter hohe Halle schweben - ein großes Abenteuer. Zwei Heißluftballone zeigen bei einem Flug in luftiger Höhe die aufregende Tropen-, Regenwald- und Badewelt von ganz oben.

## Essen und Trinken

Verschiedene Themen - Restaurants, Bars und Lounges zwischen Palmen, exotischen Pflanzen und am Sandstrand sorgen bestens für das leibliche Wohl.

## Übernachtung

Tropical Islands bietet noch viel mehr für die Gäste. Egal ob Alleinreisende, Familien, Paare, Urlauber oder Kurzurlauber, passende Übernachtungsmöglichkeiten sind vorhanden. Übernachtungen sind stilecht möglich inmitten der Regenwald-Camps in Zelten oder, wer es lieber mag, in den weichen Betten der komfortabel klimatisierten Zimmer, Suiten oder Lodges. Mittlerweile ist außerhalb ein neues Areal mit geräumigen und modernen Mobile Homes entstanden.

Interessant für Familien mit Kindern, da die Häuser über Schlaf- und Wohnzimmer einschließlich einer kleinen Küche verfügen.

Ein kostenloser Shuttle bringt die Gäste vom Mobile Home in 2 Minuten zum Tropical Islands. Ein Zelt- und Campingplatz komplettiert die Übernachtungsmöglichkeiten. Tropical Islands hat das ganze Jahr (außer 24.12.) rund um die Uhr geöffnet.

Tropical Islands, Tropical-Islands-Allee 1, 15910 Krausnick  
Tel. 35477 - 605050

Internet: [www.tropical-islands.de](http://www.tropical-islands.de)

# ASIA-PARADIES

ASIATISCHES SPEZIALITÄTEN RESTAURANT



樂園大酒樓

nur  
7,50€

**Happy Hour**  
zum Mitnehmen  
von 21:30 bis 22:30 Uhr -  
eine Schale vom Buffet\*



Asia Paradies - Asiatisches Spezialitäten-Restaurant • Speckweg 87 • 68305 Mannheim  
Tel 0621 - 3199 2003 • Email [info@asiaparadies-ma.de](mailto:info@asiaparadies-ma.de) • [www.asiaparadies-ma.de](http://www.asiaparadies-ma.de)

# Bauen · Wohnen · Renovieren

## Wärme-Erlebnis-Insel – Echtes Holzfeuer:

### mit allen Sinnen die Wärme genießen

(akz-o) Der Mensch spürt sofort, wenn es zu kalt ist. Auf seine Sinne und das Gefühl kann er sich meist verlassen. Fühlen ist lebenswichtig für das Wohlbefinden. Die Haut ist das größte und vielseitigste Sinnes- und Kontaktorgan. Mit speziellen Rezeptoren kann sie Temperatur, Druck, Berührung, Vibrationen und Schmerz wahrnehmen. Über die Haut reguliert der Körper auch seinen Wärmehaushalt. Daran sind ca. 250.000 Kälterezeptoren und etwa 25.000 Wärmerezeptoren beteiligt. Wer „fröstelt“, den zieht es ziemlich schnell an gemütliche Wärmequellen – zum Beispiel an den eigenen Kachelofen, Heizkamin oder Kaminofen.



Foto: AdK/akz-o

Moderne Holzfeuerung: sinnlich und sinnvoll: Ein echtes Holzfeuer ist ein Erlebnis für die Sinne. Das Feuer entfacht, die natürliche Struktur des Holzes fühlen, seinen Duft riechen, das Flammenspiel beobachten, das Knistern hören und die besondere Lichtstimmung genießen – Ofenbesitzer schätzen diese ursprüngliche Art der nachhaltigen Wärmeerzeugung, die Rituale und deren meditative Wirkung. Ein Kachelofen, Heizkamin oder Kaminofen bringt tiefe

Entspannung und positive Lebensenergie ins Haus. Erlebnis-Insel der Ruhe, Kraft und Wärme: Jeden Tag Urlaub vom Alltag – dank der wohltuenden, milden Strahlungswärme und Geborgenheit eines echten Holzfeuers kann man die Hektik und Anspannung schnell hinter sich lassen. Sie „berührt“ Körper, Geist und Seele. Es gibt zum Beispiel ein Kachelofen mit seiner wärmespeichernden Ofenkeramik über

einen langen Zeitraum besonders viel langwellige Strahlung ab. Sie geht wie Sonnenwärme tief unter die Haut, entspannt die Muskulatur und wird von vielen Menschen als besonders angenehm und Stressreduzierend empfunden. Studien haben bestätigt, dass Kachelofenbesitzer sich wohler fühlen als Menschen ohne Kachelofen. Gutes Lebensgefühl durch Qualität vom Fachmann: Ein echtes Holz-

feuer als Quelle für mehr Balance und Lebensqualität gehört heute für viele Hausbesitzer, Bauherren und Renovierer zum modernen Wohnambiente. Wer die persönliche Auszeit an einem modernen Kachelofen, Heizkamin oder Kaminofen entspannt genießen möchte, sollte bei der Qualität jedoch keine Kompromisse eingehen und Kontakt zu einem Ofen- und Luftheizungsbauer aufnehmen. Er sorgt dafür, dass von der Beratung, Planung bis zum Einbau und Service alles nach Wunsch läuft. Der Meisterbetrieb vor Ort bietet in Technik und Design individuelle, energieeffiziente

und umweltfreundliche Lösungen, die den neuesten Anforderungen entsprechen: vom Einzelofen bis zum vernetzten modularen Heizsystem, in das z. B. auch andere regenerative Energieträger flexibel mit eingebunden werden können – für mehr Zukunftssicherheit und Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern. Adressen qualifizierter Ofenbauer-Fachbetriebe und weitere Infos rund um den Kachelofen, Heizkamin und Kaminofen gibt es bei der AdK, der Arbeitsgemeinschaft der deutschen Kachelofenwirtschaft e.V., unter [www.kachelofenwelt.de](http://www.kachelofenwelt.de).

## Kein Zutritt für unerwünschte Besucher

### Innovativer Fenstersicherheitsgriff

(spp-o) Alle drei Minuten wird in Deutschland eingebrochen. Die Aufklärungsrate ist gering: 84 Prozent der Täter werden nie gefasst. Umso wichtiger ist es, die eigenen vier Wände zu schützen: Viele Einbrüche lassen sich mit mechanischer und elektronischer Sicherheitstechnik verhindern. Weil Fenster, Terrassen- und Balkontüren besonders beliebte Zugänge für Einbrecher sind, raten Experten hier zu effektiven Sicherungen ([www.lockstar.de](http://www.lockstar.de)). Eine zuverlässige Lösung sind etwa nachrüstbare Fenstersicherheitsgriffe. Neben den herkömmlichen, abschließbaren Griffen gibt es seit Kurzem auch Systeme, die durch doppelten Schutzpunkten. Denn eine mechanische Griffsperrverriegelt das Fenster mit einem Handgriff, zusätzlich erfassen Sensoren Erschütterungen an Glas und Rahmen sowie ungewöhnliche Neigungswinkel des Fensters und



Foto: Lockstar©/spp-o

schlagen im Ernstfall Alarm. Vorteil solcher Systeme: Sie funktionieren sogar bei gekippten Fenstern. Zusätzlich signalisieren Leuchtdioden Einbrechern von außen, dass hier ein Sicherheitssystem installiert ist. Das wirkt deutlich abschreckender als herkömmliche Griffe. Dank Bluetooth können Fenstersicherheitsgriffe wie zum Beispiel der Lockstar der proSe-

curTec GmbH Alarmereignisse und andere Daten wie Temperatur und Luftfeuchtigkeit an Funksteckdosen übertragen, die über eine eigene App konfiguriert werden können. Ausbaustufen solcher Systeme lassen sich außerdem vollumfänglich in Smarthome-Netzwerke und Sprachsteuerungen wie zum Beispiel Alexa einbinden.

**Werbetechnik**  
Käefertal

**Dein Werbepartner**

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

[www.werbetechnik-kaefertal.de](http://www.werbetechnik-kaefertal.de)

Beschriftungen    Schilder  
Digitaldruck    Banner  
Visitenkarten    Poster  
Schilder            Plot

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

**SANITÄRTECHNIK · HEIZUNGSTECHNIK · SOLAR**

Norbert Ufer GmbH  
Neueichwaldstr. 36  
68305 MA-Gartenstadt

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

**FICHTEL**  
Transport GmbH

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

Fern- und Nahverkehr  
Industriemontagen  
Computertransporte  
Haushaltsauflösungen

Tresortransporte  
Entrümpelungen  
Lagerung

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

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

**Der Antrieb für Gewinner**

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

**Ein erster Schritt in die vernetzte Welt**

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

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

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

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

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

Bauen · Wohnen · Renovieren

# Wetterschutz in Eigenregie

**Solides Vordach für die Terrasse können Heimwerker selbst aufbauen**

(rgz/ho) Ein festes Vordach an der Terrasse schützt vor Wind und Wetter - zu jeder Jahreszeit. Mit etwas Geschick und praktischen Bausätzen können Heimwerker ein Vordach sogar selbst errichten - und auf diese Weise so manchen Euro sparen.

