

# METROPOL JOURNAL

METROPOLJOURNAL.com

**Gesundheit & Wellness**



Mehr erfahren auf Seite 14-19

**Bauen · Wohnen Renovieren**



Mehr erfahren auf Seite 10-11

**Veranstaltungen**



Mehr erfahren auf Seite 20-21

**Gewinnen Sie exklusive Preise!**



Mehr erfahren auf Seite 22

**März 2018**

Aus der Region.....2-12

Gesundheit & Wellness.....14-19

Bauen / Wohnen & Renovieren.....10-11

Rätsel.....13

Veranstaltungen.....20-21

Gewinne/Verlosungen.....22

Impressum.....2

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

www.metropoljournal.com

**Am 21. April 2018 in der SAP Arena Mannheim und dm-Arena Karlsruhe**

**TICKETS:  
NUR 33 EURO**  
(+ GEBÜHREN) AUF  
ALLEN PLÄTZEN



**WIR FEIERN ZUSAMMEN!**

**AMY MACDONALD • XAVIER NAIDOO • LOU BEGA  
WINCENT WEISS • OFENBACH • MAX GIESINGER  
STEFANIE HEINZMANN • PAUL YOUNG  
THE SWEET • MICHAEL PATRICK KELLY  
ATZE SCHRÖDER • INGO APPELT**

**21. APRIL 2018 • SAP Arena Mannheim**



regenbogen.de

(red) Endlich geht es los! Am 1. Dezember startete der Vorverkauf zu dem Konzertevent des Jahres in Baden und der Pfalz. "Wir feiern zusammen" lockt am 21. April 2018 zahlreiche Stars in die Mannheimer SAP Arena und die Karlsruher dm-Arena. Radio Regenbogen wird 30 – und feiert diesen Geburtstag mit seinen Hörern gleich doppelt: Am 21. April

2018 gilt „Party pur“ in der Mannheimer SAP Arena und gleichzeitig in der dm-arena auf dem Messegelände in Karlsruhe. Zwölf Musik-Acts und Star-Comedians präsentieren ein fast vierstündiges Programm, das so bunt ist wie das Senderlogo – und der Soundtrack unseres Lebens: Die Musiker und Sänger haben die Hörer von Radio Regenbogen auf ihrem Weg durch die vergangenen drei Jahrzehnte begleitet. Mit dabei sind unter anderem Wincent Weiss, Atze Schröder, Ingo Appelt, Max Giesinger, Stefanie Heinzmann, Michael Patrick Kelly, The Sweet, Lou Bega, Amy Macdonald, Paul Young und Ofenbach. Motto: Eine Mega-Geburtsstags-Party für die ganze Familie. Die langsamen Schmuse-songs bleiben an diesem Abend in der Kiste. Der Clou: Karlsruhe und Mannheim feiern nicht „parallel“, sondern per Live-Schalte „miteinander“. Für Interviews aber auch für Live-Auftritte wie bei den legendären „Beach Partys“, der „Radio Regenbogen Popkantine“ oder der „Arena of Pop“ mit mehr als 100.000 Fans vor dem Mannheimer Schloss waren Künstler wie Stefanie Heinzmann oder in den 90ern Lou Bega oft zu Gast bei Radio

Regenbogen. Auch die Karrieren von Wincent Weiss und Max Giesinger hat Radio Regenbogen von Anfang an begleitet.

Viele der Stars, die nun in Karlsruhe und Mannheim mit den Hörern von Radio Regenbogen den 30. Geburtstag des Senders feiern, wurden im Lauf der Jahre für ihre Leistungen mit einem Radio Regenbogen Award ausgezeichnet: Atze Schröder in der Kategorie „Comedy 2013“, Amy Macdonald als „Newcomer International 2008“ und Max Giesinger als „Newcomer National 2016“. The Sweet haben sogar schon zwei Radio Regenbogen Awards erhalten – in der Kategorie „Oldie“ und „Lifetime“, ebenso wie Stefanie Heinzmann, die 2009 den Hörerpreis gewann und deren „In The End“ als „Song des Jahres 2015“ gekürt wurde. Entsprechend werden A 5 und A 6 am 21. April 2018 zu den Autobahnen mit der höchsten Promi-Dichte! Die Künstler treten am gleichen Abend erst in der einen, dann in der anderen Arena auf. Video-Schalten in die jeweils andere Halle geben dem „Wir“-Gefühl des Radio Regenbogen Live-Publikums nochmals einen extra Push.

**PFEIFER ABWASSER-KANAL**

**Wir machen Ihr Rohr frei!**



**24H-SOFORT-HILFE**

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

0 62 03 / 95 44 55

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

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

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

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



## 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

Dr. Constant Hemmen (ch)  
Wolfgang Lutz (wl)  
Roland Karschits (rk)

## 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 aufgegebenen 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

## Statements Stadt Mannheim zu Urteil Diesel-Verkehrsverbote

(red) Dr. Peter Kurz, Oberbürgermeister: „Das Gericht hat Diesel-Verkehrsverbote zwar als grundsätzlich zulässige Maßnahme zur Einhaltung der Stickstoffdioxid-Grenzwerte anerkannt. Da Mannheim mit  $45 \mu\text{g}/\text{m}^3$  jedoch nur wenig über dem Grenzwert liegt, haben wir gute Chancen, über das Bundesprogramm ‚Saubere Luft 2017-2020‘ und als Modellstadt des Bundes die Stickstoffdioxid-Werte wirksam zu reduzieren und so Fahrverbote zu vermeiden. Der Bund muss aber auch zu seiner Verantwortung stehen und die Nachrüstung von Dieseln durch die Autoindustrie durchsetzen.“

Christian Specht, Erster Bürgermeister und ÖPNV-Dezernent: „Wir sind froh darüber, dass



Foto: Pixabay

Bundesverwaltungsgericht kein absolutes Fahrverbot auf kommunaler Ebene vorsieht. Auch wird es kein Ad-hoc-Fahrverbot von heute auf morgen geben. Nach dem Grundsatz der Ver-

hältnismäßigkeit gelten Fahrverbote nur als letztes Mittel, sofern andere Maßnahmen nicht greifen. Bis September 2019 dürfen zunächst nur bestimmte Dieselfahrzeuge mit einem

Fahrverbot belegt werden. Darüber hinaus sind Ausnahmen, beispielsweise für bestimmte Anwohnergruppen oder Handwerker, zulässig. Die Stadt Mannheim hat im Rahmen ihrer Luftreinhalteplanung eine umfassende Maßnahmenliste mit dem Ziel der Senkung des Fahrzeugaufkommens erstellt. Die vorgesehenen Projekte für einen gemeinsamen Green City Masterplan, der von den Städten Mannheim, Ludwigshafen und Heidelberg verfasst wird, wurde vom Bund positiv bewertet. Darüber hinaus hat Mannheim nun in seiner Funktion als eine von bundesweit fünf Modellstädten die Möglichkeit, mit zusätzlicher Unterstützung des Bundes die Stickoxid-Belastung zu reduzieren. Dafür werden wir bis Mitte März Maßnahmen vorbereiten.“

## Jazzclub Ella & Louis - Music & Bar Neuer Klang in alten Gemäuern

(red) Nach 14 Jahren wird der Rosengartenkeller neu belebt. Gemeinsam mit dem Jazz-Musiker Thomas Siffling und dem Dorint Kongresshotel Mannheim setzt die m:con – mannheim:congress GmbH das Projekt „Ella & Louis Music & Bar“ um.

Der Jazzclub mit exklusiver Bar entsteht in den ehemaligen Räumlichkeiten des ‚Fire & Fun‘ und wird auch im Rahmen von Kongressen und Tagungen zur Verfügung stehen.

Durch eine notwendige Brandschutzertüchtigung ab 2018 lag die Wiederbelebung des ehemaligen ‚Fire & Fun‘ nahe. Die Räumlichkeiten sollen variabel nutzbar



Foto: m:con

gemacht werden und damit zusätzlichen Kongressstandort Mannheim liche Möglichkeiten schaffen, um noch attraktiver zu gestalten.

Der Rosengarten ist aber nicht nur ein Congress Center sondern auch eine Kulturinstitution in der Metropolregion Rhein-Neckar. Mit „Ella & Louis“ wird Mannheim, der Unesco City of Music, ab September 2018 auch ein ganz besonderer Club, der die Live-Kultur der Stadt noch einmal auf eine ganz neue Ebene heben wird, geboten.

Neben regelmäßigen Jazz- und Clubkonzerten bei einer Kapazität bis zu 199 Personen steht der neue Raum zukünftig auch für Abendveranstaltungen, Tagungen aber auch für interaktive Veranstaltungsformate wie beispielsweise Bar Camps, Fish Bowls oder Science Slams für bis zu 120 Personen zur Verfügung.

## Ausstellung im Rathaus Inklusion gelebt – erlebt – gezeichnet

(red) Drei jugendliche Künstler mit Handicap aus dem Großraum Rhein-Neckar leben Inklusion - vor allem in der Schule und der Freizeit.

Sie erleben sie auf ihre ganz eigene Art. Und sie haben sie gezeichnet und gemalt. Nun präsentieren sie ihre Werke in einer Ausstellung. Als Schirmherrin wird Bürgermeisterin Dr. Ulrike Freundlieb die Ausstellung, am Freitag den 09. März 2018, 16 Uhr, im Rathaus E5 (Foyer im ersten Stock) eröffnen.

Die Künstler und Künstlerinnen Helma Striffler, Lavinia Sergi und Henri Hirt werden anwesend sein.

„Als Bildungsbürgermeisterin ist es mir ein besonderes Anliegen, dass jedes Kind individuell in seinen

Inklusion: gelebt - erlebt - gezeichnet



mit Werken von  
Helma Striffler, Lavinia Sergi und Henri Hirt

**Montag, 12.3. - Freitag, 23.3.2018**  
Rathaus Mannheim (E 5), 1. OG

Schirmherrschaft:  
Bürgermeisterin Dr. Ulrike Freundlieb

Die drei jungen Künstler mit Handicap aus dem Großraum Rhein-Neckar leben Inklusion, vor allem in der Schule und der Freizeit. Sie erleben sie auf ihre ganz eigene Art. Und sie haben sie gezeichnet und gemalt. Mit ihren Werken sind sie bereits in die Öffentlichkeit gegangen.

Jetzt präsentiert die Elterninitiative Rhein-Neckar „Gemeinsam leben – gemeinsam lernen“ ihre erste gemeinsame Ausstellung mit Unterstützung der Beauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderungen der Stadt Mannheim.



Fähigkeiten gefördert wird und die gleichen Chancen erhält. Mit ihren Bildern vermitteln uns die jungen Künstler ihre eigene Wahrnehmung bzw. Vorstellung von Inklusion und belegen gleichzeitig ihre selbstbestimmte und gleichberechtigte Teilhabe in der Mitte der Gesellschaft“, betont Freundlieb.

Mit den Bildern präsentiert die Elterninitiative Rhein-Neckar „Gemeinsam leben - gemeinsam lernen“ ihre erste gemeinsame Ausstellung mit Unterstützung der Beauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderungen der Stadt Mannheim.

Die Ausstellungseröffnung wird in Gebärdensprache übersetzt und musikalisch umrahmt.

# Rekordergebnis bei Übernachtungen

## der Tourismus in Mannheim hat sich im vergangenen Jahr weiter positiv entwickelt

(red) Mannheim ist auf dem besten Weg, eine der Top-Destinationen für Städtereisen im Südwesten zu werden. Das beweisen die neuesten Übernachtungszahlen 2017 des Statistischen Landesamts Baden-Württemberg: Während im Vorjahr rund 1,3 Millionen Übernachtungen gebucht wurden, stieg die Zahl im Jahr 2017 um fast 100.000 an – mit einer Steigerungsrate von 7,4 Prozent konnte sich Mannheim damit stärker verbessern als die meisten anderen Städte im Land. Damit belegt die Stadt im Zentrum der Rhein-Neckar-Region den vierten Platz der übernachtungsstärksten Städte in Baden-Württemberg und liegt im Ranking nur knapp hinter Heidelberg. Auch die durchschnittliche Aufenthaltsdauer weicht mit 2,13 Tagen deutlich von den Werten aus Karlsruhe (1,74 Tage), Stuttgart (1,85 Tage) und Heidelberg (1,92 Tage) ab. Bei den Ankünften konnte sich Mannheim ebenfalls stark verbessern. Im Vergleich zum Vorjahr wurde hier ein Anstieg um



Foto: ©Stadtmarketing Mannheim GmbH/Daniel Lukac

11,4 Prozent auf annähernd 660.000 Ankünfte gemessen. Zurückführen lassen sich die guten Zahlen zum einen auf das Kongressgeschäft, das nach wie vor boomt. Neben den alljährlich in Mannheim stattfindenden Tagungen und Kongressen konnten 2017 auch neue Formate wie die Animagic, der Guitar Summit oder das European Finance Association Annual Meeting in die Stadt geholt werden. Außerdem

lockten Großveranstaltungen wie Musik- und Kulturfestivals oder besucherstarke Ausstellungen in den Mannheimer Museen zahlreiche Gäste in die Stadt. Die Reiss-Engelhorn-Museen beispielsweise konnten mit Sonderausstellungen wie der großen Pappschau mehr als 300.000 Besucher verzeichnen. Feierlichkeiten, Events und internationale Kongresse rund um das Fahrradjahr 2017 zogen vor allem

auch internationale Gäste an, auch aus den USA. Hier zeigt die Statistik einen Zuwachs um rund 22 Prozent. Insgesamt stieg der Anteil von Übernachtungsgästen mit Wohnsitz im Ausland um 5,3 Prozent.

Karmen Strahonja, Geschäftsführerin der Stadtmarketing Mannheim GmbH, zeigt sich mit dem Ergebnis zufrieden: „Die sehr guten Zahlen für 2017 beweisen, dass wir mit unserer Strategie, Mannheim als Destination für Städte- und Kulturtrips stärker auch international zu etablieren, genau richtig liegen. Diesen Weg möchten wir weitergehen und die Vermarktung mit speziellen Angeboten und Kooperationen mit Partnern innerhalb und außerhalb der Stadt intensivieren.“

Bei der Ansprache potenzieller Gäste setzt das Stadtmarketing auf die urbanen Angebote wie das Szeneviertel Jungbusch und die Musik- und Festivallandschaft der Stadt. Städtereisen werden immer beliebter, das beweist auch die Ende 2017 erschienene

„Reiseanalyse 2017“ der Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen e.V. (FUR). Von den insgesamt 80,5 Millionen Kurzreisen im Jahr 2016 führten 36 Prozent in Städte. Dabei besonders beliebt waren Kulturtrips, deren Anteil mehr als 10 Prozent betrug. „Als UNESCO City of Music haben wir hier ein enormes Potenzial. Wir müssen nichts Neues erfinden, sondern die Vorzüge der Stadt nur noch besser vermarkten“, ist sich Strahonja sicher. Ein wichtiger Weg, mit potenziellen Gästen und wichtigen Multiplikatoren ins Gespräch zu kommen, sind Tourismusmessen. Darüber hinaus setzt das Stadtmarketing vor allem auf Kooperationen mit anderen Städten in der Region. Zum ersten Mal präsentierten sich auf der CMT die Städte Mannheim, Ludwigshafen, Heidelberg und Schwetzingen gemeinsam als Festivalstädte. Diese Zusammenarbeit soll weitergeführt und intensiviert werden, neue Städtekooperationen sind gerade in Planung.

# Medizinische Fakultät Mannheim mit Simulationspatienten hoch geschätzt

## Train-the-Trainer Programme für verschiedene Professionen in Deutschland und China

(red) Das Kommunikationstraining mit Simulationspatienten (SP) ist fester Bestandteil der Mediziner Ausbildung an der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg. Das Programm, bei dem speziell ausgebildete (Laien-)Schauspieler Patienten mimen, um die Studierenden gezielt in der ärztlichen Gesprächsführung zu schulen, wurde mit dem Aufbau des MaReCuM-Modellstudiengangs vor 12 Jahren eingeführt und seitdem stetig weiterentwickelt. Es wird von Renate Strohmeyer geleitet.

Die Expertise, die die Fakultät im Laufe der Zeit mit dem Einsatz von Simulationspatienten aufgebaut hat, ist hoch geschätzt – auch in China. Seit zwei Jahren koordiniert Renate Strohmeyer dort regelmäßig 10-tägige Kurse mit Hochschullehrern aus den Bereichen



Foto: Foto: UMM – Renate Strohmeyer (4.v.l.) als deutsche SP-Expertin beim 1. Internationalen SP Forum in Hangzhou, mit Heike Lauber (3.v.l.) und Claudia Schlegel (4.v.r.).

Medizin, Psychologie und der Pflege aufzubauen – und tragen damit dazu nach dem Prinzip Train-the-Trainer. Die Teilnehmer kommen aus allen Provinzen Chinas, mit dem Ziel, an ihren jeweiligen Standorten ein SP-Programm nach Mannheimer Vorbild

etablieren. Die Initiative ging vom chinesischen Bildungsministerium aus. Den letzten Kurs gab Strohmeyer im Dezember 2017 an der Zhejiang

University in Hangzhou. Dort repräsentierte sie außerdem beim „Ersten Internationalen SP Medical Education Forum“ die SP Programme deutschsprachiger Länder, unterstützt durch ihre Kollegin Heike Lauber und durch Claudia Schlegel, die am Berner Bildungszentrum Pflege den Lernbereich Training und Transfer leitet. Strohmeyer hatte außerdem die Ehre, bei der Eröffnung der Tagung die Grußworte für den deutschsprachigen Raum zu sprechen. Auch in Deutschland wird das Programm von Mannheim aus in die Breite getragen. Aktuell läuft an der Medizinischen Fakultät ein fünf-tägiger SP-Trainer-Kurs, der ebenfalls die Teilnehmer dazu befähigen soll, an ihren jeweiligen Einrichtungen SP-Programme aufzubauen. Während in Deutschland bisher SP-Trainer-Kurse

nur für das Medizinstudium konzipiert wurden, richtet sich dieser Workshop nun auch hier erstmals an Vertreter verschiedener Professionen. Die zehn Teilnehmer kommen aus der Medizin, der Pflege und anderen medizinischen Berufen. Und wegen des speziellen Angebots kommen sie auch aus der ganzen Republik, um hier die notwendigen Fertigkeiten für die Arbeit mit Simulationspatienten zu erlangen. Ganz praktisch lernen sie hier, wie sie selbst Simulationspatienten akquirieren und für das anspruchsvolle Kommunikationstraining ausbilden sowie Rollenspiele für den Unterricht mit Simulationspatienten entwickeln. Das Programm mit Simulationspatienten an der Medizinischen Fakultät Mannheim ist Teil des Lernkrankenhauses TheSiMa.

