

METROPOLJOURNAL

METROPOLJOURNAL.com

Gesundheit & Wellness



Mehr erfahren auf Seite 12-16

Bauen · Wohnen Renovieren



Mehr erfahren auf Seite 18-19

Veranstaltungen



Mehr erfahren auf Seite 20-21

Gewinnen Sie exklusive Preise!



Mehr erfahren auf Seite 22

Die Pfalz feiert

In Neustadt an der Weinstraße startet das Deutsche Weinlesefest vom 28. September bis 15. Oktober



(red) Ganz im Zeichen der Krone werden zum Start des Weinlesefestes im Neustadter Saalbau die 70. Deutsche und die 80. Pfälzische Weinkönigin gekrönt.

Das Deutsche Weinlesefest ist, mit den „Haiselscher“ und dem größten Winzerfestumzug in Deutschland, der Höhepunkt der Weinfestsaison in der Pfalz. Während in kühlen Winzerkellern noch der Most gärt, feiert die Stadt Erntedank, krönt

die Pfälzische und Deutsche Weinkönigin, feiert die Große Pfalzweinprobe und organisiert ein Weinfestival der besonderen Art – ein Eldorado für Weinliebhaber: Zum einen am 3.10. **das w.i.n.e.FESTIVAL 2018 Sparkling Wine-Day** - Tag der Sekte "mit Perlen feiern". Geboten werden mehr als 40 Schaumweine, darunter Champagner, Spumante, Prosecco, Crémants, Winzersekte aus der Pfalz, renommierten Weinanbaugebieten aus Deutschland

und der ganzen Welt. Weiter am 07.10.2018 das **w.i.n.e.FESTIVAL 2018 Jungwinzer-Matinée** - kreativer Geist und Innovation aus Neustadt Wie das w.i.n.e.FESTIVAL, so die Jungwinzer-Matinée:

Zum fünften Mal lockt dieses Event neugierige Weinliebhaber und Expertennasen nach Neustadt. Junge Rebellen, experimentierfreudige Winzer zeigen hier ihre Version oder Visionen innovativer Weine. Am 09. 10.2018 das **w.i.n.e.FESTIVAL 2018 Spätburgunder - Pinot Noir...**

Die weltweite Vielfalt des Pinot Noir im Glas. Die edle rote Rebsorte fühlt sich nicht nur in der Pfalz und im Burgund wohl, auch in Italien, Oregon, Patagonien, Kalifornien und Neuseeland entwickeln diese Trauben ganz unterschiedliche Geschmacksspektren. Am 10.10.2018 startet das **w.i.n.e.FESTIVAL 2018 Barolo und Riesling** Große Weinlegenden des Terroirs. Hier geht es nicht nur um zwei große Rebsorten, sondern auch um die Begegnung von Jahrgängen, um territoriale Unterschiede und darum, wie wir diese Besonderheiten mit allen Sinnen wahrnehmen. Mehr als 100 Weine sind permanent im offenen Ausschank – aus Neustadt und seinen Weindörfern, aus der Pfalz, aus den zwölf weiteren deutschen Weinanbaugebieten und aus Europa, vom Riesling, Burgunder, Barolo oder Amarone über Prosecco, Beaujolais Cru ist alles zu probieren: An zwei Weinbars und draußen, im

mediterranen Garten, werden ausgewählte Weine glas- oder flaschenweise angeboten. Hoheitentreffen der Metropolregion Rhein-Neckar, gekrönte Häupter zu Gast beim Deutschen Weinlesefest.

Royalere Empfang am 14. Oktober in Neustadt an der Weinstraße

Weinhoheiten, Spargel- und Zwiebelköniginnen ebenso wie Fastnachtshoheiten erwartet ein feierliches Tagesprogramm inklusive Teilnahme an Deutschlands größtem Winzerfestumzug. Alle Hoheiten aus der Region, die im Oktober im Amt sind, können sich noch bis einschließlich 31. August unter www.m-r-n.com/anmeldung-hoheitentreffen registrieren und sich den rund 90 bereits angemeldeten Würdenträgern anschließen.

Nach dem Empfang im Spiegelpalast „Bon Vivant“ nehmen die Hoheiten am 14. Oktober unter eigener Zugnummer am Winzerfestumzug durch Neustadt teil. Mit über 100 Zugnummern, erwarteten 70.000 Zuschauern und TV-Live-Übertragung rundet der Umzug den „Festtag des Adels“ ab. Ganz im Zeichen der Krone werden zum Start des Weinlesefestes im Neustadter Saalbau die 70. Deutsche und die 80. Pfälzische Weinkönigin gekrönt – und neuer Zuwachs für die Hoheitenvielfalt in Rhein-Neckar gesichert.