**Aufbau aus einem Guss**

Besonders einfach kann es sich der Heimwerker mit Bausätzen machen, die bereits alle Komponenten bis zum Montagematerial beinhalten und in vielen Baumärkten erhältlich sind. Von Gutta beispielsweise gibt es Terrassendach-Bausätze in vielen Größen mit Zehn-Jahres-Garantie. Die verwendeten Hohlkammerplatten sind UV-beständig, hagelsicher und halten Schneelasten von bis zu 150 Kilogramm pro Quadratmeter stand. Alle Modelle sind mit einer Dachtiefe von drei oder vier Metern erhältlich und somit selbst für größere Terrassen oder Balkone geeignet. Auch bei der Farbwahl kann der Verbraucher aus vielen Varianten auswählen. Besonders praktisch: Auch als Carport sind die Fertigbausätze aus soliden Materialien geeignet. Mehr Tipps und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Montage der Bausätze gibt die Ratgeberzentrale unter [www.rgz24.de/ueberdachung-selber-bauen](http://www.rgz24.de/ueberdachung-selber-bauen).



Foto: rgz/Gutta Werke

**Transparent und wetterfest**

Die Basis für das Freiluftwohnzimmer bildet eine solide Unterkonstruktion aus pulverbeschichteten teten Aluminiumprofilen, die im Bausatz bereits enthalten sind. Für das eigentliche Dach werden transparente Kunststoffplatten verwendet, schließlich soll der Blick auf den Himmel nicht versperrt werden. Die Hohlkammerplatten sind zudem besonders pflegeleicht, einfach zu verarbeiten und bringen nur wenig Gewicht auf die Waage - ein Vorteil beispielsweise gegenüber Glas. Die Platten behalten dauerhaft ihre Transparenz und trotzen Wind und

Wetter. Selbst Hagelkörner können dem schlagfesten Material nichts anhaben. Eine Bedachung über die gesamte Länge des Eigenheims hinweg wird benötigt, ein längerer Unterstellplatz oder auch eine Hofüberdachung sind gewünscht? Auch diese Dachaufbauten können Heimwerker mit Fertigbausätzen etwa von Gutta ganz einfach realisieren. Eine praktische Lösung dafür bieten die neuen Erweiterungsmodule von 120 Zentimetern Länge, die in vielen Baumärkten zu bekommen sind. Damit können die Dächer theoretisch unendlich und nach individuellem Bedarf erweitert werden.

## Fernseh-/Ruhesessel



Mechanisch oder motorische Verstellung, auch mit Aufstehhilfe erhältlich!

ab **949,- €**

**STEIN** Polstermöbel und Matratzenfabrik

114 Jahre  
67165 Waldsee • Neuhofener Straße 116  
Telefon 06236 1023 - 1024 • Telefax 55908  
[www.stein-waldsee.de](http://www.stein-waldsee.de)

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

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

# Infrarotanwendungen lockern die Muskeln und lösen Verspannungen

**Fast wie Sonnenwärme**

(akz-o) Infrarotwellen sind ein natürlicher Bestandteil des Sonnenlichts. Sie wirken als Wärme auf den Körper und sorgen für persönliches Wohlbefinden. Treffen Infrarotstrahlen auf den Körper, werden diese von den obersten Hautschichten aufgenommen und in Wärme umgewandelt. Der Körper erhöht als Konsequenz die Durchblutung der Haut, um diese zu kühlen - die Wärme wird also über das Blut im gesamten Körper, auch in tiefere Gewebeschichten, verteilt.



Foto: Gütegemeinschaft Saunabau, Infrarot- und Dampfbad e.V./spp-o

Regt den Stoffwechsel an  
Die behandelte Haut wird warm, die Blutgefäße erweitern sich und die Durchblutung wird angeregt. Dadurch werden die Zellen besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und Stoffwechselprodukte schneller abtransportiert. Zudem fördert die Infrarotstrahlung die Ausscheidung von angesammelten Verunreinigungen und Giften im Körper.<sup>1</sup>  
Die wohltuende „Sonnenwärme“ des Infrarotlichts hilft auch gegen Rückenleiden. Diese sind meist auf Über- oder Fehlbelastungen der Rückenmuskulatur zurückzuführen. Verspannung der Rückenmuskulatur reizen Nerven, die in der Nähe liegen. Infrarotanwendungen sind hier ein nachweislich wirksames Mittel. In der Infrarotkabine können schmerzende

und verspannte Körperpartien behandelt werden. Die Strahlungswärme lindert die Beschwerden bei Rückenschmerzen und Verspannungen. Übrigens helfen auch die Wärme- und Kältereize von Sauna und Kaltguss gegen Rückenleiden. Eine Sauna arbeitet je nach Bauart auch mit bis zu 50% Infrarotstrahlung. Die Wärme lindert Schmerzen, indem sie die Muskeln entspannt. Gleichzeitig lösen schmerzlindernde Botenstoffe, die Endorphine, Muskelverspannungen und leiten den Entspannungszustand des Körpers ein. Mit einer Infrarotkabine kann man sich die schmerzlindernde und verspannungslösende Sonnenwärme ins eigene Haus holen. Die RAL-geprüfte In-

frarot-Wärmekabine sorgt für eine wohltuende Regeneration. Das RAL-Gütezeichen der Gütegemeinschaft Saunabau, Infrarot und Dampfbad e.V. bietet eine sichere Orientierung über höchste Qualität und Sicherheit und unterstützt den Verbraucher beim Kauf der gesundheitsfördernden Infrarot-Wärmekabine. Weitere Informationen finden Sie unter [www.infrarotkabine-ral.de](http://www.infrarotkabine-ral.de)  
Quellen: Dickreiter, B.: Rückenschmerzen - eine bedeutsame Volkskrankheit. Neue Sichtweisen in der Prävention und der Therapie

von muskuloskeletalen Beschwerden, Stuttgart: MVS Medizinverlage 2004. Pecher, Oetal.: „Wärmeeinwirkungen unter Berücksichtigung der Wärmeregulation - Teil 1 und Teil 2“, in: Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin 5 u. 6/2013, S. 286-295 u. 349-363. Walz, J. et al.: „Ganzkörperhyperthermie in der Schmerztherapie. Eine kontrollierte Studie an Patienten mit Fibromyalgiesyndrom“, in: Der Schmerz 1/2013, S. 38-45. Zimmermann, C./Dawils, M.: „Heiß und Eis - Bewegungseinschränkungen behandeln“, in: Physiopraxis 13/2015, S. 30-32.

**REPARATUR ALLER FAHRZEUGE!**

Ab sofort **NEU** für Sie in unserem Haus **KFZ-Technik**  
Wir beraten Sie gerne unverbindlich!

KAROSSERIEARBEITEN    LACKIERARBEITEN    OLDTIMER-RESTAURATION

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

## Gesundheit & Wellness

# Gute Pflege in Mannheim



**EPMA**  
Evangelische  
Pflegedienste  
Mannheim

**ThomasHaus**  
**EmleinHaus**  
**ZinzendorfHaus**  
**UnionsHaus**  
**ThomasCarree**

### Case/Care Management

Jean-Paul Bassong  
Tel. 0173/3137994

### Belegungsmanagement

Jeannette Henkel und  
Stephanie Dreyer  
Tel. 0621/4408-101

Mobil 0151/75454057

### EPMA Evangelische Pflegedienste Mann- heim gGmbH

Reiterweg 54  
68163 Mannheim  
Tel. 0621/4408-0



### Unser Angebot

- **Stationäre Pflege**
- **Kurzzeit-/Urlaubspflege**
- **Probewohnen**
- **Gästearrants**
- **Rooming-In** (Übernachtungsmöglichkeiten für Angehörige im Zimmer oder Gästezimmer)
- **Catering/Party-Service**
- **Wäscheservice**

### Wir stellen ein

- **Examierte Pflegekräfte**
- **Elektriker**
- **Sachbearbeiter/in Finanzbuchhaltung**



## Gemeinsam gegen die Einsamkeit

Die Tagespflege ThomasHaus ist für Senioren seit dem 21.11.2015 die Chance trotz Pflegebedürftigkeit zu Hause zu wohnen.

Diese genießen den Tag in Gemeinschaft mit Aktivitäten die genau auf den einzelnen Charakter abgestimmt sind. Somit wird die Pflegeperson entlastet und gewinnt wieder mehr Freiräume.