# Mit kleinem Geld viel Gutes tun!

## Bereits zum 16. mal

(red) Mit einem Lospreis von nur 0,50€ kam die stolze Summe von 1.600,-€ zusammen. Schon seit 16 Jahren organisiert Volker Lautensack, Pächter der bft-Tankstelle in Mannheim-Schönau, die mittlerweile schon traditionelle Weihnachtstombola zur Verlosung standen. Eine PlayStation PS 4, eine Gesichtsreinigungsbürste der Marke LR und eine Reise in den Europa Park, 20 Tickets für ein Heimspiel des SVW Waldhof, 3 Tickets für ein Spiel der Adler Mannheim und vieles mehr. Die Summe erhielten, je 50% die LR Global Kids Fund und der Verein, Kinder am Rande der Stadt in Mannheim-Schönau.



Foto: Englert – Organisator Volker Lautensack mit den glücklichen Gewinnern

## Ausbildung

### Ausbildungsbeginn 19.03.2018

- zur Beauty- und Wellnessfachkraft (staatlich anerkannt - 1 Jahr Vollzeit / 2 Jahre Teilzeit)
- zum/r Make up-Artist/in
- zum/r Fachkosmetiker/in
- zum/r Kosmetiker/in (staatlich anerkannt - 1 Jahr Vollzeit)
- zum/r Film- und Bühnencosmetologen/in (staatlich anerkannt - 2 Jahre Vollzeit)



**Mannheimer Berufsfachschule für Kosmetik, Film- und Bühnencosmetologie - staatlich anerkannt**

Q7, 17a • 68165 Mannheim  
Tel. 0621 / 1 5665-11 • Fax 0621 / 1 5665-13  
Email: info@mannheimer-kosmetikschule.de  
www.mannheimer-kosmetikschule.de

# Kaffeewandel quer durch die Stadt

## Mehrwegbecherkampagne „Bleib deinem Becher treu“ startet in Mannheim

(red) 32.000 Einwegbecher gehen jeden Tag in Mannheim über die Landtheke. Für 15 Minuten Kaffeegenuss entsteht so ein riesiger Müllberg. Dass das auch anders gehen kann, zeigt die städtische Kampagne „Bleib deinem Becher treu“. Zum Start am 24. März finden unter dem Titel „Kaffeewandel“ zahlreiche Aktionen an verschiedenen Standorten in der Mannheimer Innenstadt statt.

Ob beim Frühstück, während der Besprechung auf der Arbeit oder zum Stück Kuchen am Nachmittag: Die eine oder andere Tasse Kaffee und Tee ist für viele kaum aus dem Alltag wegzudenken. Doch die Tasse vor Ort hat seit einigen Jahren eine immer beliebtere Konkurrentin bekommen. Coffee to go lautet das Stichwort, das den Kaffeegenuss auch unterwegs möglich macht. Vorwiegend in

Einwegbechern, genauer gesagt in 2,8 Milliarden pro Jahr, wird er in Deutschland ausgegeben. Doch die praktische Variante hat zum Einen einen hohen Preis: Verstopfte Abfallerimer, verschmutzte öffentliche Räume, die Verschwendung an Energie, Papier und Wasser und zum Anderen einen erheblichen Verlust an Kaffeegenuss.

Um diesen enormen Ressourcenverbrauch zu reduzieren und den Umstieg auf Mehrwegbecher zu unterstützen, startet zur Earth Hour 2018 die neue Kampagne „Bleib deinem Becher treu“. Initiiert wird diese von der Stadt Mannheim zusammen mit der Klimaschutzagentur Mannheim und in Kooperation mit der Werbegemeinschaft Mannheim City und dem Bürger- und Gewerbeverein Östliche Innenstadt. Die Idee zur Einführung von Mehrwegbechern geht auf vorherige Aktivitäten der beiden Kooperationspartner zurück.

Bleib deinem Becher treu: So geht's Überall dort, wo ab dem 24. März das „Bleib deinem Becher treu“-Logo an der Tür oder im Schaufenster angebracht ist, können Kunden auf Mehrweg statt Einweg setzen. Ob mit dem eigenen Becher oder mit dem neu erhältlichen Kampagnenbecher: In allen teilnehmenden Coffee-to-go-Verkaufsstellen ist das Befüllen von mitgebrachten, sauberen Bechern

möglich. Zudem ist auf den ersten Blick erkennbar, ob der Kampagnenbecher im regionalen Design vor Ort erhältlich ist. Dieser ist zu 100 Prozent in Deutschland hergestellt, besteht aus einem bruchstabilen sowie schadstofffreien Qualitätskunststoff und ist spülmaschinenfest. Darüber hinaus ist er durch einen Silikondeckel auslaufsicher. Der Becher wird in allen Verkaufsstellen zum Einheitspreis von 4 Euro angeboten. Einen Schritt weiter gehen insgesamt vier Unternehmen in den Quadraten. Sie haben sich dem Bechertauschsystem angeschlossen und bieten die Rücknahme von gebrauchten Bechern an. Hier hat man die Möglichkeit nach dem Kaffeegenuss seinen Becher wieder abzugeben und im Tausch eine Pfandmarke zu erhalten. Die Becher werden vor Ort gereinigt und wieder eingesetzt. Die Marke kann man beim nächsten Kaffeeauf in allen Betrieben, die am Tauschsystem teilnehmen, wieder gegen einen neuen Becher eintauschen.

### Kaffeewandel - Eine Woche rund um den Kaffee

Zum offiziellen Auftakt der Kampagne dreht sich in Mannheim eine Woche lang, vom 19. bis 24. März, alles um das Thema Kaffee. Ob bei der Erlebnisausstellung „Kaffee – Entdecke das Schwarze Gold“ oder bei der Kaffeeverkostung im Rahmen der Kaffee-

Börse der Deutschen Röstergilde e.V.: Im Quartier Q6 Q7 wird das aromatische Getränk historisch, wissenschaftlich und kulinarisch in diesen Tagen erlebbar. Den Abschluss der KaffeeWoche am 24. März markiert das zentrale Earth Hour-Event, das in diesem Jahr unter dem Titel „Kaffeewandel“ stattfindet. Ab 14 Uhr laden die Stadt Mannheim und die Klimaschutzagentur in Zusammenarbeit mit dem Quartier Q 6 Q 7 zu einem bunten Programm mit zahlreichen Informations- und Aktionsständen rund um das Thema Kaffee und natürlich dem Earth-Hour-Lichtzeichen ein. Ebenfalls am Kaffeewandel beteiligt sind auch die teilnehmenden Cafés, Bäckereifilialen und weiteren Coffee-to-go-Verkaufsstellen, die an diesem Tag verschiedene Angebote zum Kampagnenstart anbieten. Eine Übersicht über alle teilnehmenden Betriebe sowie die verschiedenen Aktionen rund um den Kaffeewandel am 24. März gibt es bei der Klimaschutzagentur Mannheim unter 0621 / 862 484 10 und [www.klima-ma.de](http://www.klima-ma.de). Inhaber von Coffee-to-go-Verkaufsstellen und Unternehmen, die sich der Kampagne anschließen möchten, können sich ebenfalls an die Klimaschutzagentur wenden. Die Aktion „Bleib deinem Becher treu“ wird im Rahmen der städtischen Klimaschutzkampagne MANNHEIM AUF KLIMAKURS durchgeführt.

## Gute Zeiten für Bauherren

### Warum es sich lohnt, 2018 den Grundstein für das Eigenheim zu legen

(djd). Baugrundstücke werden in Deutschland immer teurer und rarer. Wie eine Studie des Bundesinstituts für Bau-, Stadt- und Raumforschung (BBSR) zeigt, stiegen die Bodenpreise zur individuellen Bebauung allein von 2011 bis 2016 um 27 Prozent. Wer also noch ein günstiges Grundstück findet, sollte nicht mehr lange warten. Denn ein Ende des Preisanstiegs ist nicht in Sicht. Doch nicht nur die kletternden Preise bei den Baugrundstücken sind ein gutes Argument für einen Hausbau in 2018. Hier sind fünf weitere Gründe, warum es sich lohnt, seine Pläne jetzt in die Tat umzusetzen.

#### 1) Niedrige Zinsen - noch

Das aktuelle Zinstief macht das eigene Haus zu einer lukrativen Anlageform. „Bei einer Hausfinanzierung sollte man auf eine möglichst hohe Tilgungsrate und eine lange Zinsbindung achten. Die Zinsen werden demnächst wahrscheinlich wieder steigen - und das macht sich schnell in einer höheren monatlichen Belastung bemerkbar“, so Immobilienexperte Patryk Moretto, Geschäftsführer von Musterhaus.net.

#### 2) In den eigenen Geldbeutel einzahlen

Ein Kredit muss zwar viele Jahre lang abbezahlt werden. Jedoch fließt das Geld quasi in die eigene Tasche. Denn wenn



Foto: [djd/www.musterhaus.net](http://djd/www.musterhaus.net) / Udo Kroener-stock.adobe.com

die Schulden abgelöst sind, bekommt man dafür den Wert des kompletten Hauses - und kann auch weiterhin mietfrei wohnen. Zudem gehen Experten davon aus, dass Häuser in guten Lagen an Wert zulegen. So sind die Chancen hoch, dass man jederzeit verkaufen oder gewinnbringend vermieten kann.

#### 3) Energieeffizienz spart Nebenkosten

Ein neues Haus wird nach den hohen Vorschriften zur Energieeffizienz konzipiert. Heiz- und Nebenkosten sind also oft moderat. Die Nebenkosten einer zügigen Altbauwohnung sind dagegen meist relativ hoch. Die Einsparung kann sich im Geldbeutel deutlich bemerkbar

machen. Zudem wird energieeffizientes Bauen finanziell unterstützt. Auf [www.musterhaus.net](http://www.musterhaus.net) gibt es eine kostenlose Übersicht über Förderprogramme aus verschiedenen Töpfen.

#### 4) Planerische Freiheit

Eine eigene Immobilie bedeutet auch die Freiheit, seine Vorstellungen zu verwirklichen. Man kann den Grundriss eines Hauses verändern, umbauen und anbauen, wie man es selbst mag - solange man die geltenden Bauvorschriften einhält.

#### 5) Kein Ärger mehr mit dem Vermieter

Theoretisch darf ein Vermieter alle drei Jahre die Miete erhöhen. Oder dem

Mieter wegen Eigenbedarf kündigen. Nicht so im eigenen Haus: Hier kann man von niemandem mehr verdrängt werden, solange man die vorher festgelegten Kreditraten abbezahlen kann. Ein Sprichwort besagt: Mieter bezahlen für Wohnraum, Bauherren schaffen sich Heimat. Doch wie könnte diese neue Heimat aussehen? Welcher Haustyp passt am besten zur Familie? Was kostet

ein Haus - und kann es in meiner Region gebaut werden? Antworten auf diese Fragen gibt es in den Hausbau-Katalogen von mehr als 250 Anbietern, die auf [www.musterhaus.net](http://www.musterhaus.net) mit wenigen Klicks gratis und unverbindlich angefordert werden können. Zudem finden Bauinteressierte viele Informationen zum Hausbau und Details zu mehr als 2.000 Häusern.

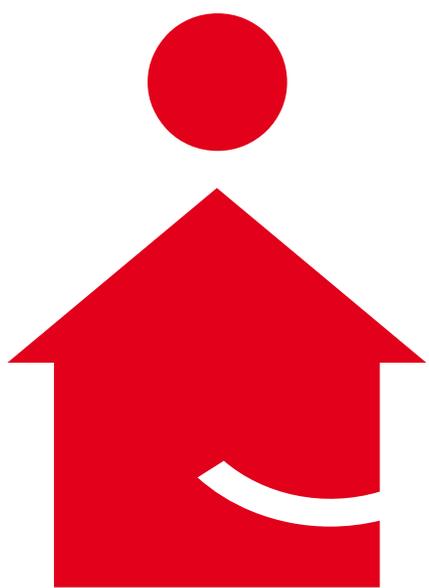
## Konditionsänderung bei ISB-Darlehen

### für selbst genutztes Wohneigentum ab 01.03.18

(red) Die Zinsen für das ISB-Darlehen Wohneigentum und das ISB-Darlehen Modernisierung von selbst genutztem Wohneigentum ändern sich wie folgt:  
**ISB-Darlehen Wohneigentum**  
 0,90 % p.a. Zinsfestschreibung 10 Jahre  
 1,25 % p.a. Zinsfestschreibung 15 Jahre  
 1,40 % p.a. Zinsfestschreibung 20 Jahre  
 1,50 % p.a. Zinsfestschreibung bis zur Vollrückzahlung

**ISB-Darlehen Modernisierung von selbst genutztem Wohneigentum**  
 0,90 % p.a. Zinsfestschreibung 10 Jahre  
 1,25 % p.a. Zinsfestschreibung 15 Jahre  
 1,40 % p.a. Zinsfestschreibung 20 Jahre

Die Darlehen sind weiterhin vertraglich mit 2,20 % p.a. zu tilgen. Die übrigen Bedingungen für ISB-Darlehen bleiben unverändert.



[spkrnn.de](https://www.spkrnn.de)

## Unser Baufinanzierungs- team

auf das Sie sich von  
Anfang bis Eigentum  
verlassen kann.

Telefon: 0621 298-0

 Sparkasse  
Rhein Neckar Nord

# Land fördert barrierefreien Ausbau von Bushaltestellen

## in Ludwigshafen

(red) Verkehrsminister Dr. Volker Wissing kündigte eine Zuwendung in Höhe von bis zu 298.350 Euro für den barrierefreien Ausbau von Bushaltestellen im Stadtgebiet von Ludwigshafen an.

Der Landesbetrieb Mobilität werde in den nächsten Tagen den Zuwendungsbescheid erlassen. „Damit leisten wir einen Beitrag zur Förderung der Mobilität von Menschen mit Behinderungen in Ludwigshafen und zu deren gleichberechtigter Teilhabe am öffentlichen Leben“, so Wissing. Die Stadt Ludwigshafen verfolgt das Ziel, den öffentlichen

Personennahverkehr im Stadtgebiet barrierefrei zugänglich zu machen und baut daher sukzessive noch nicht barrierefreie Bushaltestellen aus. In Abstimmung mit der Rhein-Neckar-Verkehrsgesellschaft als Betreiberin des ÖPNV in Ludwigshafen wurde eine entsprechende Priorisierung vorgenommen, nach der nunmehr der Ausbau der Haltestellen am Marienkrankenhaus, in der Adolf-Kolping-Straße und am Am Sandloch erfolgen soll.

Vorgesehen sind insbesondere die Erneuerung der bestehenden Bordsteinanlagen mit speziellen Form-

steinen für Niederflrbusse und eine Anhebung der Warteflächen, so dass künftig ein barrierefreier Ein- und Ausstieg möglich ist. Darüber hinaus werden zur besseren Orientierung von sehbeeinträchtigten Nutzern ein taktiles und kontrastierendes Leitsystem eingebaut.

Die Gesamtkosten für den Ausbau der Bushaltestellen sind mit 430.000 Euro veranschlagt, an denen das Land sich mit bis zu 298.350 Euro beteiligen wird.

# Pfälzer Spargelgenuss – Feste und Veranstaltungen rund um das „weiße Gold“

## im Rhein-Pfalz-Kreis und Landkreis Germersheim

(red) Der Rhein-Pfalz-Kreis und die Südpfalz bieten zur Spargelsaison 2018 wieder ein buntes Veranstaltungsprogramm rund um das königliche Gemüse, das keine Wünsche offen lässt.

Darf es Spargelschnaps oder ein Spargelbuffet sein? Eine Wanderung oder eine Radtour zum Thema Spargel oder vielleicht auch eine Führung auf dem Spargelacker? Wollten Sie schon immer einmal selber Spargel stechen oder einen Urlaub erleben, der Sie zum Pfälzer Spargelexperten macht? Im Flyer „Pfälzer Spargelgenuss 2018“ finden Spargelliebhaber alle Angebote rund um die weißen Stangen im Rhein-Pfalz-Kreis und dem Landkreis Germersheim. Die 24 Erzeugerbetriebe in beiden Landkreisen, die in der Übersichtskarte zu finden sind, bieten köstlichen Spargel während der Saison täglich frisch ab Hof und die Gastronomen kreieren daraus vortreffliche Gerichte. Und



Foto: Paul van Chbie

wer den passenden Wein zu seinem Spargelgericht sucht, wird bei den aufgeführten Weingütern garantiert fündig. Da kann man sich schon jetzt auf die Spargelzeit freuen.

Erhältlich ist der Spargelflyer ab sofort beim Tourismusverein Rhein-Pfalz-Kreis e.V. (Tel. 0621/5909-414, info@rhein-pfalz-aktiv.de), beim Südpfalz-Tourismus Landkreis Germersheim e.V. (Tel. 07274/53-300,

info@suedpfalz-tourismus.de) sowie als digitales PDF-Dokument auf den Webseiten www.suedpfalz-tourismus.de und www.rhein-pfalz-aktiv.de.

Der Flyer ist auch in den Büros für Tourismus in den Verbandsgemeinden des Landkreises Germersheim sowie in allen Stadt-, Verbandsgemeinde- und Gemeindeverwaltungen im Rhein-Pfalz-Kreis erhältlich.

# Speyer sucht den Platzhirsch

## am Freitag, den 13.04.2018 um 18 Uhr auf der Frühjahrsmesse

(red) Das verspricht ein Riesenspaß zu werden: Bereits zum zweiten Mal wird am Freitag, den 13.04.2018 um 18 Uhr auf der Speyerer Frühjahrsmesse ein Platzhirsch gesucht.

In verschiedenen Spielen wie z.B. Quiz mit Schuss, Naschen nach Zahlen, Spritztour, Ran an den Speck oder Shopping Queen treten 4 Teams mit je 4 Personen gegeneinander an und versuchen die Hirschkrone unter der Kontrolle verschiedener Jurymitglieder zu erkämpfen. Jedes Team kämpft um die Sieger-



# PLATZHIRSCH

Foto: Stadt Speyer

prämie für eine gemeinnützige Organisation. Mit Unterstützung der

Sparkasse Vorderpfalz wird noch am selben Abend ein Spendencheck in Höhe von € 1.000,- durch die Beigeordnete Stefanie Seiler an das Siegerteam übergeben.

Der Anmeldeschluss ist am Freitag, den 23.03.2018.

Die Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformular. Dieses kann auf der Internetseite: www.speyer.de, unter Veranstaltungen/Frühjahrsmesse heruntergeladen oder auch per Mail an strassenverkehr@stadt-speyer.de angefordert werden.

# GIRLS GO MOVIE Special

## Filmerinnen im Gespräch und Eröffnung der GIRLS GO MOVIE Filmstation

(red) Das Projekt GIRLS GO MOVIE ist am Mittwoch, 7. März 2018, um 18 Uhr zu Gast im Wilhelm-Hack-Museum. In entspannter Atmosphäre diskutieren fünf Filmerinnen mit den GIRLS GO MOVIE Fachfrauen Dr. Kathrin Lämmle (Projektmanagement und Leitung) und Ruth Hutter (Künstlerische Leitung) über ihre Werke und das Filmemachen. Die Filmstation im Cafébereich des Museums ist bereits ab 11 Uhr in Betrieb, so dass Interessierte vorab einen Blick auf die Filme werfen können. Im Anschluss gibt es noch bis zum 13. Mai ausgewählte Kurzfilme aus dem GIRLS GO MOVIE Festivaljahr 2017 sehen. Die Talkrunde wird live und vor Publikum vom OK-TV Ludwigshafen

aufgezeichnet. Anwesende Filmerinnen sind Josephine Wille mit "Wahre Geschichte?" aus dem GIRLS GO MOVIE Osterferiencamp FILMPRODUKTION, Rahel Jung und Georgia Bauer mit "Der Ausflug", Tanja Hurre mit "Wunderland" und Tabea Reif mit "Verwachsen". Veranstalter der Gesprächsrunde sind GIRLS GO MOVIE (Stadt Mannheim/Fachbereich Kinder, Jugend und Familie/Jugendförderung und Stadtjugendring Mannheim e.V./forum – Gefördert durch die Stadt Mannheim) und das Wilhelm-Hack-Museum Ludwigshafen. Der Eintritt ist frei. Weitere Informationen unter [www.girlsgomovie.de](http://www.girlsgomovie.de)



# Der Mann aus dem Sherwood-Forrest

## Vortrag zur Robin Hood-Ausstellung in Speyer

(red) In seinem Vortrag am Donnerstag, 8. März, macht der Literatur- und Kulturwissenschaftler Heribert Leonardy sein Publikum mit den vielen Facetten der Legende um den Meisterbogenschützen Robin Hood vertraut. Der Vortragsabend im Historischen Museum der Pfalz beginnt um 19 Uhr und findet anlässlich der gleichnamigen Familienausstellung statt.

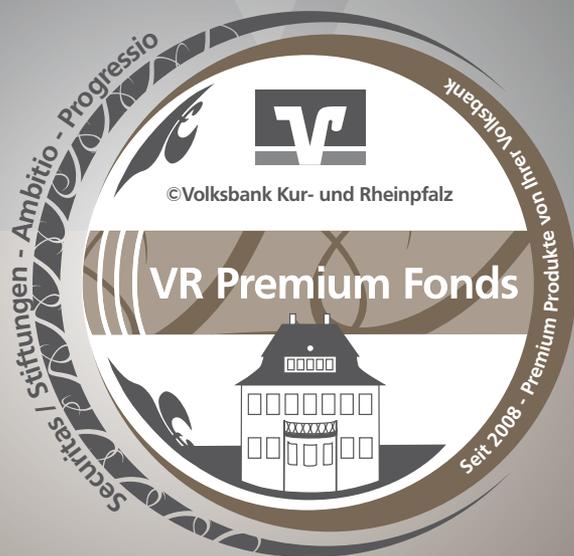


Foto: Museum Speyer

Der Eintritt ist frei. „Zur populären Vorstellung von England gehört Robin Hood wie das schlechte Wetter und er darf neben König Arthur und Lawrence von Arabien zu den legendären Figuren des ‚Inselkönigreichs‘ gezählt werden“, erklärt Leonardy. Seit etwa 700 Jahren wird von Robin Hood erzählt. Leonardys Vortrag zeigt, wie die verschiedensten Erzähler den Stoff nach ihren Ideen formten und so

der Held aus Sherwood Forrest eine Biografie bekam, die viele spannende Wandlungen enthält und sich mitunter weit von ihren Ursprüngen entfernt. Die Ausstellung „Robin Hood“ ist noch bis zum 3. Juni 2018 im Historischen Museum der Pfalz Speyer zu sehen. Die Öffnungszeiten sind Dienstag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr. Weitere Infos unter [www.museum.speyer.de](http://www.museum.speyer.de)

# Was einer alleine nicht schafft, das schaffen wir!



Vollständige Informationen zu den VR Premium Fonds finden Sie unter [www.volksbank-krp.de/premium-fonds](http://www.volksbank-krp.de/premium-fonds)

## Seit 2008 Premium Produkte von Ihrer Volksbank

Genossenschaftliche Werte stecken auch in unseren hauseigenen Produkten:  
Eine riesige Portion Regionalität und Nähe, Transparenz, Ehrlichkeit und Zukunftsfähigkeit sowie der Wille zur Hilfe durch Selbsthilfe.

Fragen Sie nach unseren VR Premium Produkten.

persönlich · kompetent · nah



**Volksbank  
Kur- und Rheinpfalz**

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

# Geschäftsjahr 2017: Volksbank Kur- und Rheinpfalz setzt Wachstumskurs fort

## Starker Ausbau des digitalen Service- und Beratungsangebotes – Kredit- und Wertpapiergeschäft bleiben wichtige Wachstumstreiber

Im zurückliegenden Geschäftsjahr hat die Volksbank Kur- und Rheinpfalz erneut ein sehr gutes Ergebnis erzielt. Im Zentrum der Investitionstätigkeit stand 2017 der Ausbau des digitalen Angebotes.

Die Bilanzsumme der Volksbank wuchs 2017 gegenüber dem Vorjahr um fast 5 % auf 3,3 Mrd. Euro. Die Kundenkredite stiegen um 150 Mio. Euro (+ 6,4 %) auf zuletzt 2,5 Mrd. Euro. Im Kreditneugeschäft hat die Volksbank Kur- und Rheinpfalz 2017 erstmals die Marke von 700 Mio. Euro überschritten. Angesichts dieser Zahlen könne die Volksbank Kur- und Rheinpfalz, so Vorstandssprecher Rudolf Müller, dem kommenden Geschäftsjahr mit Zuversicht entgegensehen – den Herausforderungen „Regulatorik“ und „Niedrigzinsen“ zum Trotz.

„Insbesondere das stabile Investitionsverhalten unserer Firmenkunden und eine weiterhin starke Immobiliennachfrage bestätigen die Wirtschaftskraft der Metropolregion Rhein-Neckar“, ergänzt Vorstandssprecher Rudolf Müller. Mit 54 Mio. Euro erreichte das Volumen der vermittelten Immobilien erneut einen Höchststand.

„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, zum Wohle unserer Privat- und Firmenkunden“, so Vorstand Till Meßmer.

### Gute Entwicklung der hauseigenen Fondsprodukte

Auch das Wertpapiergeschäft entwickelte sich 2017 sehr positiv. Die Volksbank Kur- und Rheinpfalz betreibt als eine von nur wenigen Regionalbanken in Deutschland ein eigenes Fondsmanagement. Ihre hauseigenen Fondsprodukte – die VR Premium Fonds Securitas / Stiftungen, Ambitio und Progressio – haben 2017 ein Gesamtvolumen von 250 Mio. Euro erreicht. „2008 haben wir die VR Premium Fonds aufgelegt“, so Vorstand Dirk Borgartz, „und heute steht fest: Unsere hauseigenen VR Premium Fonds sind eine echte Er-



Der Vorstand der Volksbank Kur- und Rheinpfalz (v. l. n. r.): Till Meßmer, Dirk Borgartz (stellv. Vorstandssprecher), Rudolf Müller (Vorstandssprecher), Winfried Szkutnik  
Fotos: Volksbank Kur- und Rheinpfalz

folgsgeschichte für Privat- und Firmenkunden – gerade auch vor dem Hintergrund der anhaltenden Minuszinsphase.“

### Vermögenswerte durch Stiftungen bewahren

Die Volksbank Kur- und Rheinpfalz hat seit 2016 eine eigene Stiftung als Dach- und Förderstiftung. Die „Stiftung Volksbank Kur- und Rheinpfalz“ ist eine gemeinnützige rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts. Volksbank-Kunden können sich mit einer einfachen Zustiftung in das Stiftungsvermögen der Dachstiftung oder einer Zustiftung in die Stiftergemeinschaft als Unterstiftung zur Dachstiftung einbringen. Ebenso sind individuelle Treuhandstiftungen umsetzbar. „Neben der Förderung des Gemeinwohls wollen wir durch diese Stiftung auch unsere Leistungspalette im Private Banking abrunden und unseren Kunden die Möglichkeit geben, eigene Stiftungen mit minimalem Aufwand unter dem Dach der Volksbankstiftung zu verwirklichen“, so die Vorstände Winfried Szkutnik und Till Meßmer.

### Investitionen in Filialnetz und digitale Kanäle

In Zukunft werden die Kunden die meisten alltäglichen Finanzgeschäfte online tätigen. Dadurch sinkt die Bedeutung der Filiale keineswegs. Im Gegenteil, sie ist im digitalen Zeitalter wichtiger denn je – als Schaufenster für das gesamte Leistungsspektrum der Bank. „Für die Modernisierung

der Filialen und die Erweiterung der technischen Ausstattung wurde 1 Mio. Euro aufgewendet – gut investiertes Geld!“, so Vorstand Winfried Szkutnik. Im vergangenen Geschäftsjahr wurde vor allem in die Digitalisierung investiert. So wurde etwa der Funktionsumfang der VR-BankingApp weiter ausgeweitet. Außerdem wird die Volksbank Kur- und Rheinpfalz – als erste Bank in der Region – ab dem 01.03.2018 mit „MeinInvest“ einen digitalen Anlageassistenten im Einsatz haben, der die klassische Anlageberatung in der Filiale ergänzt. „Bei der Entscheidung, dieses Selbstberatungstool einzuführen, stand das Kundenverhalten und die Erwartung an digitale Kanäle im Vordergrund“, erklärt Vorstand Dirk Borgartz. „Wir haben aus anderen Branchen gelernt und eröffnen unseren Kunden neue Chancen, ihre Anlageentscheidungen gerne online selbst zu treffen – bequem, schnell und flexibel.“

### Vorstand sieht sich gut gerüstet für die kommenden Herausforderungen

Die stabilen Ergebnisse sowie die überdurchschnittlichen Wachstumsraten der letzten Jahre stimmen die Bank zuversichtlich. Mit strategischen Maßnahmen und durch sinnvolle Investitionen ist die Volksbank Kur- und Rheinpfalz auf dem richtigen Kurs, um nachhaltig zu wachsen. In Speyer ist man daher bestens auf die Herausforderungen vorbereitet, die das Jahr 2018 mit sich bringt.



# „Star trifft Sternchen“ - Schulbands mit regionalen Musikstars

am 12. März 2018, Congressforum Frankenthal

(red) Nach den erfolgreichen Veranstaltungen in den letzten Jahren im Congressforum Frankenthal wird auch in diesem Jahr wieder von der Frankenthaler Bildungsstiftung ein besonderes Highlight angeboten. Unter dem bereits vor vier Jahren verwendeten Motto „Star trifft Sternchen“ spielen am Montag, 12. März 2018, 18.00 Uhr im Congressforum Frankenthal verschiedene Schulbands – überwiegend unterstützt von professionellen Musikern aus der Region – bekannte Musiktitel.

Teilnehmen werden Schulbands vom Albert-Einstein-Gymnasium mit Stefan Born von „Born“, von der Friedrich-Ebert-Realschule plus mit Franz Matejcek von den „Beat Brothers“, vom Karolinen-Gymnasium (Bandgruppe 7) mit der Sängerin und Violinistin Sigrun Schumacher, vom Pflanzinstitut für Hören und Kommunikation (Band „Ten over Ten“) mit Alexander Hüther von „Grabowsky“ und die Schulband von der Friedrich-Schiller-Realschule plus. Außerdem treten auf die Trommelgruppe „Robert-Schuman-Drummer“ von der Robert-Schuman Integrierten Gesamtschule und Realschule plus.

Frankenthaler Bildungsstiftung präsentiert:  
**„Star trifft Sternchen“**  
**Schulbands mit regionalen Musikstars**  
 Congressforum Frankenthal Montag, 12. März, 18 Uhr

Star: Alexander Hüther  
 Star: Franz Matejcek  
 Star: Sigrun Schumacher  
 Star: Stefan Born

„Ten over Ten“ des PIH  
 Drummer der IGS-Frankenthal  
 Band der Friedrich-Ebert-Schule  
 Band der Friedrich-Schiller-Schule  
 Band des Albert-Einstein-Gymnasiums  
 Bandgruppe 7 Karolinen-Gymnasium  
 Moderation: Catharina Müller

Eintritt frei  
 STIFTUNG DER STADT FRANKENTHAL (PFALZ) FÜR BILDUNG

Der Eintritt ist frei. Über Spenden an diesem Abend würde sich die Frankenthaler Bildungsstiftung aber sehr freuen. Die Moderation des Abends übernimmt die ehemalige Miss Strohhut Catharina Müller, die allen Frankenthalerinnen und Frankenthalern noch bestens bekannt sein dürfte.

Die Entwicklung der Frankenthaler Bildungsstiftung bewertet Oberbürgermeister Martin Hebich durchweg positiv. Im letzten Jahr wurde eine Schule mit verschiedenen Schulutensilien für die Fachgebiete „Naturwissenschaft“ und „Politik“ unterstützt. Ferner erhielten Frankenthaler Schulen, welche Flücht-

lingskinder unterrichten, aus der Aktion „Sprachkurse Flüchtlingskinder“ der Frankenthaler Bildungsstiftung verschiedene Lern-, Unterrichts- und Übungsmaterialien. Hierfür wurden insgesamt 14.302,00 Euro ausgegeben. Oberbürgermeister Hebich wünscht sich, dass auch in Zukunft durch zahlreiche Spenden, sowohl in den Vermögenstock als auch zur freien Verwendung, die Frankenthaler Bildungsstiftung in der Lage sein wird, wichtige und sinnvolle Maßnahmen der Bildungseinrichtungen zu finanzieren. Weitere Infos zur Bildungsstiftung unter: [www.frankenthal.de/Kultur](http://www.frankenthal.de/Kultur) und Bildung/ Frankenthaler Bildungsstiftung.

## Würzburger Domkapitel zu Besuch in Speyer

Bischofsweihe in Würzburg am 10. Juni

(red) Speyer. Um seinen neuen Bischof kennenzulernen, ist das Würzburger Domkapitel heute nach Speyer gereist. Auf dem Domplatz wurden die Würzburger Domkapitulare unter Leitung von Weihbischof Ulrich Boom von Generalvikar Dr. Franz Jung, der am 16. Februar von Papst Franziskus zum neuen Bischof von Würzburg ernannt wurde, willkommen geheiß. Im Sit-

zungssaal des Bischöflichen Ordinariats fand ein erstes Treffen mit dem designierten Bischof und dem Speyerer Domkapitel statt. „Es war eine sehr herzliche Begegnung“, so Generalvikar Jung über das Gespräch. Domkustos Peter Schappert führte die beiden Domkapitel anschließend durch den Speyerer Dom. Vereinbart wurde bei der Begegnung, dass die Bischofswei-

he in Würzburg am Sonntag, den 10. Juni, stattfinden soll. Die Uhrzeit ist noch offen. Die Weihe wird durch den Bamberger Erzbischof und Metropolit Dr. Ludwig Schick als Hauptkonsekrator sowie den Speyerer Bischof Dr. Karl-Heinz Wiesemann und Bischof em. Dr. Friedhelm Hofmann, den unmittelbaren Vorgänger Jungs im Amt des Bischofs von Würzburg, vollzogen.

## Europa-Park

besucherstärkste Attraktion im Land



Foto: Europa Park

(red) Deutschlands größter Freizeitpark ist mit deutlichem Vorsprung das beliebteste Ausflugsziel in Baden-Württemberg. Mit über 5,6 Millionen Besuchern im vergangenen Jahr zählte der Europa-Park so viele Besucher wie noch nie und vergrößert den Abstand zu seinen Mitbewerbern deutlich.

Zu diesem Ergebnis kamen die Stuttgarter Zeitung/Stuttgarter Nachrichten mit beratender Unterstützung durch den Tourismusverband des Landes. Die Liste mit den 20 beliebtesten Ausflugszielen in Baden-Württemberg ist ein spartenübergreifender Vergleich und wurde in diesem Jahr zum ersten Mal

erstellt. Auffällig ist, dass sieben der 20 Top-Destinationen mit zusammen 4,6 Millionen Gästen in die Kategorie Spaß- und Thermalbäder fallen. Somit folgt der Europa-Park mit seiner neuen Wasserwelt „Rulantica“ dem Trend und kann sich auf einen weiteren Besucheranstieg freuen.

Bis Ende 2019 wird die gigantische, 450.000 Quadratmeter große Resort-Erweiterung rund um das Thema Wasser in vollem Glanz erstrahlen. Zusätzlich zu Europas beliebtestem Freizeitpark lockt dann ganzjährig eine sensationelle Wasser-Erlebniswelt. Auf Platz zwei im Ranking landete die Wilhelma in Stuttgart, die Insel Mainau am Bodensee belegte Rang drei.

## Zentrale Rufnummer der Stadt Frankenthal

ab 01.03.2018 wird die 115 zentrale Rufnummer

(red) Im Rahmen der Etatberatungen wurde im Haupt- und Finanzausschuss bereits darüber berichtet, nun ist es beschlossene Sache: Die einheitliche Behördenrufnummer 115 wird ab dem 1. März 2018 die zentrale Rufnummer der Stadtverwaltung Frankenthal (Pfalz).