### Die Tagespflege ThomasHaus bietet:

- Einen ausgestatteten Gymnastikraum samt Yogalehrerin
- Zwei große Aufenthaltsräume samt Küchen
- Einen Ruheraum mit Bett und Ruhesesseln
- Einen Therapie-/Ruheraum
- Einen Duschraum
- Viele Rückzugsmöglichkeiten
- Qualifiziertes, freundliches und einfühlsames Personal
- Einen Hol- und Bringdienst
- Versorgevertrag mit allen Kassen

### Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 08:30-16:30  
(ausgenommen an Feiertagen)

### Ansprechpartnerin

Lilia Kunze-Fischer  
Tel. 0621/4408-105  
Reiterweg 54  
68163 Mannheim

[www.EPMA.care](http://www.EPMA.care)

## Gut gelaunt durch die dunkle Jahreszeit Sie können aktiv etwas dafür tun

(akz-o) Sobald die Tage kürzer werden und das Sonnenlicht weniger wird, kämpfen viele Menschen mit schlechter Stimmung. Dabei leidet etwa jeder zehnte Deutsche so stark unter der Dunkelheit, dass Mediziner von Herbst- oder Winterblues sprechen. In besonders starken Fällen können sogar saisonale Depressionen auftreten. Die gute Nachricht: Sie können aktiv etwas dafür tun, dass sich Ihre Stimmung verbessert.

### Mehr Licht

Melancholie wird in der kalten Jahreszeit hauptsächlich durch fehlendes Sonnenlicht ausgelöst, das UV-Strahlen die Serotonin-Ausschüttung fördern. Das „gute-Laune-Hormon“ Serotonin hat positive Auswirkungen auf unsere Gemütslage und ist der Gegenspieler zum Melatonin, das der Körper zum Schlafen benötigt. Das Verhältnis dieser beiden Hormone trägt erheblich dazu bei, ob wir uns energiegeladener fühlen oder kraftlos. Mit anderen Worten:

Die Seele braucht Licht. Mit kleinen Tricks lässt sich diese Erkenntnis in den Alltag einbinden: Nutzen Sie daher Ihre Mittagspausen für Spaziergänge. Ergänzend können Sie eine Tageslichtlampe kaufen. Optimal wäre eine Helligkeit von 10.000 Lux. Am besten setzen Sie sich morgens für mindestens eine halbe Stunde vor den Schirm, im Abstand von etwa 80 Zentimetern.



Foto: Kzenon/shutterstock.com/akz-o

### Mit der richtigen Ernährung entgegenwirken

Auch die Ernährung kann eine Unterstützung sein. Australischen Wissenschaftlern ist es gelungen, mit einer Ernährungsumstellung einen positiven Effekt auf die Therapie von Menschen mit Depressionen zu erzielen. Betroffene verzichteten, in der Regel therapiebegleitend, beispielsweise auf Fast Food, verarbeitete Wurstwaren und Zucker. Stattdessen aßen sie viel unter anderem Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch, Nüsse und Olivenöl.

Eine besonders wichtige Rolle spielen dabei in Bezug auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit die B-Vitamine. Sie sind am Energiestoffwechsel beteiligt sowie am Abbau des Zellgiftes Homocystein, das vermutlich die

Wahrscheinlichkeit für Depressionen erhöht. Der Vitamin-B-Bedarf lässt sich auch über Nahrungsergänzungsmittel unterstützen. Ein Beispiel ist Re-Load vital. Es wurde dafür entwickelt, die Leistungsfähigkeit wiederherzustellen und versorgt den Körper mit notwendigen Nährstoffen, genau dann wenn er sie braucht. Neben sechs B-Vitaminen und verschiedenen Mineralstoffen enthält es Koffein, Taurin und Glucuronolacton. Re-Load vital kann über den Tag verteilt in zehn Einzelportionen eingenommen werden (mehr Infos unter [www.re-load-vital.de](http://www.re-load-vital.de)). Als natürlicher Stimmungsaufheller hat sich zudem Johanniskraut bewährt, dessen antidepressive Wirkung durch Studien belegt ist. In der Apotheke gibt es verschiedene Präparate.

Traditionelle Thaiändische Massage

**ReVita**

keine Erotikmassagen

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](http://www.revita-thaimassage.de) • Tel. 0621 - 80 34 766

## Ambulante Pflege

für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

- ✓ Grundpflege
- ✓ Wundversorgung
- ✓ Urlaubspflege

MDK geprüft  
Sehr Gut

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

Mannheim Nord  
Poststr. 33  
68309 Mannheim

**0621 - 7001 8980**

Individuell & professionell  
Bescheinigt durch den MDK mit der Bestnote

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

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

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

### Aktivität im Alltag

Licht und eine gute Nährstoffversorgung erhöhen die Aktivität und erleichtern somit den nächsten Schritt: Bewegung in den Alltag bringen. Vor allem bei Ausdauersportarten wie Joggen und Nordic Walking produ-

ziert der Körper Wohlfühl-Hormone wie Endorphine. Am besten wäre es natürlich, den Sport zusätzlich ins Freie zu verlegen.

Mit all diesen Tipps sind Sie bestens gegen den Herbstblues gerüstet.



# Gesundheit & Wellness

Freireligiöse Gemeinde Mannheim  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Karl-Weiss-Heim  
Pflege und Wohnen für Senioren

Freireligiöse Gemeinde Mannheim

## Wintersonnwend-Feier

**16.**  
Dezember 2017  
**17.00**  
Uhr in den Lauerschen Gärten

Karl-Weiß-Heim und Schulkindbetreuung  
[www.freireligioese-mannheim.de](http://www.freireligioese-mannheim.de)

**L10**  
**M6**

V.i.S.d.P.: Ute Kränzlein



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

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

## Das kleine Erkältungs-ABC

### Nützliche Tipps und Informationen bei lästigen Atemwegsinfekten

(djd). In der Herbst- und Winterzeit haben Erkältungsviren Hochsaison. Statistisch gesehen leiden Erwachsene im Durchschnitt zwei bis vier Mal im Jahr an Schnupfen und Co., Kinder sogar acht bis zehn Mal. Doch was tun, wenn es einen erwischt hat?

- A wie Aufguss: Egal ob Wasser pur, mit Salz oder als Kräuter-Aufguss - das Inhalieren von Wasserdampf ist ein wirksames Hausmittel bei Schnupfen und Husten. Denn die Dämpfe befeuchten die Schleimhäute, lösen den Schleim und befreien die Atemwege.  
- B wie Bakterien: Auslöser für Erkältungen sind zwar Viren, ist das Immunsystem jedoch geschwächt, haben es auch Bakterien leichter, es kann zu Sekundärinfektionen

kommen. Hygiene und gründliches Händewaschen spielen jetzt eine große Rolle.

- C wie Vitamin C: Bei Infekten hat der Organismus einen erhöhten Bedarf an Vitamin C. Es unterstützt die weißen Blutkörperchen bei der Abwehr von Erregern und Bildung von Antikörpern. Gute Vitamin C-Lieferanten sind etwa Zitrusfrüchte, Paprika, schwarze Johannisbeeren und Sanddornsaft.

- F wie Fieber: Wenn der Körper gegen Keime kämpft, läuft er auf Hochtour und die Temperatur steigt. Aber erst ab 38 Grad spricht der Mediziner von Fieber, darunter von erhöhter Temperatur. Ab 39 Grad sollte ein Arzt konsultiert werden.

- S wie Schmerzen: Kopf- und Gliederschmerzen sind häufige Begleitsymptome einer Erkältung. Dann

sollte man den Körper mit Ruhe und ausreichend Flüssigkeit unterstützen. Bei starken Beschwerden können rezeptfreie Schmerzmittel wie Ibuprofen akut mit dem Wirkstoff Ibuprofen nachhelfen. Solche Mittel beschleunigen zwar nicht die Heilung, sind aber sehr wirksam gegen Kopf- und Gliederschmerzen. Unter [www.ibuprofen.de](http://www.ibuprofen.de) gibt es mehr Informationen dazu.

- T wie Taschentuch: Stofftaschentücher sind wahre Virenschleudern, deshalb sollte man immer Papiertaschentücher verwenden. Nasenspray kann helfen, sollte aber nicht länger als fünf Tage angewendet werden.

- W wie Wasser: Auch wenn es schwer fällt, weil der Hals wehtut: viel trinken, vor allem Wasser oder Tee! Das hält die Schleimhäute feucht, löst den Schleim und

schwemmt Keime sowie Bakterien aus. - Z wie Zwiebelsaft: Die Inhaltsstoffe der Zwiebel können desinfizierend und entzündungshemmend, schleim- und krampflösend wirken. Einfach kleingehackt in einem Schraubglas

mit Zucker oder Honig bedeckt eine Nacht stehen lassen. Der entstandene Zwiebel-Sirup kann zum Beispiel Hustenreiz vertreiben.