Wenn Anruferinnen und Anrufer ab diesem Zeitpunkt die bisher bekannte Zentralrufnummer 06233 / 89-0 anwählen, wird eine freundliche Stimme per Bandansage darum bitten, die einheitliche Behördenrufnummer 115 anzuzahlen. Die Stadt erhofft sich hierdurch einerseits Synergieeffekte und somit eine Einsparung von Kosten, andererseits erhöht diese Maß-

nahme aber auch den Service am Bürger, da die 115 montags bis freitags von 8:00 – 18:00 Uhr mit einer qualifizierten Erstberatung sowie auf Wunsch auch Weitervermittlung zur Verfügung steht – insgesamt also an 50 Stunden in der Woche. Selbstverständlich können die Anruferinnen und Anrufer aber auch die oft bereits bekannten Durch-

wahlnummern der einzelnen Sachbearbeiterinnen und Sachbearbeiter direkt anwählen. Alle Dienstleistungen, Namen der Mitarbeiter, Durchwahlnummern und sonstige Informationen sind des Weiteren im Bürgerinformationssystem hinterlegt, das auf der städtischen Homepage [www.frankenthal.de](http://www.frankenthal.de) in der rechten Spalte der Startseite zu finden ist.



Hier könnte jetzt ihre Anzeige stehen!

Rufen Sie uns an unter:

Tel: 0621-72739490

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

# Die Region bleibt einfach wanderbar

## Der Burgensteig entlang der Bergstraße wurde jetzt auf der CMT erneut als zertifizierter Wanderweg ausgezeichnet

(red) Die Rhein-Necker-Region bleibt in der Bundesliga der deutschen Wander-Erlebnisziele. Der Burgensteig, der als zertifizierter Wanderweg von Darmstadt nach Heidelberg entlang der Bergstraße führt – wurde drei Jahre nach seiner Erstzertifizierung jetzt für weitere drei Jahre auf diesem hohen Niveau ausgezeichnet. Es war die erste so genannte „Rezertifizierung“. Sie fand, wie schon die erste Urkun-



Foto: CMT

denverleihung, auf der Stuttgarter Touristikmesse CMT statt – das ist weltweit die größte Publikumsmesse im Tourismusbereich. Maria Zimmermann, die Vorsitzende des Tourismusservice Bergstraße, nahm die Urkunde aus den Händen von Dr. Hans-Ulrich Rauchfuß, dem Verbandspräsidenten des Deutschen Wanderverbandes, entgegen. Der Verband erneuerte die Zertifizierung außerdem für den Ale-

mannensteig und den Neckarsteig, die mit dem Burgensteig verknüpft sind. „Die Region bleibt ein Wanderparadies“, freute sich Maria Zimmermann und verwies auf die tatkräftige Unterstützung des Odenwaldklubs bei der Pflege und der Wartung des Steiges.

Die weltberühmte Neckarstadt ist zweifellos das bekannteste Reiseziel der Bergstraße.

# Jugendliche Idee für Jedermann

## Weinheim weht am Schlosspark eine Calisthenics-Anlage ein – Jederzeit kostenlos zugänglich

(red) Weinheims Oberbürgermeister Heiner Bernhard hatte eine gute Ausrunde. Nur deshalb zeige er jetzt keine „Riesenfelge“, erklärte der über 1.90 Meter große Rathauschef, weil für diese rasante Übung und seine Körpergröße die Stangen nicht hoch genug seien. Alle anderen haben keine Chance, sich zu drücken, seit es am Weinheimer Schlosspark die Calisthenics-Anlage gibt, ein Freiluft-Fitnessstudio mit Trimm-Dich-Geräten.

Denn die Anlage, die in den vergangenen Monaten hier am „Katzenlauf“ entstanden ist, beruht zwar auf einer Idee des Jugendgemeinderates. Aber

selbstverständlich ist es ein Open-Air-Gymnastikstudio für alle Generationen – so betonten es bei der Einweihung am Samstag auch alle Akteure des Vormittags, zuerst OB Bernhard, aber auch Ivàn Furlan, der für das Jugendgremium sprach – um sich gleich, etwas eleganter als Heiner Bernhard, an den Metallstangen entlangzuhangeln. Mit dem Calisthenics-Park ist ein langgehegter Wunsch des Jugendgemeinderates in Erfüllung gegangen. Die Stadt hat den Park mit Haushaltsmitteln finanziert und die Anlage installiert. Dabei war der vielseitig einsetzba-



Foto: Stadt Weinheim

re „Spielplatztruppe“ der Stadt mit Holger Harnisch an der Spitze am Werk, betreut wurde das Projekt vom Grünflächen- und Umweltsamt. Der Boden wurde modelliert, der Untergrund mit Vliesstoff und Geröll technisch so aufgearbeitet, dass Regenwasser schnell versickert. Zur Sicherheit der Benutzer wurden zentimeterdick Holzhacksnitzel als Fallschutzboden aufgebracht. Sie sorgen dafür, dass auch Abstürze von den bis zu drei Meter hohen Sportgeräten möglichst glimpflich verlaufen. „Mit der Eröffnung des Calisthenics-Parks ist Weinheim

# Verkehrsberuhigung der Altstadt Heidelberg

## Konzeptentwurf wurde vorgestellt

(red) Der Kernbereich der Altstadt soll ein Konzept zur Verkehrsberuhigung und -lenkung bekommen. Ein Arbeitskreis bestehend aus Interessen-, Institutionen- und Bürgervertretern sowie Mitarbeitern der städtischen Fachämter hat hierfür seit Juni 2017 gemeinsam mit einem externen Verkehrsplanungsbüro einen Konzeptentwurf ausgearbeitet. Dieser soll nun öffentlich vorgestellt und mit den Bürgerinnen und Bürgern diskutiert werden: Die öffentliche Bürgerveranstaltung findet statt am Dienstag, 27. Februar 2018, von 18 bis 21 Uhr im Spiegelsaal, Prinz Carl,



Foto: Großkinsky

Kornmarkt 1. Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind herzlich dazu eingeladen. Es besteht

Bürgerinnen und Bürger werden anschließend fachlich geprüft, im Arbeitskreis diskutiert und fließen in eine mögliche Weiterentwicklung des Konzeptentwurfs mit ein. Voraussichtlich in der ersten Jahreshälfte 2018 soll er dem Gemeinderat zur Entscheidung vorgelegt werden.

Ziel des Konzepts ist es, den Verkehr im Kernbereich der Altstadt besser zu lenken und die Sicherheit

zu verbessern. Im Vordergrund steht die Frage, wie durch infrastrukturelle Maßnahmen die Einhaltung der Verkehrsregeln besser gewährleistet werden kann. Auch die Frage, ob und wo an den Zufahrtsstraßen zur Hauptstraße verankerbare Poller sinnvoll sind und wie sie eingerichtet werden könnten, sowie die Verbesserung der Abwicklung der Lieferverkehre sind Gegenstand der Betrachtung.

# Heidelberger Delegation

## besuchte japanische Partnerstadt Kumamoto

(red) Künftige Projekte der Städtepartnerschaft, die weitere Zusammenarbeit zur Entwicklung als „Smart Cities“, der Austausch mit innovativen Technologie-Unternehmen und die Aufbauarbeiten nach dem schweren Erdbeben standen im Mittelpunkt des Besuches einer Heidelberger Delegation um Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner vom 17. bis 21. Februar 2018 in der japanischen Partnerstadt Kumamoto. Prof. Würzner tauschte sich mit Kumamotos Oberbürger-



Foto: Stadt HDDie Heidelberger Delegation mit der Straßenbahn „Heidelberg“, die in Kumamoto seit Abschluss der Städtepartnerschaft im Jahr 1992 unterwegs ist.

meister Kazufumi Onishi über die Weiterentwicklung der Partnerschaft aus und wie sich die beiden Wissenschaftsstädte noch stärker ergänzen können. Unterstützung für Projekt „Kinderplanet Kumamoto“ Die Heidelberger Delegation hatte zum Jubiläum ein Geschenk im Gepäck: das Projekt „Kinderplanet Kumamoto“, verbunden mit einer finanziellen Unterstützung in Höhe von 10.000 Euro. In der Einrichtung im neuen Krankenhaus von Kumamoto sollen künftig Geschwister

von kranken Kindern betreut werden – wie im „Kinderplanet“ am Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin des Universitätsklinikums Heidelberg. Dort betreut der Verein „Aktion für krebskranke Kinder Heidelberg“ kostenfrei die Geschwister von Kindern, die sich in ambulanter oder stationärer Behandlung befinden. Die Gäste aus Heidelberg wirkten auch bei einem der größten Sportereignisse des Jahres mit – dem Kumamoto Castle Marathon.

lokales & regionales  
www.metropoljournal.com

## Bauen · Wohnen · Renovieren

# Gesund leben mit trockenen Wänden

## So entzieht man dem Schimmel für immer die Lebensgrundlage

(djd). Schimmel in der Wohnung ist weit mehr als ein Schönheitsfehler. Laut Fraunhofer Institut für Bauphysik ist die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen an Asthma, anderen Atemwegserkrankungen oder Allergien leiden, um 40 Prozent höher, wenn sie in feuchten oder schimmigen Gebäuden leben. Für Feuchtigkeit im Haus wird oft falsches Lüftungsverhalten verantwortlich gemacht. Lüften alleine reicht in vielen Fällen nicht aus, um die Wände trocken zu bekommen. Doch welche Alternative gibt es, um Bauteile nachhaltig trocken zu halten?

### Schimmelfrei wohnen ohne Gift und Chemie

Anstriche, die zum Beispiel Fungizide enthalten, packen das Übel nicht an der Wurzel, da sie die Feuchtigkeit nicht aus der Wand entfernen. Die Fungizide bleiben eine begrenzte Zeit wirksam, danach kehrt das Problem zurück. Zudem können solche Substanzen selbst gesundheitlich bedenklich sein. "Trockene Wände kann man auch ohne Gift,



Foto: djd/www.hygrosan.de

chemische Keulen oder aufwendige Sanierungsmaßnahmen bekommen", erklärt Reinhard Steier, Inhaber des Herstellers Hygrosan. Schimmelpilze sind ein Symptom der zu hohen Feuchtigkeit in der Luft und in der Wand. Die Luftfeuchtigkeit zu reduzieren ist ein sehr aufwendiges Unterfangen. Viel einfacher ist

es, die Wände nachhaltig trocken zu sanieren. Trockene Wände halten die Luftfeuchtigkeit stets im Komfortbereich und den Schimmelpilzen ist für immer die Lebensgrundlage entzogen. Die Wirkung bestätigt auch Dipl.-Ing. Rüdiger Barth, Fachgutachter im Bundesverband Deutscher Sachverständiger und Fachgutachter

e.V. (BDSF): "Als Ingenieurbüro und Sachverständiger habe ich in den letzten Jahren etliche Schimmelprobleme lösen müssen." Seitdem er mit dem Spezialanstrich arbeitet, gab es laut Barth bei Kondensationsfeuchte keine Probleme mehr. Auch Nachkontrollen hätten den nachhaltigen Erfolg bestätigt.

### Schimmelsanierung, die jeder Heimwerker selbst durchführen kann

Die Verarbeitung können Handwerker und Heimwerker ohne größere Vorkenntnisse vornehmen, Tipps und Hinweise dazu gibt es unter [www.hygrosan.de](http://www.hygrosan.de). Vorhandener Schimmel muss zunächst gründlich entfernt werden. Danach erfolgt der Anstrich direkt auf die Wand. Besondere Vorsichtsmaßnahmen sind dabei nicht zu beachten, da das Material völlig ungiftig und leicht zu verarbeiten ist. Lediglich bei sehr stark durchfeuchteten Bauteilen ist es sinnvoll, eine

Starterwärmung mit einem Heizstrahler durchzuführen. Wenn die behandelten Flächen richtig trocken sind, kann die Wand wieder ganz nach Geschmack mit Farben oder Tapeten gestaltet werden.

### Trockene Wände für ein angenehmes Raumklima

Trockene Wände geben dem Schimmel keine Chance und sind daher wohngesund. Sie verbessern auch spürbar die thermische Behaglichkeit. Denn trockene Wandoberflächen bleiben deutlich wärmer als feuchte. Das spürt man, da es eine bessere Wärmerückstrahlung von den Wänden ergibt. Und das zahlt sich durch sinkende Heizkosten aus, weil warme, trockene Wände wesentlich weniger Wärmeverluste erzeugen. Eine nachhaltige Trocknung der Wände mit einem Anstrich wie Hygrosan zahlt sich also rundum in mehr Lebensqualität aus. Unter [www.hygrosan.de](http://www.hygrosan.de) gibt es mehr Fakten und Infos dazu.

# Heizkosten dauerhaft senken

## Energieeffizient heizen mit Fußbodenheizung und Fliesen

(spp-o) Im Neubaubereich entscheiden sich mittlerweile etwa 70 % aller Bauherren für Fußbodenbeziehungweise Flächenheizungen, denn sie bieten einen hohen Wohn- und Wärmekomfort und sind zugleich sehr energieeffizient (Quelle: Bundesverband Flächenheizungen und -kühlungen).

Vielen Bauherren ist allerdings nicht bewusst, dass das Belagsmaterial sowohl die Energieeffizienz als auch die Reaktionsverzögerung des Systems entscheidend beeinflusst: „Nicht alle Bodenbeläge eignen sich gleich gut in Kombination mit der Fußbodenheizung. Aus diesem Grund sollten Bauherren und Sa-

nierier das Belagsmaterial gezielt auswählen“, empfiehlt Markus Kohl vom Fachverband Fliesen und Naturstein ([www.deutsche-fliese.de](http://www.deutsche-fliese.de)). Keramische Fliesen eignen sich am besten für Fußbodenheizungen, weil die Wärme aus dem System schnell und nahezu verlustfrei an die Oberfläche geleitet wird. Damit die Verlegung gelingt und man sich lange am Fliesenbelag erfreuen kann, sollte die fachgerechte und optisch perfekte Verlegung einem Meister- oder Innungsbetrieb des Fachverlegethandwerks anvertraut werden. „Moderne Bodenfliesen bieten viele funktionale Vorteile, sind heute aber vor allem hochwer-

tige Design-Produkte, die ein zeitlos schönes, hochwertiges Wohnambiente schaffen. Stilistisch bieten die aktuellen Fliesenkollektionen deutscher Markenhersteller eine nahezu unerschöpfliche Auswahl an Farben, Formaten und Oberflächendessins.



Foto: Deutsche Fliese/Grohn/akz-o

## 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)

**MOHR**  
AUTOSPENGLEREI  
AUTOLACKIEREREI

**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)

**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

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

Building happiness

**somfy**

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

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

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

## Bauen · Wohnen · Renovieren

# Fassadendämmung im Faktencheck

## Neue Studie bestätigt die Wirtschaftlichkeit energetischer Sanierungen

(rgz/su). Lohnt sich die Sanierung eines Altbaus wirklich? Über welchen Zeitraum macht sich eine Wärmedämmung bezahlt und wie hoch sind die zu erwartenden Einsparungen bei den Heizkosten? Vor diesen Fragen steht wohl jeder Hausbesitzer, der sich mit Plänen für eine energetische Sanierung seines Zuhauses beschäftigt. Weniger Emotionen, mehr Fakten - dazu trägt in der Dämmstoffdiskussion jetzt eine neue unabhängige Untersuchung des Bundesinstituts für Bau-, Stadt- und Raumforschung (BBSR) bei, sie wurde unter dem Namen "Dämmmaßnahmen an Gebäudefassaden" veröffentlicht. Das Resultat: Ohne eine flächendeckende energetische Modernisierung von Wohngebäuden sei das Ziel gefährdet, einen nahezu klimaneutralen Gebäudebestand bis zum Jahr 2050 zu erreichen. Der Wärmedämmung komme bei diesem Ziel eine zentrale Bedeutung zu, betonen die Autoren aus der Bundesbehörde.



Foto: rgz/VDPM

### Den richtigen Zeitpunkt für die Dämmung wählen

Das Heizen im Wohnbereich ist für einen Großteil des Energieverbrauchs verantwortlich, hier schlummern enorme Einsparpotenziale. Vom Dämmen profitiert sowohl die Umwelt als auch die Haushaltskasse, machen Fachleute immer wieder klar. Die

aktuelle Veröffentlichung stellt zudem dar, dass die Wirtschaftlichkeit einer Dämmung von verschiedenen Faktoren abhängt - vom Ist-Zustand des Gebäudes, von einer fachgerechten Planung und Ausführung der Sanierung wie auch von den Energiepreisen. Wichtig, so die Autoren, sei es insbesondere, den richtigen Zeitpunkt

**Grünewald** GMBH  
DACHDECKEREI • MEISTERBETRIEB  
Fachbetrieb für Dach, Wand und Abdichtungstechnik

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

zum Dämmen zu wählen: "Fallen Sanierungsarbeiten turnusmäßig an, beispielsweise bei einem Fassadenanstrich oder einer Putzerneruerung, ist eine zusätzliche Dämmmaßnahme der Fassade in der Regel sehr wirtschaftlich umzusetzen."

### Vor-Ort-Beratung wird finanziell gefördert

Vor jeder Sanierung ist insbesondere eine Bestandsaufnahme vorzunehmen. "Der erste Weg sollte stets zu einem erfahrenen Energieberater führen. Er kann einen individuellen Sanierungsfahrplan erstellen", betont Dr. Hans-Joachim Riechers, Hauptgeschäftsführer des Verbandes

für Dämmsysteme, Putz und Mörtel (VDPM). Gut zu wissen: Schon diese sogenannte Vor-Ort-Beratung wird finanziell gefördert. Und auch das Bundesinstitut bestätigt in seiner Studie: "Energiesparmaßnahmen sind dann am effizientesten, wenn Dämmmaßnahmen an der Gebäudehülle und die Modernisierung der Gebäudetechnik zusammen geplant werden." Abschließend unterstreichen die Fachleute, dass das Bauen ohne Dämmstoffe auch in Zukunft nicht vorstellbar sei: "Gerade für das deutsche Klima sind Gebäudehüllen aus einer Kombination von Dämmung und wärmespeicherfähiger Masse besonders effizient."

# Kompletter Wetterschutz

## Terrassendächer können mit Seitenelementen aufgewertet werden



Foto: rgz/Sonne-am-Haus.de

(rgz/ho). Eine Überdachung ist eine sinnvolle Ergänzung für jede Terrasse, denn sie bietet wirkungsvollen Wetterschutz für Bewohner und hochwertige Gartenmöbel. Zudem kann sie auch stilistische Akzente setzen: Bei der farblichen Gestaltung gibt es kaum Grenzen und die Form und Dimensionierung des Daches kann in vielen unterschiedlichen Formen gewählt werden - vom einfachen Pultdach bis hin zu Ausführungen als Satteldach, als Hauseckvariante oder mit Abwalmungen.

### Wetterschutz gezielt einsetzen

Genauso variantenreich sind die Möglichkeiten, ein Terrassendach mit Seitenelementen aufzuwerten. Gibt es beispielsweise die typische "Wetterseite", von der der Wind weht

und Schlagregen einfällt, dann bietet sich der Einbau eines verglasten Festelementes an. Weitere Möglichkeiten sind Fenster und Fenstertüren, die an warmen Sommertagen die Abfuhr erwärmter, verbrauchter Luft befördern. Um ein Terrassendach vollständig mit Seitenelementen zu schließen, stehen auch verschiedene Öffnungsvarianten wie beispielsweise Schiebetüren und Faltdächer zur Verfügung. Man spricht dann von einem sogenannten Kaltwintergarten, da der Innenraum relativ schnell erwärmt wird, sobald sich die Sonne zeigt. In letzter Zeit werden vermehrt Glasschiebetüren angeboten, mit denen eine oder mehrere Seiten mit rahmenlosen Anlagen versehen werden können. Eine gründliche Beratung von erfahrenen Handwerksbetrieben ist in jedem Fall

unbedingt empfehlenswert. Auf dem Internetportal [www.sonne-am-haus.de](http://www.sonne-am-haus.de) finden sich bundesweit Handwerksbetriebe, die für eine solche Beratung zur Verfügung stehen. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Prüfung, welche Elemente nachträglich in eine bereits bestehende Terrasse eingebaut werden können.

### Auf die geplante Nutzung kommt es an

An wie vielen Seiten ein Terrassendach mit Seitenelementen versehen

werden sollte, hängt vor allem von der geplanten Nutzung ab. Wer bereits die ersten Sonnenstrahlen im Frühling nutzen möchte, wäre mit einer Komplettausstattung mit Seitenelementen gut beraten. Auch wenn damit kein vollwertiger Wohnraum entsteht, wird der Innenraum schnell wohlig warm. Zu unterschätzen ist auch der Sicherheitsaspekt nicht, da die meisten Öffnungselemente mit Schließern und Schließsystemen versehen werden können.



Nicht jeder kommt von

Natur aus hoch hinaus

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

**WEIDLER**  
Arbeitsbühnen

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

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

Hier könnte  
ihre Anzeige  
stehen!

Anzeigen-Annahme

Tel: 0621-72739490

MetropolJournal  
kostenlos in Ihrer Region

# SIND SIE geSICHERt?

## Wie kann ich meine Haus- und Wohnungstür zweckmäßig absichern? Wie sicher sind Rollläden? Muss ich Fenster und Türen auch im Oberschoss sichern?

(red) Antworten auf diese und viele weiteren Fragen, rund um Ihr sicheres Zuhause bekommen Sie auf der EINBRUCHSCHUTZMESSE. Dabei steht die fachspezifische Präsentation DIN-geprüfter und zertifizierter, einbruchhemmender Produkte von polizeilich empfohlenen Herstellern und Handwerksbetrieben im Vordergrund. Neben neuen einbruchhemmenden Fenstern und Türen ab der Widerstandsklasse RC 2 bis hin zur höchsten Kategorie RC 6 (geprüft und zertifiziert nach DIN EN 1627) werden weitere Produkte wie aufschraubbare Fenster- und Türsicherungen für Altbauten, Sicherheitsschließzylind-

er und -beschläge, Kellerschachtsicherungen und hochwertige Tresore präsentiert. Eine sinnvolle und wirkungsvolle Ergänzung zum mechanischen Einbruchschutz stellt die fachgerecht projektierte und installierte Einbruchmeldeanlage (Alarmanlage) dar. Einbruch-/Überfall- und Gefahrenmeldetechnik, Brand- und Rauchmeldeanlagen, Türsprechanlagen mit Kamera, Zutrittskontroll- und Berechtigungssysteme sowie Videoüberwachungssysteme runden das vielfältige Angebot rund um das komplexe Thema Einbruchschutz ab. Also nicht nur Renovierer und Bauherren, sondern auch der gefährdete Immobilienbesit-



Foto: Pixabay

zer mit hohen Sachwerten oder Ärzten, Juweliers, Gewerbetreibende finden hier ebenso kompetente Lösungsmöglichkeiten wie Vertreter von Kom-

munen, wenn es beispielsweise um Sicherheitskonzepte für Bildungseinrichtungen und öffentliche Gebäude geht (Stichwort Amok).

**EINBRUCHSCHUTZMESSE**  
 Polizeilich empfohlener Einbruchschutz für Haus und Gewerbe

**10. + 11. März**  
**Pfalzbau Ludwigshafen**

**Eintritt frei!**

www.einbruchschutzmesse.de  
www.einbruchschutznetz.de

# KG „Schlotte“ Schifferstadt kürt Ministerpräsidentin Malu Dreyer zur 27. „Saumagen“- Ordensträgerin

## Pälzer Comedian „Chako“ Habekost hält humoristische Laudatio

(Daug) Eine besondere Dekoration zieren die Tische der rund 180 Gäste, liebevoll angefertigt wurde die „Karriereleiter“ der Rheinland-Pfälzischen Ministerpräsidentin. Angefangen von ihrer Geburt vor 57 Jahren in Neustadt/ Weinstraße bis ganz oben zur Staatskanzlei Mainz, in der Malu Dreyer seit 2013 als Landeschefin regiert. Jetzt ein weiteres Highlight, gewissermaßen als „Karriere-Gipfel“, die Verleihung des „Saumagenordens“ der KG „Schlotte“ Schifferstadt, der seit 1992 verliehen wird. Die sympathische Landeschefin ist die 27.Trägerin dieses besonderen, ganze 740 Gramm schweren Ordens, der immer als Unikat aus einem Stück Rosenquarz herausgearbeitet wird,



Foto: D. Augstein

in der Form des Pälzer Nationalgerichts, dem Saumagen, der von Helmut Kohl in der ganzen Welt berühmt gemacht wurde. Helmut Kohl war üb-

rigens der erste Träger dieses Ordens. Comedian, scharfzüngiger Entertainer und Mundart-Spezialist Dr. Christian „Chako“ Habekost durfte

im letzten Jahr diese Ehrung in Empfang nehmen. Nun war es ihm eine besondere Ehre und Freude, die Laudatio auf seine Nachfolgerin halten zu dürfen. Diese hielt er auf seine ureigene spritzige und kreative Art gepaart mit dem einzigartigen „Saumage-Rap“. „Es ist eine große Ehre für mich“ freute sich Malu Dreyer über die Auszeichnung und genoss den Abend sichtlich in vollen Zügen. Bisher kannte sie Schifferstadt nur vom Ringen und vom „Gemüs“, nun ist sie als „Saumagen-Ordensträgerin“ auch automatisch Ehrenmitglied bei der KG „Schlotte“, deren Ehrenpräsident und Vollblutfastnachter Wilfried Külbs für den erkrankten Sitzungs-

präsidenten schwungvoll durch das sehr unterhaltsame Programm führte. Der „Saumagenorden“ wird nun in einer Pyramiden ähnlichen Glasvitrine einen Ehrenplatz in der Staatskanzlei der Landeshauptstadt bekommen. Malu Dreyer reiht sich damit ein in einen illustren Kreis aus Politik, Kultur, Sport, Wirtschaft und Fasnacht. Dazu gehören unter anderen Dr. Bernhard Vogel, Fritz Walter, Stefan Kuntz, „Mutter“ Beimer, Helmut Markwort, Horst Lichter, Frank Elstner und auch Margit Sponheimer. Diese hatte dann auch gleich noch eine spontane Überraschung parat. Als ihr berühmter Karnevalsschlagler „Am Rosenmontag bin ich geboren“ erklang, stimmte sie ganz spontan mit ein.

# Großartige Stimmung bei der närrischen Bootsfahrt am Fastnachtssamstag

## Fröhliches Stelldichein der hübschen Lieblichkeiten und Tollitäten

(Daug) Die KKM (Karnevalskommission Mannheim) mit Präsident und Ex-Prinz Thomas Dörner an der Spitze, hatte wieder einmal zu ihrer traditionellen „Närrischen Bootsfahrt“ auf die MS „Kurfürst“ eingeladen. Gleich zwei Prinzenpaare und weitere vier charmante Lieblichkeiten, dazu unzählige Fastnachter waren der Einladung sehr gerne gefolgt.



Foto: D. Augstein

Quadratstadt gekommen waren staunten nicht schlecht, denn sie durften gleich ein halbes Dutzend fastnachtliche Hoheiten und jede Menge flotte Gardemädchen bewundern. Zudem zogen ein paar Hexen musizierend durch die Fuß-

gängerzone und trieben ihr Unwesen. Auf der MS Kurfürst ging es hoch her. Musikus Markus Schnell sorgte auf seiner „Quetsch“ für Superstimmung, die „Mannheimer Weiber“ kümmerten sich einmal mehr darum, dass kein Gast Hunger leiden

musste. Auch Andrea Safferling und Thorsten Riehle vom Mannheimer Gemeinderat waren mit viel Freude mit von der Partie und fühlten sich dennoch sicher, als Stadtprinzessin Miriam die I. kurzzeitig das Steuer übernahm. Nach der Fahrt über Neckar und Rhein ging es zum Marktplatz, wo sie auf der RNF Bühne von Bernd Siegelmann, den Markthändlern und Entertainer und Bloomaul Joachim Schäfer empfangen wurden. Mit von der närrischen Partie waren das Mannheimer Stadtprinzenpaar Miriam I. (Jubiläumsprinzessin der Grogageli) und Marcus I. von Blitz und Blank (Feuerio), Samantha I. von Hössianna CCW (Carneval Club Waldhof), Melanie I. von der führenden Hand von den „Spargelstecher“ aus Käfertal, Anja III. von

Klang und Gesang, sie vertritt die SKG „Stichler“ aus Sandhofen, Astrid I. aus dem Regenbogenland regiert Grün-Weiß Schönau und aus der Nachbarschaft kam Sabrina III. von Rhythmus und Beat. Auch die Prinzessin der „Hellesema Grumbe“ (aus Heddesheim) war mit von der Partie. Komplettiert wurde der närrisch-blaublütige Reigen von einem weiteren Jubiläumsprinzenpaar aus Mundenheim, Alex I. von Gockolonien und Andrea I. von der Karlsterner Hexenzunft (auch im Leben ein Paar und in Mannheim-Käfertal daheim). Der fröhliche närrische Nachmittag endete nach dem Defilé durch die Planken mit einer Fahrt auf dem Riesenrad.

## SO STEHEN IHRE STERNE



### WIDDER

21.3.-20.4.

Seien Sie aufmerksam und nehmen Sie die Probleme anderer ernst, damit diese nicht auch noch zu Ihren werden.



### STIER

21.4.-21.5.

Halten Sie die Spannung stets hoch und warten Sie auf den richtigen Augenblick, um dann endlich zuzuschlagen.



### ZWILLINGE

22.5.-21.6.

Denken Sie an die Familie und überlegen Sie sich mal eine nette Überraschung, um die Bande noch enger zu knüpfen.



### KREBS

22.6.-22.7.

Die anderen scheinen es nicht zu tun, also ist es an Ihnen Verantwortung zu übernehmen und eine Entscheidung zu treffen.



### LÖWE

23.7.-23.8.

Geben Sie jetzt nach und machen Sie einen ersten Schritt auf einander zu. Zeigen Sie eine Geste der Versöhnung.



### JUNGFRAU

24.8.-23.9.

Auch wenn es schwer fällt, ist es nun endlich an der Zeit sich von Aufgaben zu trennen und die Verantwortung abzugeben.



### WAAGE

24.9.-23.10.

Geben Sie die Hoffnung nicht auf und bleiben Sie am Ball. Wenn Sie es durch das Tal schaffen wird danach alles funktionieren.



### SKORPION

24.10.-22.11.

Treten Sie endlich aus dem Schatten hervor und zeigen Sie, was Sie können. Sie werden nämlich stark unterschätzt.



### SCHÜTZE

23.11.-21.12.

Ordnung und Gewissenhaftigkeit sind bei Ihnen jetzt besonders wichtig! Achten Sie darauf, nicht den Überblick zu verlieren.



### STEINBOCK

22.12.-20.1.

Konzentrieren Sie sich nur auf das wirklich Wichtige – machen Sie klar, dass Sie nicht jedem zur Verfügung stehen.



### WASSERMANN

21.1.-19.2.

Manchmal ist es einfach besser die Zügel aus der Hand zu geben, um sich auf die wirklich wichtigen Dinge zu fokussieren.



### FISCHE

20.2.-20.3.

Sie können begeistern und andere Menschen mitreißen. Nutzen Sie das, um bald eine Bewegung ins Rollen zu bringen.

venezianische Münze im MA.	gesellschaftlicher Verkehr	harzreiches Kiefernholz	Antriebs-schlupfregelung (Abk.)	Mutter der Nibelungenkönige	lateinisch: Göttin	Zuruf an Zugtiere: Halt!	lateinische Vorsilbe: weg	Stamm in Ghana	Akkusativ	Bräunungsstudio
				auf direktem Weg	5					
Spielsatz	2			Pferdezuruf: links!		desgleichen		7		
			9						biblische Landschaft	Union, Pakt
eine Kaiserpfalz			Berater-telefon (engl.)							
Börsenaufgeld		ein Orientale							skand. Hirtenhorn	
8									1	
den Mund betreffend	gewalt-same Weg-nahme								ton-reicher Marsch-boden	orienta-lischer Männer-name
	6								Flächen-maß (Abk.)	
süd-amerikanischer Kuckuck			alte chines. Dynastie		molda-wische Währung		chinesi-scher Koch-topf	Teil der Bibel (Abk.)	Vorname von Radprofi Ullrich	chem. Zeichen für Eisen
Stadt in Somalia (Belet ...)	3		Busch-wind-röschen						Teil des Atlas-gebirges	4
Begriff der Optik (Linsen)								Zier-gefäß		

## METROPOLJOURNAL

Onlinesite tagesaktuell & kostenlos!

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

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

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

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

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

SEKRETAER

Auflösung Februar 2018

Auflösung Februar 2018

		8	6		7		1	
					1		3	
	2	9		3	4	5		
2	4		7	6	9		8	5
8	9		2	5	1		4	3
		7	5	4		6	3	
		5		7				
8			1		6	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](mailto:Karriere@metropoljournal.com)

Anzeigen: **Tel: 0621-72739490**  
[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com)

## Gesundheit & Wellness

# Ganz entspannt durch die Wechseljahre

## Diese Tipps können helfen

(akz-o) Die Wechseljahre einer Frau sind keinesfalls eine Krankheit – auch wenn sich die damit verbundenen Beschwerden für die Betroffenen manchmal genauso anfühlen. Hitzevallungen zu den ungünstigsten Gelegenheiten, Schlafstörungen, die die Nacht zum Tag machen, aber auch Stimmungsschwankungen, innere Unruhe und Reizbarkeit sind die klassischen Symptome, die vielen Frauen schwer zu schaffen machen. Etwa jede zehnte Frau befindet sich in den Wechseljahren und drei Viertel davon spüren das extrem deutlich.

Einige Tipps können helfen, auch diese Lebensphase entspannter zu überstehen: Das Richtige essen – das Falsche vermeiden. Mehr denn je sollte man in dieser Zeit auf eine gesunde und bewusste Ernährung achten. Da der Östrogenspiegel und damit auch die herz- und gefäß-



Foto: contrastwerkstatt/fotolia.com/akz-o

schützende Wirkung der Östrogene sinkt, sind herzschützende Fette wie Lein-, Raps- oder Olivenöl genau richtig. Vorsichtig sollten Frauen in den Wechseljahren dagegen mit Alkohol, scharfen Gewürzen oder heißen Getränken sein, denn die sorgen für eine Erweiterung der Blutgefäße und begünstigen damit das Schwitzen.

**Aktiv werden – Entspannung genießen**  
Regelmäßig Sport treiben ist ebenfalls genau richtig, um mit den Hitzewallungen besser zurechtzukommen. Vor allem Ausdauersport wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen hilft dem Körper, Temperaturschwankungen besser zu regulieren. Ganz nebenbei steuert man so auch der Gewichts-

Traditionelle Thailändische Massage

keine Erdbeermassagen

**ReVita**

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

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

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

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

zunahme entgegen, die vielen Frauen in dieser Phase ihres Lebens ebenfalls zu schaffen macht. Entspannungstechniken wie Yoga helfen bei Hitzevallungen ebenfalls und – auch wenn es paradox klingt – Saunen trainiert den Körper, mit den Schweißausbrüchen besser klarzukommen.

### Natürlich vorbeugen mit der Hilfe aus der Natur

Auch wenn es in der ‚heißen Phase‘ nur ein kleiner Trost ist für viele Frauen: Irgendwann ist es überstanden. Wenn bis dahin aber vor allem die seelischen Belastungen wie innere Unruhe oder Schlafstörungen den

Alltag so massiv beeinträchtigen, dass die Lebensqualität leidet, können betroffene Frauen mit pflanzlichen Arzneimitteln wie beispielsweise Lasea gezielt dagegensteuern. Nur eine Kapsel täglich hilft, wieder deutlich ruhiger und entspannter zu werden. Dabei macht das in hochkonzentrierter Form enthaltene Lavendelöl weder tagsüber müde noch abhängig. Vielmehr tritt bereits nach wenigen Tagen eine spürbare Verbesserung ein. Wenn es vom Arzt auf dem Grünen Rezept verordnet wird, erstatten viele Krankenkassen sogar die Kosten dafür.

# Tag der Seltenen Erkrankungen

## Kennen Sie schon diese Leiden?

(akz-o) Weltweit gibt es über 5.000 exotische Leiden, die kaum jemand kennt. Damit sich das ändert, wurde diesen Erkrankungen sogar ein eigener Tag gewidmet: Der 28. Februar ist der Tag der Seltenen Erkrankungen. Wir stellen drei vor.