## Dauerhusten ernst nehmen

### Husten kann wochenlang quälen

(djd) Beinahe jeder fängt sich gerade in der kalten Jahreszeit irgendwann mal einen Infekt ein - meist inklusive Husten.

Auch wenn die Erkältungen in der Regel harmlos sind, sollte man wachsam bleiben. Dr. Justus de Zeeuw, Facharzt für Innere

Medizin sowie Lungen- und Bronchialheilkunde, Köln erklärt: "Wenn Husten länger als acht Wochen andauert, ist es ratsam, nach anderen Ursachen zu suchen. So können Beschwerden, die vorwiegend nachts bestehen, auf ein Asthma hindeuten. Ansonsten ist Geduld gefragt. Medikamente, die

den Hustenreiz lindern und die Schleimhäute befeuchten, können helfen. Tatsächlich ist auch in dieser Phase der Erkältung Ambroxol wirksam."

Unter [www.mucosolvan.de](http://www.mucosolvan.de) gibt es weitere Informationen und Tipps zum Thema.

## Praxis Dr. Margit Bechtold Zahnärztin



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

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

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



## Gesundheit & Wellness

# Pfitzenmeier

Das MetropolJournal Rhein-Neckar im Gespräch mit Haki Kadria, dem sportlichen Leiter bei Pfitzenmeier, zum Thema Rückengesundheit und allgemeiner Fitness.

(red) **MJ:** Herr Kadria, bekanntlich ist das Rückenleiden Volkskrankheit Nr. 1. Jeder kennt das, wir sitzen zu viel und oft mit falscher Haltung, bewegen uns zu wenig, und die Folgen sind Verspannungen, Rückenschmerzen, die schnell chronisch werden wenn man nichts dagegen tut. Welche Möglichkeiten bieten die Fitnessstudios von Pfitzenmeier da an?

**H. Kadria:** Pfitzenmeier bietet mit seinen 9 Fitnessstudios in der Metropolregion vielfältigste Möglichkeiten seine Fitness zu verbessern, die Gesundheit zu erhalten und damit seine Lebensqualität zu steigern. Einen Einstieg bietet hier zum Beispiel der Präventionskurs „Gesunder Rücken“, der aus 8 betreuten Gruppenterminen besteht. Sinnvoll ist es vorher einen Rücken-Check zu machen, dafür bietet Pfitzenmeier an einem speziellen Gerät eine hochmoderne Rückendignostik an, mit der die individuellen Defizite bzw. Trainingsbedürfnisse ermittelt werden. Bei dem Kurs wird unter fachkompetenter Anleitung eines speziell qualifizierten Präventionstrainers mit funktionellen Übungen zur Kräftigung und Mobilisation der Muskulatur sowie zur Förderung der Koordination und Ausdauer dem Rückenschmerz gezielt vorgebeugt. Diese Kurse sind zertifiziert und werden von den Krankenkassen in der Regel zu mindestens 75% erstattet. Start in ein „neues bewegtes Leben“ Unter diesem Motto steht unser Rehasportprogramm, so Haki Kadria, denn Bewegung ist die beste Medizin. Das Rehasportprogramm wendet sich an Menschen, die länger keinen Sport betrieben haben, und ist der Weg zurück in ein „bewegtes“ Leben. Rehasport kann grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen in Betracht kommen. Dabei gibt es keine Altersbegrenzung. Das Programm wird vom

Arzt (z.B. Hausarzt, Orthopäde) verordnet und von allen Kostenträgern (gesetzliche Krankenkassen, gesetzliche Unfallversicherungsträger etc.) anerkannt und die Kosten werden übernommen. Ziel des Programmes ist es Ihre Beschwerden zu lindern bzw. vorzubeugen. Kraft und Ausdauer, Koordination und Flexibilität werden verbessert. Der Rehasport dient als Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei soll auch die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt und zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden.

**MJ:** Welche Behandlungsmöglichkeiten bietet Pfitzenmeier bei akuten Beschwerden?

**Haki Kadria:** Hier bieten die Pfitzenmeier Therapiezentren das ganze Spektrum an therapeutischen Konzepten an für mehr Lebensqualität an. Zu den Rezeptleistungen zählen u.a. die Krankengymnastik, Manuelles Training, Lymphdrainage, Klassische Massagetherapie, Elektro- und Ultraschalltherapie sowie die integrierte, funktionelle Rückenschmerztherapie, deren Ziel es ist, die Muskulatur rund



Fotos: Pfitzenmeier

um die Wirbelsäule zu stärken. Die Krankengymnastik am Gerät baut die Muskulatur z.B. nach Operationen, Verletzungen und bei chronischen Beschwerden gezielt und schmerzfrei auf.

**MJ:** Herr Kadria, wie erreichen Sie es, dass die Menschen dauerhaft Sport treiben und in „Bewegung“ bleiben?

**Haki Kadria:** Jeder freut sich natürlich, wenn seine Beschwerden gelindert werden, oder sogar ganz verschwinden. Diese positive Erfahrung bestärkt die Menschen in ihrer Eigenmotivation,



denn man möchte ja dauerhaft beschwerdefrei bleiben. Daher ist es unser Ziel die Menschen z.B. nach erfolgreicher Behandlung ihrer Rückenleiden zu motivieren, ihre allgemeine Fitness beizubehalten, wenn möglich weiter zu steigern. Den das bedeutet eine ganz neue Lebensqualität zu haben, man ist besser gerüstet für die Bewältigung seiner alltäglichen Aufgaben und fühlt sich einfach wohler und zufriedener. Gönnen Sie sich eine Auszeit! Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Unser Spa & Wellness Bereich rundet das umfassende Angebot bei Pfitzenmeier ab. Nicht nur in puncto Fitness und Gesundheit erwartet Sie bei uns Premium-Standard: Auch unser Wellness-Angebot genügt höchsten Ansprüchen. Die exklusiven Spa & Wellness-Oasen in unseren Premium Resorts und die großzügig dimensionierten Wasserlandschaften unserer Premium-Clubs sind eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Lernen Sie uns kennen.



### Fußpflege Rhein-Neckar

Ihre professionelle **mobile** Fußpflege und Maniküre



Kostenlose Anfahrt in  
Mannheim und Umgebung

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



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

Am Hirschplatz 7  
68542 Heddeshheim  
www.fusspfliegerheinneckar.de

## WIR MACHEN SIE STARK FÜR IHRE GESUNDHEIT.



Jetzt unverbindlichen  
Beratungstermin sichern

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

## Gesundheit & Wellness

# Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga

## Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen

(spp-o) Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Menschen ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume und jegliche Kraft für den Tag rauben.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nacht-

tisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen.

Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum

Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt

die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 978-3928382052).

Mehr Informationen finden Sie unter: [www.yoga-als-medizin.de](http://www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“

ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's wehtut.“

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

## Auf ins Leben!

**Die Zeit rund um die Geburt ist spannend und steckt voller Herausforderungen und Fragen.**

Mit unserem Kursangebot begleiten wir Sie durch Schwangerschaft, Geburt und das erste Lebensjahr Ihres Kindes – so dass Sie sich entspannt und sicher auf Ihr Baby und die gemeinsame Zeit freuen können.



Infos  
und aktuelles  
Programm unter:  
[www.elternschule-mannheim.de](http://www.elternschule-mannheim.de)

Elternschule Mannheim • Belchenstraße 1 • 68163 Mannheim  
Telefon: 0621 8102-3144 • [www.elternschule-mannheim.de](http://www.elternschule-mannheim.de)



**Diakonissenkrankenhaus  
Mannheim**

# Kulturelles Phänomen

## Das musikalische Spektakel ist in vielfacher Hinsicht einzigartig

(red) (P.S.E.) Diesen Titel darf die Night of the Proms zurecht für sich in Anspruch nehmen. Das musikalische Spektakel ist in vielfacher Hinsicht einzigartig. Es verschmilzt, zu gleichen Teilen, zwei lange Zeit als unvereinbar geltende Stilrichtungen: E- und U-Musik!

Ein großes Sinfonieorchester samt Chor spielt die klassischen Hits und begleitet – zusammen mit einer Rockband! – auch die Pop-Stargäste. Der nahtlose Brückenschlag von populärer Klassik zu Pop-Klassikern wird seitens des Publikums mit einer derart lebhaften Begeisterung begleitet wie sie sonst kaum konzertant mizuerleben ist.