**AAT-Mangel:** Der Alpha-1-Antitrypsin-Mangel ist eine seltene Stoffwechselerkrankung. In Deutschland weisen schätzungsweise etwa 20.000 Menschen diesen erblichen Mangel des Eiweißes Alpha-1-Antitrypsin auf. Dadurch kann es zu Schäden der Lunge kommen. Beschwerden treten meist zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr auf. Das heißt, kleinste Anstrengungen machen Betroffenen zu schaffen und führen zunehmend zu Atemnot. Dazu kann ein hartnäckiger Husten kommen, häufig begleitet von



Foto: CSL Behring/akz-o

Auswurf. Meistens wird aufgrund dieser Beschwerden eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) diagnostiziert. Daher sollten sich Betroffene, die nie geraucht haben, bei

ihrem Arzt auf Alpha-1-Antitrypsin-Mangel (kurz AATM oder Alpha-1) testen lassen.

**Von-Willebrand-Syndrom:** Häufiges Nasenbluten, eine Neigung zu blauen

Flecken sowie starke und/oder lange Regelblutungen können Hinweise auf das von-Willebrand-Syndrom (vWS) sein. Die angeborene Blutgerinnungsstörung wird in den meisten Fällen vererbt. Ursache des vWS ist ein Mangel, Defekt oder das Fehlen des von-Willebrand-Faktors, eines für die Blutstillung wichtigen Proteins. Da das vWS im schlimmsten Fall lebensgefährliche Folgen haben kann, ist ein frühes Erkennen sehr wichtig. Aus diesem Grund wurde das Netzwerk vWS – eine Initiative zur Früherkennung des von-Willebrand-Syndroms – gegründet. Weitere Informationen und einen Selbsttest gibt es auf der Website: [www.netzwerk-von-willebrand.de](http://www.netzwerk-von-willebrand.de)  
**Lipodystrophie:** Der Begriff beschreibt eine Reihe von Fettspeicher-

erkrankungen. Allen gemeinsam ist das teilweise oder komplette Fehlen von Fettgewebe unter der Haut an einigen Stellen des Körpers. Fett kann dort nicht gespeichert werden, es landet fälschlicherweise in Organen wie der Leber, der Bauchspeicheldrüse, dem Herzen und den Muskeln. Anzeichen einer Lipodystrophie können unter anderem die Bildung einer Fettleber bei Normalgewicht und unstillbarer Hunger sein. Manche Betroffene können bis zu 6.000 Kalorien am Tag essen und sind trotzdem extrem dünn. Weitere Merkmale sind braune bis graue Hautverfärbungen an Achsel- und Gelenkhöhle sowie Fettverteilungsstörungen wie eine übermäßige Fettansammlung im Gesicht und/oder Nacken.

## Das Geheimnis der 4E<sup>Plus</sup>

### Natürliche Wege zu mehr:

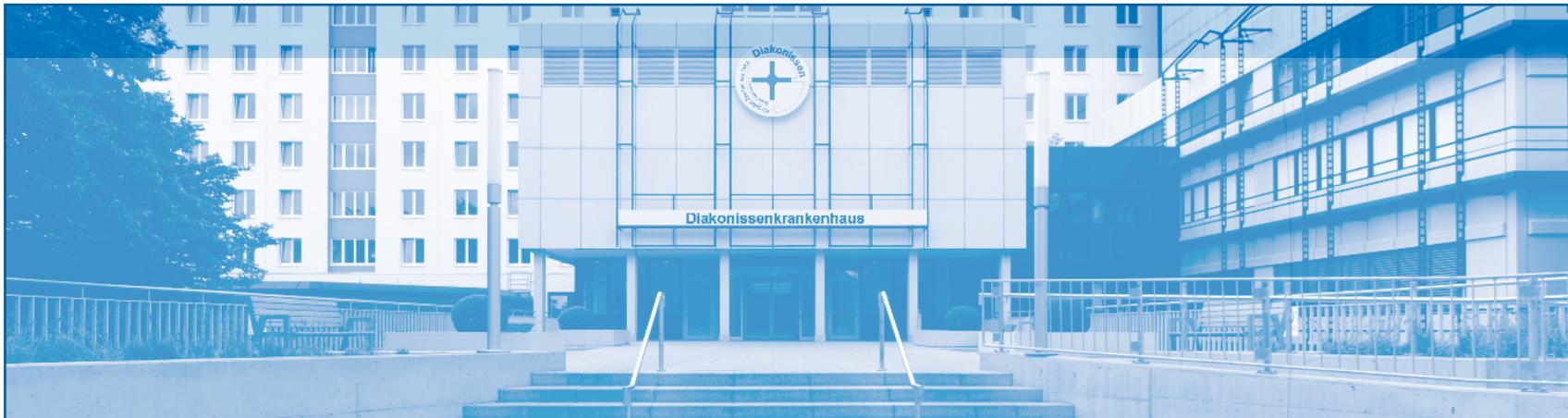
Wohlbefinden • Gelassenheit • Leistungsstärke • Ausstrahlung • Beweglichkeit • Kraft • Gesundheit • Harmonie • Kreativität • Positivität • Balance • Konzentration • Schönheit • Freude • Potential • Fitness • Ausgeglichenheit

**Andrea H.: Mein Heuschnupfen ist weg!**

Der natürliche Weg zu mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität

**Andrea Hutter**  
Tel. 0157 - 80426359  
[andrea@seihappy.de](mailto:andrea@seihappy.de)  
&  
**Volker Lautensack**  
Tel. 0170 - 2490243  
[volker@seihappy.de](mailto:volker@seihappy.de)





## **Diakonissenkrankenhaus Mannheim Patientenforum Diako InForm**

Vortrag:

**Dienstag, 20. März 2018, 18.00 Uhr**

*Festsaal im Mutterhaus, 1. Stock*

– Vortrag im Rahmen der Trostausstellung –  
(Fr., 16.3. bis Mo., 9.4.2018)

# **„Die Kunst des Tröstens“**

**Dr. Dagmar Kreitzschek,**

*Pfarrerin; Studienleiterin im Zentrum für Seelsorge (ZfS),  
Supervisorin (DGfP/KSA), Evangelische Landeskirche  
in Baden*



## Gesundheit & Wellness

### Sompet Thaimassage & Wellness



5,-€ Gutscheine

Keine Barauszahlung. Wird nur bei Anwendungen verrechnet.



	30 min	60 min	90 min
Ganzkörpermassage		39 Euro	60 Euro
Paarmassage		75 Euro	99 Euro
Traditionelle Thaimassage		40 Euro	60 Euro
Sportmassage	30 Euro	45 Euro	70 Euro
Schulter und Rückenmassage	25 Euro	35 Euro	55 Euro
Aromaölmassage		49 Euro	69 Euro
Kräuterstempelmassage		49 Euro	69 Euro
Hot-Stone Massage		49 Euro	69 Euro
Fußmassage	25 Euro	35 Euro	55 Euro
Gesichtsmassage	30 Euro	55 Euro	
Vier-Hand-Herrenmassage		90 Euro	135 Euro

**Sompet Thaimassage & Wellness** Graeber Thunradee, Waldstr. 189, 68309 Mannheim, Tel.: 0621-48492136, info@sompet-thaimassage.de

## Der Turbo für den Stoffwechsel

Mit erfolgreichem Intervallfasten leicht und energiegeladen ins Frühjahr starten

(djd). Um leicht und schwungvoll ins Frühjahr zu starten, ziehen immer mehr Menschen eine Fastenkur in Erwägung. Experten wie Andrea Ciro Chiappa wissen, warum der Verzicht auf Nahrung und Genussmittel so gut tut und worauf man bei der Wahl des richtigen Fastenprogramms achten muss. "Fasten hat eine unglaublich intensive, heilsame Wirkung auf den Stoffwechsel", betont der Ausbildungsleiter der Deutschen Fastenakademie (dfa).

Sobald man weniger als 600 Kilokalorien - Frauen weniger als 500 Kilokalorien - pro Tag zu sich nimmt, sinken die Blutwerte für Zucker und Cholesterin. Gleichzeitig zeigt der steigende Anteil freier Fettsäuren an, dass der Körper Fett verbrennt. Chiappa



Foto: djd/Basica/Panthermedia.net/Dzinnik Darius

unterscheidet dabei zwischen herkömmlichen Kuren wie etwa Fasten nach Buchinger und der F.-X.-Mayr-Kur, die jeweils zehn bis 14 Tage am Stück absolviert werden, und sogenannten intermittierenden Fasten. Im Unterschied zu den klassischen Varianten, die aufgrund ihrer Regeln

häufig stationär oder unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden, gilt das Intervallfasten als besonders alltagstauglich. Der lockere Fastentrend ist für Andrea Ciro Chiappa nichts Neues: "Das bekannte Dinnercanceling oder Morgenfasten sind Formen des Intervallfastens. Studien haben

bestätigt, wie effektiv dieser zeitweilige Verzicht auf Nahrung ist." Das Auftreten von Fasten Krisen, die von Müdigkeit und einer nachlassenden Leistungsfähigkeit begleitet werden, kann durch die Einnahme eines gut verträglichen Basenpräparats wie Basica aus der Apotheke vermieden werden. Die basischen Mineralstoffe neutralisieren überschüssige Säure, die beim Fettabbau entsteht, und unterstützen den Stoffwechsel beim Fasten. Weitere Tipps gegen den Säureüberschuss gibt es unter [www.basica.de](http://www.basica.de). Wenn die Fettverbrennung Marathon läuft Generell sind auch beim Intervallfasten verschiedene Formen möglich: Beim 16:8-Fasten etwa isst man lediglich an acht Stunden des Tages etwas.

Bei einer anderen Variante fastet man jede Woche zwei Tage lang. "Wendet man Intervallfasten regelmäßig an, zeigen sich viele Effekte: Der Körper schaltet auf den Fastenstoffwechsel um und verbrennt mehr Kalorien, überschüssige Fettmasse, vor allem im Leber- und Bauchraum, nimmt ab", erläutert Chiappa. Fasten wirke wie ein Marathon auf das Fettverbrennungssystem. Der Experte rät dazu, den Körper vier Wochen lang an das Intervallfasten zu gewöhnen und es dann möglichst beizubehalten: "Die Mahlzeiten, die man zwischen den Esspausen zu sich nimmt, sollten unbedingt ausgewogen sein. Sonst besteht die Gefahr von Nährstoffdefiziten." Zudem sei es wichtig, gut zu kauen und täglich zwei bis drei Liter zu trinken.

## Magen-Darm-Beschwerden natürlich behandeln

Bei Helicobacter-Infektionen gibt es eine pflanzliche Alternative zu Antibiotika

(djd). Völlegefühl, Oberbauchschmerzen, Blähungen, Aufstoßen und Übelkeit - solche Störungen im oberen Verdauungstrakt, die medizinisch unter dem Begriff Dyspepsie zusammengefasst werden, plagen viele Menschen. Die Ursachen dafür können vielfältig sein. Doch hat sich in den vergangenen Jahren gezeigt, dass sehr häufig ein bestimmter Erreger dahintersteckt: Helicobacter pylori. Das Bakterium gelangt über den Mund in den Körper, kann dort die Schleimhäute von Magen und Zwölffingerdarm besiedeln und verschiedene Krankheiten wie Magenschleimhautreizungen und -entzündungen sowie Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre hervorrufen.

### Grapefruitkernextrakt kann gut für den Magen sein

Werden die Bakterien erfolgreich bekämpft, kann dies oft eine dauerhafte Heilung bewirken. Doch ganz ohne Unterstützung schafft der Körper es



Foto: djd/sanitas/staras#636581-www.fotolia.com

nur in seltenen Fällen. Als gängige Therapie bakterieller Magenerkrankungen werden heute meist Antibiotika eingesetzt, die mit Protonenpumpenhemmern, also Magensäureblockern, kombiniert werden. Neuere Studien haben jedoch ergeben, dass auch eine pflanzliche Alternative gute Ergebnisse

erzielen kann. So hat sich gezeigt, dass Extrakte aus den Kernen und Schalen der Grapefruit (z.B. aus der Apotheke) die Bakterien in ihrem Wachstum hemmen und sogar abtöten können. Dadurch wird unter Umständen die Gabe von Antibiotika überflüssig. Jede Maßnahme sollte aber immer in Ab-

sprache mit dem Arzt erfolgen. Verantwortlich für die positiven Effekte des Grapefruitkernextrakts sind vor allem die in ihm reichlich enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, die sogenannten Bioflavonoide. Sie gelten als antioxidativ und zellschützend und sollen außerdem Bakterien, Pilze und andere Keime hemmen. Auf dem Buchmarkt oder im Internet (z.B. [www.grapefruitkernextrakt.de](http://www.grapefruitkernextrakt.de)) gibt es viele weitere Informationen zu den Anwendungsmöglichkeiten dieses wertvollen Pflanzenextrakts, der sogar in zertifizierter Bioqualität erhältlich ist.

### Langsam essen und Tee trinken

Liegt den Magen-Darm-Beschwerden keine Infektion oder eine andere organische Ursache zugrunde, sorgen manchmal schon einfache Mittel für Besserung. So kann es nützlich sein, auf Alkohol, Nikotin, Kaffee und scharfe Gewürze zu verzichten und sich beim Essen viel Zeit zu lassen. Dazu sind bei

einem Reizmagen oft mehrere kleine Mahlzeiten günstiger als wenige üppige. Und auch Kräutertees mit Kamille, Pfefferminze, Anis oder Kümmel können den Bauch beruhigen.

### Pflanzenstoffe mit Power

Sogenannte Bioflavonoide gehören zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, die Obst und Gemüse Farbe, Duft und Aroma verleihen. Die Bezeichnung Flavonoide leitet sich vom lateinischen Wort flavus (blond, gelb) ab, da es sich um gelbe bis orange Farbstoffe handelt. Sie besitzen eine Schutzwirkung vor den sogenannten freien Radikalen, die Erbgut und Zellen schädigen können. Flavonoide können diese Schädigungen vermindern, indem sie diese Radikale "abfangen". Dabei sind sie sogar den Vitaminen C, E und Beta-Karotin überlegen. Unter [www.grapefruitkernextrakt.de](http://www.grapefruitkernextrakt.de) gibt es mehr Informationen zu den gesunden Powerstoffen

# Gesundheit & Wellness

**Freireligiöse Gemeinde Mannheim**  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

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

## „Wölfe – Zwischen Mystik und Realität“ Eine besondere Feierstunde für Jung und Alt

Mit der Freireligiösen Jugend Mannheim  
& Landespredigerin Ute Kränzlein



Sonntag, 25.03.2018, 11:00 Uhr  
Carl-Scholl-Saal, L 10, 4 – 6

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



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

## Damit das Herz im Takt bleibt

### Herzrhythmusstörungen mit einem bewussten und aktiven Lebensstil begegnen

(rgz/rae). Sabine M. (48) ist eine typische Powerfrau von heute: ehrgeizig und diszipliniert, beruflich ständig unter Stress, für Kollegen jederzeit erreichbar. Dazu treibt sie beinahe täglich Sport und achtet auf ihr Gewicht. Doch seit Beginn der Wechseljahre hat sie das Gefühl, weniger energiegeladener zu sein. Zudem fängt ihr Herz nachts oft an, wie verrückt zu schlagen, was ihr Sorgen bereitet.



Foto: rgz/tromcardin.de/Kurhan - Fotolia

#### Mikronährstoffe bestimmen den Herzschlag

Dieser Fall ist exemplarisch für Herzrhythmusstörungen, wie sie oft in der Lebensmitte auftreten. Wenn das "innere Metronom" plötzlich aus dem Takt gerät, ist das für viele Betroffene beängstigend. Zwar können tatsächlich ernstere Erkrankungen dahinter stecken, häufig aber liegen die Ursachen auch im individuellen Lebensstil. So scheidet der Körper etwa unter Stress vermehrt Mikronährstoffe wie Kalium und Magnesium aus. Auch in den Wechseljahren und bei engagierter sportlicher Betätigung kann es durch starkes Schwitzen zu einem Mangel an herzaktiven Mikronährstoffen kommen. Gerade Kalium und Magnesium spielen aber eine wichtige Rolle bei dem komplexen biochemischen Vorgang, der den Rhythmus des Herzschlags bestimmt. An ihnen sollte auf Dauer kein Mangel bestehen.

Unter [www.tromcardin.de](http://www.tromcardin.de) gibt es weitere Informationen sowie eine Patientenbroschüre. Betroffenen wie Sabine M., deren Herz plötzlich rast, stolpert oder heftig schlägt, rät Dr. Rainer Haarfeldt, Internist und Sportmediziner aus Ruhpolding, zu einem Arztbesuch. "Wenn strukturelle Veränderungen am Herzen bzw. gravierende Herzrhythmusstörungen ausgeschlossen wurden, ist der Weg frei für eine Beeinflussung der Störung über eine Veränderung des Lebensstils", so der Experte. Mögliche Ansatzpunkte seien Stressreduktion, eine Optimierung des Ernährungsverhaltens und eine diätetische Nahrungsergänzung mit Magnesium und Kalium sowie weiteren Mikronährstoffen zum Beispiel mit Tromcardin complex.

#### Richtig essen, Stress abbauen

Grundpfeiler einer ausgewogenen Ernährung sind viel Obst, Kräuter und Gemüse, Vollkornprodukte, Pflanzenöle, Fisch und kalorienarme Getränke. Wer viel Sport treibt, sollte durch das Schwitzen bedingte Nährstoffverluste ausgleichen, während Bewegungsfauler unbedingt mit regelmäßiger Aktivität Herz und Kreislauf stärken sollten. Beim Abbau von übermäßigem Stress können Entspannungstechniken, genügend Schlaf und eine Anpassung des Tagespensums hilfreich sein.

#### Herzrhythmusstörungen: Ursachen abklären

In vielen Fällen sind Herzrhythmusstörungen harmlos. Sie können aber auch ernste Ursachen wie Herzerkrankungen, Diabetes oder Bluthochdruck als Ursache haben - mit möglichen

Folgerscheinungen wie Herzschwäche oder Gefäßverschlüssen. Um diese auszuschließen oder gegebenenfalls rechtzeitig zu erkennen, sollte auf jeden Fall ein Arzt die Herzaktivität und das Ausmaß der Unregelmäßigkeiten untersuchen und die Ursachen für die Herzrhythmusstörung abklären. Er kann dann entscheiden, ob eine medikamentöse Behandlung eingeleitet werden muss oder Änderungen des Lebensstils ausreichend sind. Unter [www.tromcardin.de](http://www.tromcardin.de) gibt es dazu weitere Informationen.

## Ambulante Pflege

für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

- ✓ Grundpflege
- ✓ Wundversorgung
- ✓ Urlaubspflege



MDK geprüft

Sehr Gut

3 Sterne

Sie erreichen uns:  
Mannheim / Ludwigshafen Seckenheimer Hauptstr. 10  
 68239 Mannheim  
Mannheim Nord Poststr. 33  
 68309 Mannheim

0621 - 7001 8980

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

✓ **Individuell & professionell**  
Bescheinigt durch den MDK mit der Bestnote

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



PFLEGE profis

Zuhause GUT gepflegt

www.pflege-profis.info

Aktuelles aus ihrer Region unter  
[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com)



# Gesundheit & Wellness

## Vorbeugen ist besser als heilen

### Die Mundgesundheit spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit

(djd). Laut einer YouGov-Umfrage aus dem Jahr 2017 denken 80 Prozent der befragten Bundesbürger, dass es keinen Zusammenhang zwischen gesunden Zähnen und dem allgemeinen Wohlbefinden gebe. Tatsächlich aber spielt die Mundgesundheit eine sehr wichtige Rolle für die Allgemeingesundheit. "Besonders eng verknüpft ist die Parodontitis, also die Entzündung des Zahnhalteapparates, mit Erkrankungen wie Diabetes", erklärt beispielsweise Dr. Ralf Seltmann, Zahnarzt beim schwedischen Mundhygienespezialisten TePe. Um diese Entzündung und ihre potenziellen Folgen auf den gesamten Körper zu vermeiden, gelte es vorzuzugreifen: Durch gründliche Zahnpflege, insbesondere die regelmäßige Zahnzwischenraumreinigung, könne das Risiko gesenkt werden.



Foto: djd/www.tepe.com

Mögliche Folgen einer Parodontitis Die Parodontitis - früher Parodontose genannt - ist eine Entzündung, die den Zahnhalteapparat im Mund zerstört und damit unbehandelt zum Zahnverlust führt. Sie ist neben

Karies die häufigste chronische Erkrankung des Menschen. Sie kann in verschiedenen Schweregraden an einzelnen oder allen Zähnen vorkommen. "Dieselben Bakterien, die an Parodontitis beteiligt sind,

aber auch ihre Stoffwechselprodukte, gelangen unter anderem auf dem Blutweg in entfernte Körperregionen. Dort können sie weitere Abwehr- und Entzündungsvorgänge hervorrufen und beeinflussen", so Dr. Seltmann. Besonders gefährdet seien Ältere, Raucher aber auch Diabetiker. Eine Parodontitis könne Auswirkungen auf Erkrankungen haben, die in enger ursächlicher Verbindung zu Entzündungsabläufen stünden: Volkskrankheiten wie Atherosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall, aber auch Rheuma seien hier konkret im Fokus. Den Zähnen und damit der Gesundheit Gutes tun "Um Zähne und Zahnfleisch dauerhaft gesund zu halten und eine Parodontitis zu vermeiden, ist eine gründliche Mundhygiene unumgänglich", rät Dr. Seltmann. Dazu zähle bei-

spielsweise die regelmäßige Reinigung mit Interdentalbürsten, überall dort, wo sie mit sanftem Druck zwischen die Zähne passen. Mit der Zahnbürste allein würden dagegen in der Regel nur etwa 50 Prozent der Zahnflächen gereinigt, weil sie die Zwischenräume nicht erreiche. "Dort lagert sich dann die bakterielle Plaque ab, die vor allem zu Karies und Parodontitis führen kann", betont Dr. Seltmann. Auch Zahnseide könne bei gesundem Zahnfleisch und eng stehenden Zähnen hilfreich sein. Aber schon bei leichtem Zahnfleischrückgang - besonders im Bereich der Backenzähne - seien Interdentalbürsten die erste Wahl zur Reinigung. Sie würden die Zwischenräume am besten ausfüllen und an Stellen gelangen, an denen Zahnseide keine Chance habe.

## Wer hat an der Uhr gedreht?

### Wenn der innere Takt durch Schichtarbeit oder Zeitumstellung ins Wanken gerät

(djd). Jedes Jahr wird mit der Umstellung auf die Sommerzeit die Nacht der Mitteleuropäer um eine Stunde verkürzt. Dadurch soll das Tageslicht besser ausgenutzt und Energie gespart werden - so die Theorie. Doch vielen Menschen misslingt die reibungslose Anpassung an die neuen Zeitverhältnisse. Etwa die Hälfte der Bundesbürger leidet laut

einer Studie der Goethe-Universität in Frankfurt am Main unter der Zeitumstellung im Frühjahr. Die Beschwerden reichen von gedrückter Stimmungslage über Konzentrationsprobleme bis hin zu massiven Schlafproblemen. Besonders betroffen sind Personen in Nachtarbeit und Schichtdienst. Denn sie leben dauerhaft entgegen ihrem eigenen biologischen Rhythmus.

Das kann zu chronischer Erschöpfung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Durch den Mangel an Tiefschlaf leidet das Immunsystem, sogar die Darmflora kann beeinträchtigt werden. **An die Müdigkeit gewöhnen** Eine gewohnte Abendroutine kann auf Dauer ebenfalls wie ein "natürliches" Schlafmittel wirken. Entspannende Sportarten wie Yoga,

ein Saunabesuch, ein warmes Bad, eine bestimmte Meditationsmusik oder eine Tasse Kräutertee - über kurz oder lang reagiert der Körper auf Rituale vor dem Zubettgehen mit Müdigkeit. Gut wirkt sich auch das Einhalten fester Schlafenszeiten aus - auch am Wochenende und an freien Tagen. Was den Schlaf zusätzlich stören kann und wie sich Schlafkiller beseitigen

lassen, lesen Interessierte unter [www.entspannung-und-beruhigung.de](http://www.entspannung-und-beruhigung.de) Wer wissen möchte, wie viel Schlaf er eigentlich braucht, kann die Schlafdauer um 30 oder 60 Minuten verkürzen und beobachten, wie das Befinden am nächsten Tag ist. Für die meisten Menschen sind sieben bis acht Stunden Schlaf optimal.

*Gute Pflege*  
in Mannheim



**EPMA**  
Evangelische  
Pflegedienste  
Mannheim

**ThomasHaus**  
EmleinHaus  
ZinzendorfHaus  
UnionsHaus  
ThomasCarree



**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 / 44 08-105  
Reiterweg 54  
68163 Mannheim

**www.EPMA.care**

**Case/Care Management**  
Jean-Paul Bassong  
Tel. 0173 / 313 7994

**Belegungsmanagement**  
Jeannette Henkel und  
Stephanie Dreyer  
Tel. 0621 / 44 08-101  
Mobil 0151 / 75 45 40 57

**EPMA Evangelische  
Pflegedienste Mannheim gGmbH**  
Reiterweg 54  
68163 Mannheim  
Tel. 0621 / 44 08-0




**Unser Angebot**

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

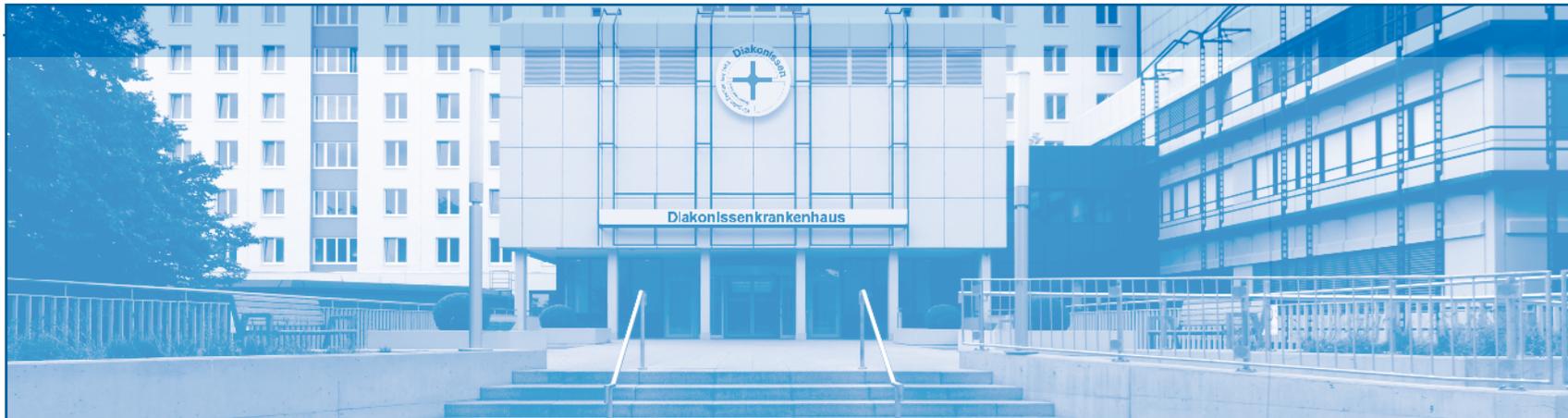
**Wir stellen ein**

- 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.



## **Diakonissenkrankenhaus Mannheim Patientenforum Diako InForm**

**Dienstag, 13. März 2018, 18.00 Uhr**

*Festsaal im Mutterhaus, 1. Stock*

# **„Mit Lust und Leidenschaft“**

**– Komödie über eine gesunde Lebensweise**

**Uraufführung in der Metropolregion Rhein-Neckar**

*VorsorgTheater der Stiftung Lebensblicke, Regie: Volker Heymann*

Kurzvortrag:



**LebensBlicke**  
Stiftung Früherkennung Darmkrebs

# **„Vorsorge durch gesunde Ernährung: Was empfehlen die neuen Leitlinien?“**

**Prof. Dr. Dieter Schilling, Chefarzt der Medizinischen Klinik II**



Diakonissenkrankenhaus Mannheim  
Speyerer Str. 91–93  
68163 Mannheim  
Zugang auch über die Belchenstraße 1

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

**Diakonissenkrankenhaus  
Mannheim**

# Veranstaltungen

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

## Donnerstag 01.03

20:00 Uhr Kevin Tarte & Band  
Mannheim Capitol

## Freitag 02.03

19:30 Uhr, La Belle Et La Bête  
Ludwigshafen Pfalz

20:00 Uhr, 10cc, Mannheim Capitol

20:00 Uhr Geheimwitzvoll...!?  
ZauberKunst & Comedy mit Michael  
Parléz, Kulturbühne Alte Druckereite  
Ludwigshafen Pfalz

## Samstag 03.03

20:00 Uhr Mischpoke, Mannheim Capitol

20:00 Uhr Die Sweethearts - The  
Golden 50's Weinheim  
Kulturbühne Alte Druckerei

10:30 Uhr Peace and Open Floor  
Movement Practice- Inside Listening  
Mehrgenerationenhaus Heidelberg

20:00 Uhr, Alles Guth  
Speyer Zimmertheater

20:00 Uhr Antje Schomaker  
Heidelberg, Halle 02, Club

20:00 Uhr Echoes performing Pink  
Floyd, Ludwigshafen Bürgerhaus

20:00 Uhr Im himmel ist kein Zimmer  
frei: Komödie von Jean Stuart  
Mannheim Oststadttheater

20:00 Uhr Kabarett Dusche: Gewitter  
wolke, Mannheim, Klapsmühl am  
Rathaus

20:00 Uhr Marius Jung: Singen können  
die alle!, Mannheim Schatzkistl  
20:00 Uhr Heroies - David Bowie  
Tribute, Mannheim 7er Club

## Sonntag 04.03

13:00 Uhr, DVV-Pokalfinale  
Mannheim SAP Arena

15:00 Uhr Peter Pan - das Musical  
Ludwigshafen Pfalz

11:00 Uhr, Deutsche Staatsphilharmonie  
Rheinland-Pfalz, Mannheim Capitol

17:00 Uhr, Preisträgerkonzert des 55.  
Regionalwettbewerbs Vorderpfalz  
Jugend musiziert  
Ludwigshafen Pfalz

11:00 Uhr Feudenheimer Frühlings-  
konzerte, Mannheim, Theodor Fliedner  
Heim

17:00 Uhr Sven Hieronymus:  
Das Beste vom Rocker,  
Mannheim Schatzkistl

18:00 Uhr Wenn die Katze aus dem  
Haus ist... Zwiebeln und Butterplätzchen  
Mannheim Oststadttheater

## Kulturbühne Alte Druckerei 20 Uhr



Waiting for Frank - Ride on  
04.03.2018

18:00 Uhr Max Raaber & Palastorche-  
sta: Der perfekte Moment... wird heut  
verpennt, Mannheim Rosengarten

18:00 Uhr Frederic Hormuth: Halt die  
Klappe wir müssen reden  
Mannheim, Klapsmühl am Rathaus

18:00 Uhr Thomas Quasthoff:  
Die Bücher meines Lebens  
Mannheim, Alte Feuerwache

## Montag 05.03

20:00 Uhr, Glashaus  
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Max, Mannheim Casino

21:00 Uhr Baloji, Heidelberg  
Kalstorbahnhof

20:00 Uhr Death by Chocolate  
Mannheim, MS Conexion Complex

## Dienstag 06.03

19:00 Uhr, DHB: Rhein-Neckar Löwen  
vs. SC DHfK Leipzig Pokalspiel  
Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr Bruckner  
Heidelberg, Halle 02, Club

06.03.2018 - 07.03.2018  
19:30 Uhr, Sophia, der Tod und ich  
Ludwigshafen Pfalz

## Mittwoch 07.03

20:00 Uhr, Eure Mütter  
Mannheim Capitol

## Donnerstag 08.03

19:45 Uhr, Unantastbar, Mannheim Capitol

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

19:00 Uhr, HBL: Rhein-Neckar Löwen  
vs. Frisch Auf! Göppingen  
Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr Lieder Slam  
Mannheim Kombinat

## Freitag 09.03

20:00 Uhr, Jools Holland  
Mannheim Capitol

19:30 Uhr, Ballett of difference  
München/Köln  
Ludwigshafen Pfalz

20:30 Uhr Ampra, Neustadt Musikhof

19:30 Uhr Amanda  
Heidelberg Halle 02, Club

## 20 Uhr Ludwigshafen Friedrich-Ebert-Halle



Dieter Nuhr  
09.03.2018

20:00 Uhr Madeleine Sauveur:  
Ich höre was, was du nicht sagst  
Mannheim Schatzkistl

20:00 Uhr Vier linke Hände  
Mannheim Oststadttheater

20:00 Uhr An Evening with Jools Holland,  
Mannheim Capitol

## Samstag 10.03

20:00 Uhr, Abdelkarim  
Mannheim Capitol

21:00 Uhr DLRM & Killing your Idols  
Frankenthal, Kulturzentrum Gleis 4

19:00 Uhr Andrius Pojavis  
Ludwigshafen, Kulturzentrum Das Haus

20:00 Kraftklub, Mannheim Maimarkthalle

## SAP Arena 20 Uhr



Peter Maffay  
10.03.2018

## Sonntag 11.03

15:30 Uhr Indianermärchen für Kinder  
ab 4. Jahren mit dem TrollToll  
Kindertheater Heidelberg

19:00 Uhr Orchesterkonzert mit Sergei  
BabyanMannheim, Rosengarten

19:00 Uhr Bonnie Tyler  
Mannheim Rosengarten

11:00 Uhr, Rumpel und Stielzchen  
Mannheim Casablanca

16:00 Uhr, Die Geschichte eines langen  
Tages, Ludwigshafen Pfalz

18:00 Uhr, Gardi Hutter  
Mannheim Capitol

12:30 Uhr, Die Eulen Ludwigshafen -  
SG Flensburg, Ludwigshafen  
Friedrich-Ebert-Halle

## Montag 12.03

20:00 Uhr, Matthias Holtmann  
Mannheim Capitol

10:00 Uhr, Die Geschichte eines langen  
Tages, Ludwigshafen Pfalz

20:00 Uhr Franz Kain - Alderle, Alderle  
Mannheim Schatzkistl

## Dienstag 13.03

19:30 Uhr Tuesday Night Live:  
Club 27 & Friends,  
Schwetzingen Alte Wollfabrik

20:00 Uhr Marteria  
Mannheim Maimarkthalle

20:00 Uhr, Sandsation  
Mannheim Capitol

## Mittwoch 14.03

20:00 Uhr Doppelglanz x Ivan Ave  
Mannheim, Alte Feuerwache

20:00 Uhr, Im weißen Rössl  
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Rhapsody, Mannheim MS  
Conexion Complex

## Donnerstag 15.03

20:00 Uhr, Die Feisten  
Nusschüsselblues, Kulturbühne  
Alte Druckerei

19:00 Uhr Vortrag - gesundes Wasser  
geht das? Luise Sator,  
Mehrgenerationenhaus Heidelberg

19:00 Uhr Rhein-Neckar Löwen gg.  
VfL Gummersbach, Mannheim  
SAP Arena

20:00 Uhr Eskimo Callboy  
Heidelberg, Halle 02, Saal

20:45 Uhr Coffin Nails  
Mannheim 7er Club

20:00 Uhr Butcher Babies  
Mannheim, MS Conexion Complex

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

19:00 Uhr, Die Eulen Ludwigshafen -  
HSG Wetzlar, Ludwigshafen  
Friedrich-Ebert-Halle

## Freitag 16.03

20:00 Uhr Frank Fischer, Gewöhnlich  
sein kann jeder, Kulturbühne,  
Alte Druckerei

20:00 Uhr, Tom Gaebel Mannheim Capitol

16.03.2018- 18.03.2018 Mittelaltermarkt  
im Herzogenriedpark Mannheim

19:00 Uhr Purple Schulz  
Schwetzingen Alte Wollfabrik

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

alle Preise pro Person

**Europa Park Rust**  
Sommertermine unter: [www.schoen-lackiert.de](http://www.schoen-lackiert.de)  
Preis inkl. Busfahrt und Eintritt

Lassen Sie sich verzaubern!