In den einzelnen Ländern stoßen Special Guests/nationale Musiker-Größen dazu. Und jedes Jahr wird ein klassisches Instrument beziehungsweise junger Ausnahmekünstler besonders berücksichtigt. Welches Gespür die Night of the Proms-Veranstalter für Talent besitzen, zeigt sich daran, daß sie zum Beispiel 1995 den Tenor Andrea Bocelli erstmals live präsentierten! Die Night of the Proms bietet breitenwirksame Unterhaltung auf höchstem Niveau in einem grandiosen Konzert-Sound. Das spricht sich herum. Wie eine



Fotos: P.S.E

Umfrage ergab, kommen 85 Prozent der Zuschauer wieder und bringen dann ihre Verwandten, Freunde oder Kollegen mit! Die Night of the Proms ist ein in Europa einzigartiges Musik-Event. Seit 1994 begeistert die Show eine stetig wachsende Fangemeinde in Deutschland. Hier treffen Klassik auf Pop, Arie auf Charthit, Anzug auf Lederjacke, Stiletto auf Chucks und Tschaikowsky auf Boy George. Wie keine andere Veranstaltung steht die Night of the Proms für den Brückenschlag zwischen allen musikalischen Genres. Genau diese Mischung hebt sie von allen anderen Konzerten ab und verleiht ihr einen

unvergleichlichen Erlebniswert. Dass sich in jedem Jahr viele der mehr als 100.000 Menschen Karten für die Shows im Vorverkauf sichern, ohne zu wissen, welche Stargäste sie erwarten, ist Ausdruck für das über die Jahre gewachsene und immer wieder bestätigte Vertrauen der Fans in die Qualität der Shows. Ein Garant dafür ist unter anderem das 75-köpfige Sinfonieorchester Il Novecento unter der Leitung von Alexandra Arrieche, das die Veranstaltungsreihe bereits von Beginn an begleitet und mit unglaublicher Spielfreude und Brillanz zwischen den unterschiedlichen musikalischen Stilen und Epochen chan-



giert. Und auch die „Hausband“ der Proms, die NOTP-Backbones, steht als verlässliche Größe für das Proms-Gütesiegel. Schließlich machen ein überwältigendes Licht- und Projektionsdesign und ein erstklassiger Sound die Night of the Proms zu einem unvergesslichen audiovisuellen Musikhappening. Aus diesen Gründen wurde und ist die exquisite Show ein fester Bestandteil im vorweihnachtlichen Kulturkalender der deutschen Tourneestädte.



**2 x 2 Tickets für das Konzert am 22.12.2017 in Mannheim zu gewinnen**  
 Kostenfrei teilnehmen unter [www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)

**TICKETS SICHERN**

**RADIO REGENBOGEN**  
 Harald Wohlfahrt  
**PALAZZO**

**01805 - 60 90 30\***

**WWW.PALAZZO-MANNHEIM.DE**

FOLGEN SIE UNS BEI FACEBOOK: [FACEBOOK.COM/PALAZZOMA](https://www.facebook.com/palazzoma) | UNSER GASTRONOMISCHER PARTNER: [www.palazzo-mannheim.de](http://www.palazzo-mannheim.de)  
 \*Mo-Fr 9 - 17 Uhr - 14 ct./Min. aus dem dt. Festnetz, max 42 Ct./Min. aus dt. Mobilfunknetzen

### SO STEHEN IHRE STERNE



**WIDDER**  
21.3.-20.4.  
Manchmal muss man sich auch mit dem zweiten Platz zufriedengeben – und darf sich dennoch eine Belohnung gönnen!



**STIER**  
21.4.-21.5.  
Es gelingt Ihnen nun leicht, unterschiedliche Ansichten von Freunden und Kollegen auszugleichen und so für Frieden zu sorgen.



**ZWILLINGE**  
22.5.-21.6.  
Mit Sport muss man Ihnen nun nicht kommen. Das ist auch ok, solange Sie dann Ihre Ernährung ein wenig anpassen.



**KREBS**  
22.6.-22.7.  
Planen Sie für die Vorbereitung von wichtigen Terminen mehr Zeit ein – solche „Puffer“ helfen Ihnen, wenn es mal hektisch wird.



**LÖWE**  
23.7.-23.8.  
Löwen sind impulsiv – und das kann Ihnen im Job jetzt schaden. Üben Sie sich etwas in Mäßigung, damit fahren Sie besser.



**JUNGFRAU**  
24.8.-23.9.  
Wer zwischen den Zeilen liest, sammelt nun wertvolle Informationen – überlegen Sie gut, wie Sie weiter vorgehen wollen!



**WAAGE**  
24.9.-23.10.  
Ein guter Moment, um eine Veränderung in Sachen Beruf anzugehen – gut möglich, dass sich nun schnell etwas ergibt.



**SKORPION**  
24.10.-22.11.  
Selbst in der besten Beziehung herrscht nicht immer eitel Sonnenschein – diese Erfahrung müssen Skorpione nun machen.



**SCHÜTZE**  
23.11.-21.12.  
Schieben Sie die Schuld nicht immer auf andere, wenn die Dinge nicht so funktionieren, wie Sie das gern hätten. Selbstkritik ist angebracht!



**STEINBOCK**  
22.12.-20.1.  
Nehmen Sie sich endlich mal wieder Zeit für Treffen und Telefonate mit lieben Freunden, anstatt das immer aufzuschieben!



**WASSERMANN**  
21.1.-19.2.  
Sie werden nun feststellen, dass Sie Ihren Kollegen ruhig mal ein bisschen mehr zutrauen dürfen, als sie das sonst tun!



**FISCHE**  
20.2.-20.3.  
Fische laufen in Sachen Flirten nun zu Höchstform auf – gut möglich, dass Singles bald nicht mehr allein durchs Leben gehen!

germanischer Kriegsgott	ökonom.: Ergebnis (engl.)	Sorte von Früchten	9		französischer unbest. Artikel	Ge- wichts- einheit (Abk.)	Welt- raum		Gattin des Gottes Thor		röm. Zahl- zeichen: sechs		ver- gleich- bar	dt. Kom- ponist † (Max)	loyal, ergeben		
					gesittet, manier- lich			2							6		
					Tropen- krank- heit												
Ermah- nung		medi- zini- sch: ohne Säure											Luft- reifen	Eiweiß- gift			
Norm- zahl beim Golf															5		
span., italie- nisch: eins													englisch: oder		er- suchen		
Schreib- maschi- nen- taste			1										hohe Ton- qualität (Abk.)	eine Berliner Uni (Abk.)			
deutsche Endsilbe	Ex- Bundes- minister																
				3													
					Presse- arbeit (engl. Abk.)	Gebirgs- senke			7	Ab- schieds- gruß	Zug- ma- schine (Kw.)			arabisch: Sohn	medi- zini- sch: Bein, Knochen	Fremd- wortteil: bei, da- neben	männ- licher franz. Artikel
nord. Göttin d. Vergan- genheit		schma- ler Weg								4				Brenn- stoffe			
ein Rhein- felsen			8								junge Pflan- zen- triebe						

## METROPOLJOURNAL

Onlinesite 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.

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

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

SEKRETION  
 Auflösung November 2017      Auflösung November 2017

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

Tim Reckmann\_pixelio.de

### METROPOLJOURNAL TV

**Produktion von Unternehmensvideos und Imagefilmen sucht:**

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

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

# Veranstaltungen

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

## Samstag 02. 12

20:00 Uhr CAVEWOMAN  
Mannheim, Capitol

19:00 Uhr Disney In Concert  
Mannheim, SAP Arena

20:00 Uhr Gala- und Winterball der  
Tanz Art Fornacon, Ludwigshafen  
Pfalzbau

02.12.2017 - 03.12.2017  
Antik Markt, Ludwigshafen Eberthalle

02.12.2017 - 03.12.2017  
19:30 Uhr Die Geburtstagsfeier  
Ludwigshafen Pfalzbau

## Sonntag 03. 12

11:00 Uhr Budenzauber  
Mannheim Casablanca

17:00 Uhr Bigband<sup>2</sup>, Mannheim Capitol

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

19:30 Uhr 2. MANNHEIMER  
MEISTERKONZERT, Mannheim  
Rosengarten

## Montag 04. 12

19:30 Uhr Dada Masilo`s Swanlake  
Ludwigshafen Pfalzbau

18:00 Uhr Barbara Bolls Schlager Trio  
Mannheim, Casablanca

20:00 Uhr, RUSSISCHE STAATSKA-  
PELLE MOSKAU  
Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr, Friedrich & Friends  
Mannheim Casino

## Dienstag 05. 12

10:00 / 16:00 Uhr Nour zieht um  
Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr Senna Gammour  
Mannheim Capitol

## Mittwoch 06. 12

20:00 Uhr SWR3 Live Lyrix  
Mannheim Capitol

19:30 Uhr, Die lebenden Toten oder  
Monster of Reality, Ludwigshafen  
Pfalzbau

12:00 Uhr SWR KINDERKONZERT –  
A CHRISTMAS CAROL  
Mannheim Rosengarten

## Donnerstag 07. 12

20:00 Uhr HAIR, Mannheim Capitol

19:00 Uhr HBL: Rhein-Neckar Löwen  
vs. TVB Stuttgart, Mannheim SAP Arena

## Freitag 08. 12

08.12.2017-09.12.2017 20:00 Uhr  
Badesalz, Mannheim Capitol

08.12.2017- 09.12.2017  
19:30 Uhr, Bella Figura Ludwigshafen  
Pfalzbau

## Samstag 09. 12

19:00 Uhr, MANNHEIMER PHIL-  
HARMONIKER SOLISTENRECITAL  
Mannheim Rosengarten

## Sonntag 10. 12

11:00 / 15:00 Theater Liberi  
Mannheim Capitol

12:30 Uhr TSG Friesenheim – Rhein-  
Neckar-Löwen Ludwigshafen  
Friedrich-Ebert-Halle