Verlosung von 2 Eintrittskarten während der Fahrt **64,90€**

Bitte unbedingt Reservieren. Ticketversand möglich. Auch als Geschenkgutschein erhältlich. Weitere Informationen unter: [www.schoen-lackiert.de/Rubrik Rolfi Tours](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 Soundnlight  
Matthias Mumm  
Tel: 0162 - 3666066  
E-Mail: [soundnlight@email.de](mailto:soundnlight@email.de)  
[www.facebook.com/MMSoundnlight](https://www.facebook.com/MMSoundnlight)  
Vermietung von Event- und DJ-Equipment  
Mobiler DJ

# Veranstaltungen

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



21:00 Uhr Bloodlights & Roadrage  
Weinheim Cafe Central

19/20 Uhr Anvil, Mannheim 7er Club

20:00 Uhr Amegaphon, The Screwjetzt & First Of All, Frankenthal Zuckerfabrik

16.03.2018 und 18.03  
19:30 Uhr La Cenerentola, Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr Rena Schwarz – Supertussis packen aus, Klapsmühl am Rathaus Mannheim

20:00 Uhr Ralf Schmitz: Schmitzenklasse Mannheim, Rosengarten, Musensaal

## Samstag 17. 03

19:30 Uhr Sweet Soul Music Schwetzingen Alte Wollfabrik

18:30 Uhr Soy Luna LIVE Mannheim SAP Arena

13:00 Uhr Mädelsflohmarkt Party im MGH mit köstlichem Kuchenbuffet Heidelberg Mehrgenerationenhaus

20:00 Uhr basta, Mannheim Capitol

20:00 Uhr Landeier: Bauern suchen Frauen Mannheim Oststadtheater

20:00 Uhr GreeN + Special Guest: Grinch Hill, Mannheim Alte Feuerwache

20:00 Uhr The Bar at Buena Vista Mannheim, Rosengarten, Mozartsaal

20:00 Uhr basta: Fragezeichen Mannheim Capitol

20:00 Uhr Dool + Harakiri for the Sky: Elate Mannheim MS Conexion Complex

20:00 Uhr Piano Battle Mannheim Rosengarten, Musensaal

21:00 Uhr Straßensjungs Mannheim 7er Club

## Sonntag 18. 03

11:00 Uhr Pettersson & Findus Mannheim Casablanca

15:00 Uhr Die Eisprinzessin Mannheim Capitol

11:00 Uhr Alla gut! Verliebt ins Quadrat Mannheim Schatzkistl

16:00 Uhr Armin Töpel: Peter und der Wolf & Peter und Don Quijote Mannheim Schatzkistl

16:00 Uhr Kaffeehaus Geschichten Mannheim Cafe Mara

17:00 Uhr Mannheimer Bläserphilharmonie - Rosengartenkonzert Mannheim Rosengarten

18:00 Uhr Achtung Deutsch! Multikulti-Komödie von Stefan Vögel Mannheim Oststadtheater

18:00 Uhr Michael Eller - Ahoi, die Kreuzfahrer kommen! Captain Comedy packt aus, Mannheim Klapsmühl am Rathaus

19:00 Uhr Radio Doria Mannheim Rosengarten, Musensaal

## Montag 19. 03

20:00 Uhr Sascha im Quadrat Mannheim Casino

20:30 Uhr Olli Schulz - AUSVERKAUFT Mannheim Capitol

## Dienstag 20. 03

20:00 Uhr Der magische Zirkel MALU-HEI Varieté der Wunder Mannheim Schatzkistl

20:00 Uhr Naturally 7, Mannheim Capitol

20:00 Uhr Venom Inc., Suffocation & Supports, Mannheim MS Conexion Complex

10:00 / 19:00 Uhr Asip & Jenny Ludwigshafen Pfalzbau

## Mittwoch 21. 03

20:00 Uhr Bruno Jonas Mannheim Capitol

## Donnerstag 22. 03

20:00 Uhr Liederlich2, Käferral Kulturhaus

19:00 Uhr Dunja Rajter: Nur nicht aus Liebe weinen, Schwetzingen, Alte Wollfabrik

19:00 Uhr Denis Wittberg & die Schellack Solisten: „Hallo, süße Frau“ Schwetzingen Alte Wollfabrik

## Freitag 23. 03

23.03.2018- 24.03.2018  
19:30 Uhr The Addams Family Ludwigshafen Pfalzbau

## Samstag 24. 03

20:00 Uhr Alte Bekannte Mannheim Capitol

20:00 Uhr Große Jubiläumsgala – 20 jähriges Dienstjubiläum von Frank Fornacon, Ludwigshafen Pfalzbau

18:00 Uhr Schlagernacht des Jahres 2018 Mannheim SAP Arena

24.03.2018- 25.03.2018  
10-18 Uhr Gartenfreuden Ludwigshafen Ludwigshafen, Friedrich-Ebert-Halle

## Sonntag 25. 03

11:00 Uhr Die dumme Augustine Mannheim Casablanca

**Mannheim Capitol**  
10 Uhr



Dr. Mark Benecke  
25.03.2018

19:00 Uhr Hagen Rether Weinheim Stadthalle

## Montag 26. 03

20:00 Uhr Walkürenabend Mannheim Casino

20:00 Uhr Planet Erde II: Eine Erde - viele Welten, Mannheim SAP Arena

## Donnerstag 29. 03

29.03.2018- 30.03.2018  
19/20 Uhr Jesus Christ Superstar Mannheim Capitol

## Ausblick April

02.04.2018  
15:00 Uhr Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer Mannheim Capitol

05.04.2018  
19:45 Uhr Harry Styles Mannheim SAP Arena

06.04.2018  
20:00 Uhr Lange Nacht der Stimmen Mannheim Capitol

07.04.2018  
19:30 Uhr Das große Schlagerfest Mannheim SAP Arena

08.04.2018  
11:00 Uhr Der kleine Maulwurf Mannheim Casablanca

19:00 Uhr Enissa Amani, Mannheim Capitol

09.04.2018  
19:30 Uhr Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz, Mannheim Capitol

14.04.2018  
19:00 Uhr Albrecht & Monika Mannheim Capitol

20:30 Uhr HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. HSG Wetzlar, Mannheim SAP Arena

16.04.2018  
20:00 Uhr Cesar Millan Mannheim SAP Arena

19.04.2018  
20:00 Uhr The Australian Pink Floyd Show, Mannheim SAP Arena

21.04.2018  
19:30 Uhr, 30 Jahre Radio Regenbogen /Wir feiern zusammen Mannheim SAP Arena

März 2018 **Kulturhaus Mannheim Käferral**

# 03

So | 18.3.18, 17 Uhr

## Premiere im Kulturhaus

# LIFE LINES.

### REAL URBAN MUSIC THEATER

→ MUSICALPRODUKTION MIT RAP, GESANG, STREET DANCE

Veranstalter: 10 Käferral Vereine | Kulturhaus Mannheim - Käferral | Garanten: 8 im Saumpark | www.kaeferal.net.de

Förderverein
STADT MANNHEIM Kulturwerk
STADT MANNHEIM Kulturwerk
ASSOCIATION FOR THE ARTS

## DIE NÄCHSTEN HEIMSPIELE

IM CARL-BENZ-STADION MANNHEIM



# SV WALDHOF

## VS

# SV WALDHOF MANNHEIM 07



ASTORIA WALLDORF

SAMSTAG, 10.03.2018 | 14:00



STADTALLENDORF

FREITAG, 24.03.2018 | 19:30



**Gewinnen Sie  
exklusive Preise**

**MitStricker.de**  
Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



**3 x 2 Tickets für Karl Drais - Die treibende Kraft  
am 12.06. im Capitol Mannheim 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 Hair am 07.06. 2018 im Capitol  
Mannheim zu gewinnen!**

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



**13 x 2 Tickets für „Igels“ am 24.03.2018 auf der  
„Kulturbühne alten Druckerei“ in Weinheim zu  
gewinnen!**

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

**EUROPA PARK**  
FREIZEITPARK & ERLEBNIS-RESORT

**5 x 2 Tickets für den Europa Park Rust  
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)



**3 x 2 Tickets für Stephanie  
Neigel am 07. 05. 2018  
Mannheim zu gewinnen!**

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



**5 x 2 Tickets für das Pegasus Variete in Bensheim  
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 Pyro Games in Mannheim  
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 Sweet Dreams of the 80s am  
04.05.2018 im Capitol Mannheim zu gewinnen!**

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

## Deutsche Faustball-Hallen-Meisterschaft in Mannheim

### Der Countdown läuft

(red)Nach der erfolgreichen Ausrichtung des europäischen Champions Cup, im vergangenen Jahr, organisiert Faustball-Bundesligist TV Käfertal am 10. und 11. März die Deutsche Meisterschaft im Hallenfaustball der Männer. Die Elite des deutschen Faustballs wird in der GBG-Halle in Mannheim/Herzogenried aufeinander treffen und in zwei Gruppen den Deutschen Faustball-Hallenmeister 2018 ermitteln.

#### Gruppe A

TV Schweinfurt-Oberdorf (Tabellenführer der 1. Bundesliga Süd)  
TV Brettorf (Tabellenzweiter der 1. Bundesliga Nord)  
TV Käfertal (Ausrichter)

#### Gruppe B

VFK Berlin (Tabellenführer der 1. Bundesliga Nord)  
Ahlhorner SV (Tabellendritter der 1. Bundesliga Nord)  
TSV Pfungstadt (Tabellenzweiter der 1. Bundesliga Süd)

Rechtzeitig zum Ende der Hallensaison kam der TV Käfertal in Schwung, sicherte sich den Klassenerhalt und damit die Wild-Card für die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft. Das Team um Welt- und



Foto: W. Neubert

Europameister Nick Trinemeier und Marcel Stoklasa, einem weiteren Nationalspieler des TV Käfertal kann sich mit Recht Hoffnungen auf die Medaillenränge machen. Der TV Schweinfurt-Oberdorf hat den Kapitän der Deutschen Faustball-Nationalmannschaft, Fabian Sagstetter, in seinen Reihen. Allerdings fehlt mit Oliver Bauer, der sich einen Fingerbruch zugezogen hat, eine wichtige Stütze. Trotzdem zählt Schweinfurt-Oberdorf zu den Favoriten auf den Titel. Auch der TV Pfungstadt muss mit Patrick Thomas auf einen wichtigen Spieler verzichten. Der aktuelle Europapokalsieger ist aber trotzdem sehr star-

ke besetzt, sodass die Südhessen bei der Vergabe des Titels ein gewichtiges Wort mitreden werden.

Der Ahlhorner SV hat sich als Drittplatzierter der Bundesliga Nord für die Endrunde qualifiziert, hat aber trotzdem Potenzial genug, um ebenfalls um die Medaillen mit-

**DM MANNHEIM  
FAUSTBALL**  
10. und 11. MÄRZ 2018



spielen zu können. Ahlhorn ist ein Team, das man nicht unterschätzen darf. Zu den Topfavoriten auf den Meistertitel gehört mit Sicherheit der VFK 01 Berlin. Die Hauptstädter führen die Tabelle der Bundesliga Nord an.

Den Titel der letzten Feldsaison haben sich die Berliner bereits gesichert. Kommt nun auch noch die Meisterschaft in der Halle dazu? Komplettiert wird das Teilnehmerfeld vom TV GH Brettorf aus Niedersachsen. Brettorf hat etwas mehr als 900 Einwohner und es heißt, dass 75% der Einwohnerschaft Faustball spielen.

Das Team ist jederzeit in der Lage, die „Großen“ zu ärgern und könnte so etwas wie ein Geheimtipp sein. Gespielt wird über 2 Gewinnsätze. Die Gruppenspiele starten am Samstag, 10. März um 11:00 Uhr. Am Sonntag, 11. März, ab 10:00 Uhr stehen die Halbfinalbegegnungen auf dem Programm. Um 13:15 Uhr wird das Spiel um Platz 3 angepfiffen; das Finale ist für 14:30 Uhr angesetzt.

Der 5. Platz wird nicht ausgespielt. Aktuelle Informationen gibt es auf der Homepage des TV Käfertal [www.dm2018.tv-kaefertal.de](http://www.dm2018.tv-kaefertal.de) und auf Sportwoche Online [www.spowo.net](http://www.spowo.net)

**MetropolJournal Rhein Neckar**  
tagesaktuell & kostenlos  
[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com)

HEIDELBERG

# BIENENSTOCK

## EROS CENTER

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

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

**BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE**

## Das Einmaleins des Frühjahrsputzes

### Hauswirtschaftsmeisterin Urte Paaßen gibt Tipps zur Arbeitserleichterung

(djd). Die Böden werden gewienert, die Schränke von Staub befreit und die Teppiche gereinigt: Wenn sich die Sonne immer öfter am Himmel zeigt und die Spuren der kalten Jahreszeit deutlich sichtbar macht, ist in vielen Haushalten die Zeit für den alljährlichen Frühjahrsputz gekommen. "Das systematische Vorgehen ist dabei das A und O, denn es schont die Nerven, spart Zeit und Putzwasser", weiß die Hauswirtschaftsmeisterin Urte Paaßen.

*Foto: djd/Kärcher***Weniger Chemie**

Zur Grundausrüstung für die große Putzaktion gehören Allzweckreiniger, Handpülmittel, Scheuermilch, Glasreiniger und ein Reiniger auf Zitronensäure-Basis. Mit deutlich weniger Putzmitteln kommt aus, wer auf einen modernen Dampfreiniger wie den SC 3 EasyFix Premium von Kärcher setzt. Er kombiniert Dampfdruck mit hoher Temperatur und löst auch hartnäckige Verschmutzungen ganz ohne Chemie. Laut Hersteller werden dabei auch

gleich alle haushaltsüblichen Bakterien nahezu vollständig beseitigt. Die Einsatzgebiete des Dampfreinigers sind vielfältig. Wer sich bei unansehnlichen Kalkablagerungen auf Duschwänden und Armaturen beispielsweise zeit- und kraftintensives Schrubben mit dem Schwamm ersparen möchte, kann dabei auf den Dampfreiniger mit Punktstrahldüse

und Rundbürste setzen. Mit leichten Scheuerbewegungen und der Kraft des Dampfs verschwinden hartnäckige Verschmutzungen ganz leicht. So sehen selbst verfärbte Fugen schnell wieder aus wie neu. "Ist die Kalkschicht schon sehr dick, kann etwas Zitronenreiniger auf die Stelle gegeben werden. Den Reiniger dann etwas einwirken lassen. Zementfugen zwischen den Fliesen sollten aber vorher gewässert werden, damit der saure Reiniger diese nicht angreift", erklärt Urte Paaßen.

**Von oben nach unten**

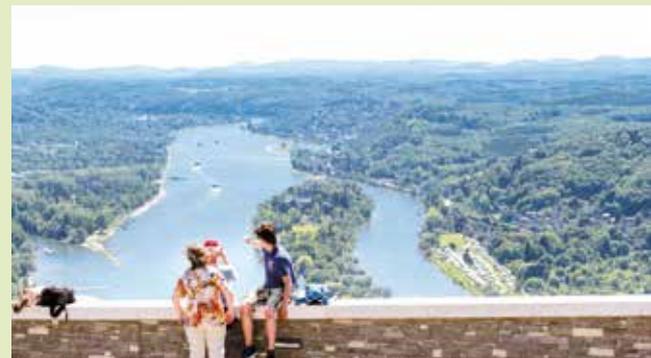
Die goldene Regel beim Putzen lautet: Immer von oben nach unten vorgehen, um bereits gereinigte Flächen nicht wieder zu verschmutzen. Deshalb werden erst ganz zum Schluss alle Böden und Polstermöbel gesaugt. Nach dem Saugen werden noch die Hartböden gewischt. Sinnvoll ist es, sich vom saubersten Raum wie dem Schlafzimmer zu den stärker beanspruchten Wohnbereichen wie der Küche oder dem Bad

vorzuarbeiten. Soll auch der Teppich noch gereinigt werden, ist es wichtig, auf die Herstellerangaben zu achten. "Achtung bei Wolle: So selten wie möglich den gesamten Teppich bearbeiten, denn durch das warme

Wasser wird das natürliche Wollfett gelöst, welches das Material vor einer schnellen Wiederverschmutzung schützt", betont Urte Paaßen. Unter [www.kaercher.com/de](http://www.kaercher.com/de) gibt es noch mehr Tipps für den Frühjahrsputz.

## Königswinter- Perle am Rhein

### Wandern und genießen im Frühling

*Foto: Maritim Hotel/akz-o*

(akz-o) Die sagenumwobene Rheinformantik auf einem Schiff erleben, das Siebengebirge und den berühmten Drachenfels erwandern oder die ehemalige Hauptstadt Bonn erkunden – Königswinter und Umgebung bieten unzählige Möglichkeiten, entspannt und aktiv den Frühling zu genießen.

Rund 320 Kilometer lang führt der Rheinstieg von Bonn über Koblenz bis nach Wiesbaden und lädt ein zu ausgiebigen Etappen- bzw. Fernwanderungen oder zu herrlichen Kurztouren. Auf der Höhe von Königswinter erwartet das Siebengebirge die Wanderer mit abwechslungsreichen Routen, zum Beispiel auf den 460 Meter hohen Großen Ölberg oder zum legendären Drachenfels. Hier liegt auch das malerische Schloss Drachenburg, das mit seinem angrenzenden Park hoch über dem Rhein thront. Ebenfalls nicht weit entfernt von Königswinter

verläuft der bestens ausgeschilderte Natursteig Sieg und auch die Wanderwege im Ahrtal entlang der traumhaften Weinberge sind schnell zu erreichen. In malerischer Idylle direkt an der rechtsseitigen Rheinpromenade gelegen, erwartet das frisch renovierte Maritim Hotel Königswinter seine Besucher mit einem wunderbaren Blick auf den Schiffsverkehr, das Siebengebirge und den Drachenfels. Vor allem Familien mit Kindern freuen sich über einen Besuch im nahe gelegenen Sea Life Center. Als eine der meistbesuchten Sehenswürdigkeiten im Bonner Raum gilt das Adenauer-Haus in Rhöndorf, das mit einem „Lokomobil“ leicht zu erreichen ist. Und wer sich nach einem ausgiebigen Wander- oder Sightseeing-Tag entspannen möchte, findet dazu im Restaurant Rheinterrassen im Maritim Hotel oder in der hauseigenen Finnischen Sauna ausgiebige Gelegenheit.

# 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



# Unser Beitrag zum Klimaschutz.

Mit 100% Ökostrom bewegen wir Sie in der Metropolregion Rhein-Neckar.

Mit gutem Gefühl unterwegs.