14:00 Uhr DEL: Adler Mannheim vs.  
Eisbären Berlin, Mannheim SAP Arena

17:00 Uhr IN DULCI JUBILO –  
WEIHNACHTLICHE VORFREUDE  
BEIM NIKOLAUSKONZERT DER  
MANNHEIMER BLÄSERPHILHAR-  
MONIE, Mannheim Rosengarten

10.12.2017- 11.12.2017  
16:00 Uhr Der kleine Muck  
Ludwigshafen Pfalzbau

18:00 Uhr Dr. Markus Weber  
Mannheim Casino

## Donnerstag 14. 12

19:00 Uhr Albrecht & Monika  
Mannheim Casino

14.12.2017- 15.12.2017  
19:30 Uhr Der Nussknacker  
Ludwigshafen Pfalzbau

19:30 Uhr SWR SYMPHONIEOR-  
CHESTER – GRUBINGER VÄNSKÄ  
Mannheim Rosengarten

19:00 Uhr HBL: Rhein-Neckar Löwen  
vs. Füchse Berlin, Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr Pe Werner, Mannheim Capitol

## Freitag 15. 12

19:30 Uhr FANTASY DAS BESTE  
VON FANTASY DIE JUBILÄUMS-  
TOURNEE – MIT ALLEN HITS!  
Mannheim Rosengarten

19:00 Uhr, Albrecht & Monika  
Mannheim Casino

20:00 Uhr, A MUSICAL CHRISTMAS  
Mannheim Rosengarten

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

20:00 Uhr fünf, Mannheim Capitol

## Samstag 16. 12

20:00 Uhr, Tanzschule Nagel – Winter-  
ball mit Premierenball der Jugendkurse  
Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr, Im weißen Rössl  
Mannheim Capitol

16.12.2017- 17.12.2017  
16:00 Uhr Die Schöne und das Biest  
Ludwigshafen Pfalzbau

19:30 Uhr, Wort und Wein  
Ludwigshafen Pfalzbau

## Sonntag 17. 12

11:00 Uhr, Pettersson & Findus  
Mannheim Casablanca

20:00 Uhr, FESTLICHES WEI-  
NACHTSKONZERT PRO ARTE  
Mannheim Rosengarten

13:00 Uhr, Budenzauber  
Mannheim Casablanca

19:00 Uhr, Mirja Boes & die Honkey  
Donkeys, Mannheim Capitol

## Montag 18. 12

20:00 Uhr, Willy Astor  
Mannheim Capitol

20:00 Uhr, URBAN PRIOL – TILT!  
JAHRESRÜCKBLICK 2017  
Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr, Walkürenabend  
Mannheim Casino

## Dienstag 19. 12

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

19.12.2017- 20.12.2017  
19:00 Uhr, Du bist in Ordnung, Charlie  
Brown, Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr, Willy Astor  
Mannheim Capitol

## Donnerstag 21. 12

20:30 Uhr HBL: Rhein-Neckar  
Löwen vs. SG Flensburg-Handewitt  
Mannheim SAP Arena

19:30 Uhr Morgen, Kinder...!  
Ludwigshafen Pfalzbau

19:00 Uhr, TSG Friesenheim – SC  
Magdeburg Ludwigshafen  
Friedrich-Ebert-Halle

19:30 Uhr, Weihnachtskonzert  
"Winterwelten" der Bürgerstiftung  
Ludwigshafen Pfalzbau

## Montag 22. 12

20:00 Uhr, Night of the Proms 2017  
Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr, Olli Gimber (Witz-vom-  
Olli) - "Planlos durch die Nacht"  
Ludwigshafen Pfalzbau

19:30 Uhr, DER NUSSKNACKER  
– BOLSCHOI STAATSBALLET  
BELARUS Mannheim Rosengarten

## Dienstag 23. 12

11:00 / 13:00 Uhr, Pettersson & Findus  
Mannheim Casablanca

16:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs.  
Schwenninger Wild Wings  
Mannheim SAP Arena

19:00 Uhr, DREI HASELNÜSSE FÜR  
ASCHENBRÖDEL  
Mannheim Rosengarten

14:30 Uhr, Budenzauber  
Mannheim Casablanca

20:00 Uhr, Stephan Ullmann  
Mannheim Capitol

## Montag 25. 12

25.12.2017- 27.12.2017  
20:00 Uhr, WINTERFESTIVAL –  
YAMATO – THE DRUMMERS OF  
JAPAN – „CHOUSHENSHA“  
Mannheim Rosengarten

## Dienstag 26. 12

26.12.2017- 27.12.2017  
20:00 Uhr, Christian CHAKO Habekost  
Mannheim Capitol

Unsere Haltestellen: Talstr. 148, MA-Feudenheim & ADAC Hauptstelle Friedensplatz 6



alle Preise pro Person

### Europa Park Rust zum „Winterzauber“

Abfahrt 06.01.2018 - 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.

ab 350,00€

### Neukirchen am Großvenediger

1 Woche Schneevergütungen 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€

### Sylvester im Aspacher Sonnenhof

Am 31.12.2017 inkl. Busfahrt und 5 Gänge Galamenu,  
Feuerwerk, Verlosung (Hauptpreis Flugreise)

99,00€

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/RolfiTours](http://www.schoen-lackiert.de/Rubrik/RolfiTours).

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

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

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

# Veranstaltungen

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

## Donnerstag 28. 12

20:00 Uhr, I Want It All  
Mannheim Capitol

## Freitag 29. 12

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

20:00 Uhr, NIGHT OF THE DANCE  
Mannheim Rosengarten

29.12.2017- 31.12.2017  
15-20 Uhr WINTERFESTIVAL –  
RICHARD O'BRIEN'S ROCKY HOR-  
ROR SHOW Mannheim Rosengarten

## Samstag 30. 12

14:00 / 18:00 Uhr, Cinderella – Das  
märchenhafte Popmusical  
Ludwigshafen Friedrich-Ebert-Halle

14:00 Uhr DEL: Adler Mannheim vs.  
Fischtown Pinguins Bremerhaven  
Mannheim SAP Arena

## Sonntag 31. 12

21:00 Uhr Silvesterparty  
Mannheim Capitol

## Ausblick Januar

01.01.2018  
KUNST IM ROSENGARTEN •  
KUNSTAUSSTELLUNGEN IN DER  
ADVENTSZEIT  
Mannheim Rosengarten

02.01.2018  
20:00 Uhr Christian CHAKO Habekost  
Mannheim Capitol

02.01.2018- 03.01.2018  
18:00 Uhr, WINTERFESTIVAL –  
IRISH CELTIC – SPIRIT OF IRE-  
LAND, Mannheim Rosengarten

04.01.2018  
20:00 Uhr DER NUSSKNACKER –  
RUSSISCHES NATIONALBALETT  
AUS MOSKAU, Mannheim Rosengarten  
05.01.2018- 06.01.2018  
19:30 Uhr Macht und Widerstand  
Ludwigshafen Pfalzbau

05.01.2018

### Mannheim Capitol 15/20 Uhr



Nicolai Friedrich  
05. 01. 2017

06.01.2018  
18:30 Uhr, TurnGala 2018  
Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr Florian Schroeder & Volkmar  
Staub, Mannheim Capitol

07.01.2018  
19:00 Uhr, DANCE MASTERS –  
BEST OF IRISH DANCE  
Mannheim Rosengarten

**WIR WALDHOF**  
*Buwe*  
MANNHEIM<sup>1</sup> - JETZT PATE WERDEN  
[www.buwepate.svw07.de](http://www.buwepate.svw07.de)  
Weitere Infos unter 0621 / 76 415 - 0

19:00 Uhr, MANNHEIMER PHIL-  
HARMONIKER NEUJAHRSKON-  
ZERT, Mannheim Rosengarten

16:00 Uhr Tabaluga - oder die Reise zur  
Vernunft, Mannheim Capitol

16:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs.  
Thomas Sabo Ice Tigers  
Mannheim SAP Arena

08.01.2018- 09.01.2018  
20:00 Uhr, 3. AKADEMIEKONZERT  
Mannheim Rosengarten

10.01.2018  
20:00 Uhr Maxi Gstettenbauer  
Mannheim Capitol

12.01.2018  
20:00 Uhr, Betz – Herberger – Siffing  
Mannheim Capitol

20:00 Uhr, NEUJAHRSKONZERT  
– MIT ANNA MARIA KAUFMANN  
UND DER RUSSISCHEN KAMMER-  
PHILHARMONIE ST. PETERSBURG  
Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr, DIE ANDREW LLOYD  
WEBBER GALA  
Mannheim Rosengarten

13.01.2018  
18:00 Uhr, All4Music  
Mannheim Casino

Planetarium  
Mannheim  
**QUEEN-  
Heaven**  
Tel. 0621-415692  
[www.planetarium-mannheim.de](http://www.planetarium-mannheim.de)

Ihre Reisemesse in der Metropolregion:

## ReiseMarkt

Rhein-Neckar-Pfalz

### 5.-7. Januar 2018

Mannheim | Maimarkthalle | 10-18 Uhr

- Pauschal- und Individualreisen weltweit
- Urlaub in Deutschland von Nord bis Süd
- Kulturreisen, Kreuzfahrten, Kuren u.v.a.m.
- Multivisions-Shows: Weltenbummler live erleben
- 2x täglich Verlosung toller Reise- & Sachpreise

MERIAN MORGEN RPR1 RNF

Dezember 2017

## 12 Kulturhaus Mannheim Käfertal

### 22. Käfertaler Weihnachtsmarkt

Sa 02.12. + So 03.12.  
Offizielle Eröffnung: Samstag, 13:00 Uhr  
11:00 – 18:00 Uhr

Weihnachtliche Atmosphäre  
Geschenke & Ideen für das Fest  
Musikprogramm

Mitwirkende:  
Mitglieder der IG Käfertaler Vereine,  
Schulen, Kindergärten u.a.

Im Kulturhaus

## Yourity

16.12. 19 Uhr  
Begegnungskonzert  
RAP, POP, PERCUSSION,  
STREET DANCE, DJ

Mitwirkende:  
• Ensembles der Werkstatt Jugendkultur  
und der Who am I Creative Academy  
• Saptugees  
• Percussionensemble des Projekts „Sprachen, die verbinden“  
• Dario Allegri, Letizia Allegra, Tim Eosen, Zacharias Zschanderlein,  
Cris Gavazzoni, Gato und Gäste  
• DJ Selecta Blind

Gesamtleitung: Tobias Schirneck (Lükke TT)

16 – 18 Uhr: TROMMELWORKSHOP  
Leitung: Cris Gavazzoni und Gato

18 – 22 Uhr: KUNSTAKTION „Ich – Du – Wir“  
Leitung: Ulrike Schaller-Scholz-Koenen

Eintritt: Jeder, wie er kann und will.

Kulturhaus Mannheim Käfertal

Dezember 2017

## 12 Kulturhaus Mannheim Käfertal

### Tobias Schirneck

# NACHTFALTER

Songs and Poems

Do 21.12. 20 Uhr

KIP

**MITMACHEN  
& GEWINNEN**

**Gewinnen Sie exklusive Preise**



**MitStricker.de**  
Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



**1 x 2 Gutscheine für ein Frühstück im „Victors Residenz-Hotel“ Frankenthal zu gewinnen!**

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



**1 x 2 Eintrittskarten für die Badewelt Sinsheim am 19.12.2018 zu gewinnen!**

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



**3 x 2 Tickets für „Die drei ??? und die schwarze Katze“ am 16.12.2017 zu gewinnen!**

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



**2 x 2 Eintrittskarten für den Heidelberger Weihnachtszircus am 02.01.2018 zu gewinnen!**

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



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

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



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

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



**2 x 2 Tickets für 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](http://www.metropoljournal.com) oder unter [www.mitstricker.de](http://www.mitstricker.de)

## „Die drei ??? und die schwarze Katze“ Klassiker trifft auf Moderne Deutschlandweit feiern sieben Planetarien mit der Neufassung eines Hörspielklassikers im 3-D-Sound

(red) Ab 12. Dezember kommen nicht nur Fans der Kultdetektive Justus Jonas, Peter Shaw und Bob Andrews erneut auf ihre Kosten, sondern auch hörspielaffine Menschen, die Freude am Erleben modernster Audio-Technik oder phantasievollen Visualisierungen haben. Die Besucher der Planetarien in Berlin, Bochum, Hamburg, Jena, Kiel, Mannheim und Wolfsburg erwartet ein „illustriertes Hörspiel“ im 3-D-Sound, das Emotionen für Augen und Ohren erfahrbar macht. „Das Erlebnis ist einmalig, großartig, sehr spannend und eignet sich für die ganze Familie“, schwärmt Sprecher Andreas Fröhlich (Bob Andrews). „Man setzt sich in den Saal und ist akustisch in der Geschichte drin. Es ist ein gemeinschaftliches Hören, das man in solch einer Tonqualität eben nur im Planetarium erleben kann.“

„Die drei ??? und die schwarze Katze“ wird nicht nur eingefleischten Fragezeichen-Fans ein Begriff sein. Das Buch von William Arden erschien bereits 1971; 1979 folgte das Hörspiel bei EUROPA. Diese Folge der erfolgreichsten Hörspielserie der Welt war zu LP- und MC-Zeiten eine der beliebtesten. Die für die Sound-Technologie in den Planetarien neu aufgenommene Fassung mit 90 Minuten Spieldauer hat



Foto: Planetarium

Hörspielmanuskript-Autor André Minninger auf Basis des Original-Buches neu geschrieben. Neben der Besetzung der drei Detektive finden sich auch in einigen Nebenrollen Sprecher der Originalfassung von 1979. So können sich Insider auf ein Wiederhören mit Stefan Schwade als Schießbuden-Besitzer Andy Carson freuen. Stefan Schwade, der nun seit Jahrzehnten hauptberuflich als Arzt praktiziert, hat sich im Studio sofort wieder wie zu Hause gefühlt.

Nur hat sich das Blatt in Hinblick auf die Sprechererfahrung gewendet: „Mittlerweile sind die Kollegen bekannte Vollprofis, die superkollegial

und hilfsbereit sind, wenn der Amateur mal ein bisschen kämpfen muss“, verrät Schwade.

Aber auch Sprecher Andreas Fröhlich ist für die Neuaufnahme noch einmal „zurück auf Anfang“ gegangen: „Die schwarze Katze neu aufzunehmen, war wirklich etwas Besonderes, denn diese Folge mochte ich schon immer sehr gerne. Man darf nicht vergessen, dass die Geschichte für die ganz jungen drei Fragezeichen geschrieben war. Das heißt, die Motivation, was sie machen, wie sie reagieren, ist eher kindlicher. Ich habe mir deshalb die ganze ‚schwarze Katze‘ vorher nochmal angehört, um zu hören, wie ich das damals vor 38 Jahren

gesprochen habe. Ich habe versucht, den Ton ein bisschen wieder so wie damals zu treffen, damit die Naivität auch richtig rüberkommt. Ich habe den Eindruck, dass das wirklich ganz gut funktioniert hat.“ Es hat funktioniert! Doch neben einem vielschichtigen Klangerlebnis erwartet die Besucher ein „illustriertes Hörspiel“ mit unterstützenden Visualisierungen an der Planetariumskuppel. Die Künstlerinnen Claire Dorweiler und Melisa Palacio Lopez haben sich dabei von der Bilderwelt von Aiga Rasch, der langjährigen Illustratorin der Buch- und Hörspielreihe inspirieren lassen. Dazu Claire Dorweiler: „An den Stil von Aiga Rasch anzuknüpfen, war wesentlich für die Arbeit und auch die größte Herausforderung für mich. Die Visualisierungen sollen ja in sich leben und das geht nur, wenn man einen Weg findet, eigenen Ausdruck hinein zu legen.“ Melisa Palacio Lopez ergänzt: „Wichtig ist, dass das Publikum eintauchen kann in die Welt der drei ???.“ Herausforderung war dabei für mich, die Emotionen, die Lebendigkeit und die Dynamik aus dem Hörspiel zu übernehmen und sich vorzustellen, wie das bildlich umgesetzt werden kann. Die Atmosphäre soll durch die animierten Illustrationen auch für die Augen erfahrbar gemacht werden.“ Die Handlung: In einem kleinen Wanderzirkus wittern

die drei Detektive Justus, Peter und Bob ihren neuesten Fall. Denn wenn ein finster aussehender Mann mit Gewalt eine hässliche Stoffkatze an sich bringen will, sie stiehlt und am nächsten Tag per Zeitungsanzeige weitere Katzen sucht, muss doch etwas dahinter stecken?

„Die drei ??? und die schwarze Katze“ ist eine Produktion von HO3R-RAUM Media und EUROPA / Sony Music Entertainment. Co-Produzent Markus Schäfer freut sich, dass nicht nur die Fans das „neue“ Medium 3D-Hörspiel ins Herz geschlossen haben: „Wir haben mit den vier vorangegangenen Produktionen mehr als 100.000 Besucher von den drei ??? Soundabenteuern überzeugen können. Die Reihe hat viele Zuhörer erstmals seit Kindesalter wieder ins Planetarium geführt.“

Informationen und Spieltermine der 7 Planetarien auf: [www.dreifragezeichen.de/planetarium](http://www.dreifragezeichen.de/planetarium)

Die drei ??? sind mit 189 Folgen und über 46 Mio. verkauften Tonträgern die erfolgreichste Hörspielserie aller Zeiten. 2016 wurden die Sprecher der drei ??? Oliver Rohrbeck (Justus Jonas), Jens Wawrzeczek (Peter Shaw) und Andreas Fröhlich (Bob Andrews) mit dem Deutschen Hörbuchpreis für ihr Lebenswerk ausgezeichnet.

HEIDELBERG

# BIENENSTOCK

## EROS CENTER

**NEUERÖFFNET!***30 Girls  
warten auf Dich!*

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

**BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE**

## Tropische Schönheiten

**Orchideen sind die beliebtesten Zimmerpflanzen in Deutschland**

(rgz/rae) Sie ist die beliebteste Zimmerpflanze der Deutschen - und eigentlich doch in den Tropen zu Hause: Orchideen begeistern mit ihren filigranen Formen und ihrer Farbenpracht. Botaniker unterscheiden über 30.000 Orchideenarten. Die Wurzeln der exotischen Schönheit reichen rund 60 Millionen Jahre zurück. Heute dürfen Orchideen auf kaum einem Fensterbrett fehlen. Massenprodukte unterschiedlicher Qualität sind schon für wenige Euro beim Discounter zu haben, während Pflanzenliebhaber für seltene Arten durchaus drei- bis vierstelligen Beträge investieren.



Foto: rgz/SBM Life Science

### Blühende Vielfalt erleben

Was so viele an Orchideen fasziniert, dürfte ihre Vielfalt und Individualität sein, weiß Sven Koch, Technischer Leiter bei Bayer Garten: "Manche Pflanzen blühen monatelang, andere nur ein, zwei Tage. Es lohnt sich also, nicht nur die gängigen Sorten ins eigene Zuhause zu holen, sondern gezielt seltenere Varianten auszu-

wählen." Das Angebot an Orchideen im Fachhandel, aber auch in Bau- und Supermärkten ist riesig. Ein wichtiger Tipp des Experten für den Einkauf: Gesunde Wurzeln sind an der hellgrünen bis dunkelgrünen Farbe zu erkennen. Bei trockenen oder braunen Wurzeln hingegen ist Vorsicht geboten. Auch ein Blick auf die Blätter ist empfehlenswert.

"Braune Stellen oder kleine Löcher sind Anzeichen für einen Schädlingsbefall. Gesunde Orchideen hingegen begeistern mit festem Blattwerk und einem satten Grün", erklärt Sven Koch.

Unter [www.bayergarten.de](http://www.bayergarten.de) gibt es viele weitere Tipps für Freizeitgärtner. Schädlingsfreie Orchideen: Die richtige Pflege zu Hause. Zu Hause fühlen

sich Orchideen wohl, wenn sie Verhältnisse fast wie im Regenwald vorfinden - mäßig sonnig und mäßig feucht. Um die sensiblen Pflanzen vor Schädlingen zu schützen, bieten sich Produkte wie etwa das "Orchideen Schädlingsfrei Lizetan AZ" an: Es sorgt nicht nur für schädlingsfreie

Orchideen und Zierpflanzen, sondern trägt als Nebeneffekt auch zu einem strahlenden Blattglanz durch Rapsöl bei. In jedem Fall sollte der Orchideentopf transparent sein, da die Luftwurzeln Chlorophyll enthalten und neben den Blättern zur Photosynthese beitragen.

## Die Kraft der Natur im Glas

**Gin als Kultgetränk**

Foto: rgz/THE DUKE Destillerie

(rgz/su) Die altherwürdige Spirituose Gin hat endlich ihren festen Platz am Bartresen zurückerobert. Zahlreiche Destillieren haben dem Traditionsgetränk zu einer kaum erahnten Renaissance verholfen. Ein Geheimnis des heutigen Gin-Kults dürfte die Vielfalt des hochprozentigen Schlucks sein. Wacholder gehört natürlich immer in einen Gin, aber welche weiteren Kräuter und Gewürze - in Fachkreisen "Botanicals" genannt - im Kessel landen, ist ein gut gehütetes Geheimnis der Spirituosen-Macher. Hopfenblüten und Malz geben etwa "The Duke - Munich Dry Gin" seinen unverwechselbaren Charakter. Neben der im Vordergrund stehenden Wacholderbeere sorgen die Bierzutaten für ein komplexes Aroma und machen

den Gin bei Feinschmeckern beliebt. Infos und Rezepttipps gibt es unter [theduke-gin.de](http://theduke-gin.de).

Zu Beginn brodelten die Duke-Kessel direkt im Herzen Münchens. Nun ist der bayerische Gin vor den Toren der Metropole gezogen. Mit den neuen Räumlichkeiten in Aschheim erfüllten sich die Gründer ihren Traum von einer gläsernen Destillerie. Neben neuen Maschinen fand auch eine neue, größere Destille Platz - selbstverständlich ebenfalls aus Kupfer mit viel Handwerkskunst gefertigt. Neugierige sind eingeladen, die ehemalige Kartoffelbrennerei und nun neue Gin-Residenz zu besuchen, Führungen zu erleben und sich von dem einen oder anderen Drink verwöhnen zu lassen. Mehr Informationen unter [theduke-gin.de](http://theduke-gin.de).

**FÜR SIE HIER VOR ORT  
Ihr Mannheimer Bestattungsfachbetrieb****Z****BESTATTUNGSHAUS  
ZELLER**Erledigung aller Formalitäten und Amtswege  
auf allen Mannheimer Friedhöfen tätig*Tag und Nacht dienstbereit  
auf allen Mannheimer Friedhöfen*

Auf Wunsch Hausbesuche

**Erd- od. Feuerbestattung****ab € 890,-** (zzgl. aml. u. Friedhofsgebühren)Bestattungsvorsorge • Sterbegeldversicherung  
bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

**Mannheim ☎ 0621 / 7 48 23 26**

# Es ist soweit!



ist jetzt



center



Gültig von Donnerstag, 30.11. bis Samstag, 02.12.2017, KW 48

Aus eigener Herstellung



7,99

**Bratenvariationen**  
vom Schweinerücken, verschieden gefüllt, 1 kg



-,99

**Delikatess Farmerschinken**  
von unseren erfahrenen Metzgern werden für dieses Produkt nur die besten Schinken ausgewählt, sorgfältig von Hand gelegt, über Buchenholz geräuchert und gegart, DLG prämiert, 100 g



1,79

**Comté AOP**  
mind. 45% Fett i. Tr., französischer Hartkäse aus Rohmilch, mind. 6 Monate gereift, nussig-fruchtiger Geschmack, feste Konsistenz mit rustikaler Naturrinde, 100 g



1,79

**Rotfleischige Forellenfilets** feines und zartes Fleisch, ideal zum Braten, 100 g



-,29

**Kakis**  
aus Spanien, Klasse I, Stück



-,99

**Iglo Spinat**  
verschiedene Sorten, z. B. Rahm-Spinat 800 g (1 kg = € 1,24), tiefgefroren, Packung



1,88

**Weihenstephan Butter** 250-g-Packung (100 g = € 0,75)



-,59

**Rama Cremefine**  
verschiedene Sorten, z. B. zum Kochen 250 ml (100 ml = € 0,24), Flasche



1,49

**Ferrero Milchschnitte**  
10er, 280-g-Packung (1 kg = € 5,32)



-,99

**DeBeukelaer Prinzenrolle**  
verschiedene Sorten, z. B. Kakao 400 g (1 kg = € 2,48), Packung



3,88

**Jacobs Krönung Kaffee**  
verschiedene Sorten, ganze Bohnen oder vakuum gemahlen, 500-g-Packung (1 kg = € 7,76)



5,99

**Fürst von Metternich Riesling Sekt**  
verschiedene Sorten, 0,75-L-Flasche (1 L = € 7,99)



Marktleiter Erkan Daggdemir und das gesamte Team freuen sich auf Ihren Besuch!

Abgabe der Angebote nur in haushaltsüblichen Mengen - Artikelabgabe ohne Deko und solange Vorrat reicht - Irrtum vorbehalten.  
Herausgeber: EDEKA Handelsgesellschaft Südwest mbH, Edekastr. 1, 77656 Offenburg

IET WERBEAGENTUR



center

67346 Speyer Am Rübsamenwühl 4/Auestraße, Tel. 06232 6930  
Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 7.00-22.00 Uhr

Wir ♥ Lebensmittel.