Mehr Infos unter www.neustadt.eu/winefestival oder www.neustadt.eu/winelesefest

September 2018

Aus der Region.....	2-11
Bauen/Wohnen & Renovieren.....	18-19
Gesundheit & Wellness.....	12-16
Rätsel.....	17
Veranstaltungen.....	20-21
Gewinne/Verlosungen.....	22
Impressum.....	2

IPFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!



24H-SOFORT-HILFE

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

0 62 03 / 95 44 55

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

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

www.metropoljournal.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 aufgabebasierender 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:
Dieter Augstein
Rottannenweg 13a
68305 Mannheim
0173 306 8807

Charlie Graf als Ehrengast der alten Waldhof-Buwe

Waldhof Fußballer treffen sich auch nach 48 Jahren/Nicht einfach nur elf Freunde

(red) Auch 48 Jahre nach ihrem letzten gemeinsamen Fußballspiel in der A-Jugend des SV Waldhof, zeigen die ehemaligen Jugendspieler des SV Waldhof das der Spruch „Elf Freunde“ auch nach so langer Zeit, nicht nur ein Spruch ist. So treffen sich die ehemaligen Jugendfußballer in der Kultkneipe „Spiegelschlössl“ auf dem Luzenberg, nicht von ungefähr, denn der Wirt ist Fritz Hoffmann, auch ein ehemaliger Mitspieler aus der Waldhof-Zeit, der zudem im Spiegelschlössl die Geschichte des SV Waldhof mit unzähligen Bildern und Dokumenten am Leben erhält, sondern auch die Geschichte der ehemaligen Waldhofer.

Neben kleineren spontanen Treffen unter dem Jahr im Spiegelschlössl, organisieren die Fußballfreunde einmal jährlich eine größere Zusammenkunft, wozu auch ehemalige kommen die nicht im Mannheimer



Foto: Karschits

Stadtkreis wohnen. Die weiteste Anreise hat dabei ein ehemaliger Mitspieler aus Hamm/Westfalen. Auch Willi Schuster, früherer Jugendnationalspieler aus der Talentschmiede des SV Waldhof, den seine Fußballer Karriere später als Vertragsspieler zum FK Pirmasens verschlug und der seit rund 30 Jahren mit Multi-

sklerose im Rollstuhl sitzt, lässt sich die Treffen im Spiegelschlössl nicht entgehen.

In diesem Jahr hatten sich die Fußballer für Schuster eine besondere Überraschung entfallen lassen. Kein geringer als Charlie Graf, ehemaliger deutscher Profiboxer und deutscher Boxchampion 1985 im Schwergewicht

wicht war der Ehrengast der alten Waldhof Buwe. Was kaum einer von dem ehemaligen Profiboxer weiß, dass er in seiner frühen Jugend ein ausgezeichneter Fußballer und seine Schuhe für den VfB Gartenstadt schnürte. So kreuzten sich die Wege der alten Waldhof Buwe ein ums andere Mal mit Charlie Graf auf dem Fußballplatz. Mit Willi Schuster und einigen anderen der damaligen Waldhof-Kicker, spielte Charlie Graf in der Mannheimer Stadtauswahl sowie mit vielen der Waldhof Buwe in der Schulmannschaft der Waldhofschule.

Wie immer war die Begrüßung herzlich und der ehemalige Spielführer der Waldhof A-Jugend, Robert Miltner konnte unter den ehemaligen auch ihren Mannschaftsbetreuer Norbert Jarosinski, der heute 81 Jahre alt ist, begrüßen.

14 Jahre Wein- und Genuss auf den Kapuzinerplanken

im Herzen der Quadratestadt

(daug) Es ist ein wirkliches Erfolgsmodell, die Veranstaltung Wein- und Genuss findet alljährlich im August auf den Kapuzinerplanken statt. Zahlreiche Liebhaber eines guten Tropfens führt der Weg in das besondere Ambiente. Seit 14 Jahren geben sich Topwinzer und Weinhändler aus der Region und inzwischen auch weit darüber hinaus, ein munteres Stelldichein, begleitet von musikalischen Darbietungen. Jürgen Kleine-Wilde vom KW-Team Deidesheim und Lutz Pauels, 1.Vorsitzender der Werbegemeinschaft Mannheim City e.V. sind von Beginn an federführend mit dabei. Eine 6-Literflasche Champagner köpft Bürgermeister Michael Grötsch bei der Eröffnung, wie immer mit launigen Worten. „Dieser Termin ist ein fester Bestandteil in meinem Terminkalender“. Er freue sich jedes Jahr aufs Neue darauf. Tatkraftig unterstützt wurde er von sei-



Foto: D Augstein

nem Kollegen Bürgermeister Lothar Quast.

Zur Eröffnung begrüßten sie nicht nur eine ganze Reihe von gutgelaunten Mitgliedern des Gemeinderats, auch vier bezaubernde Hoheiten aus der Metropolregion, aus der Pfalz, Rheinhessen und von der Bergstraße gaben sich die Ehre und verbrachten einen stimmungsvollen Abend

im Herzen der Quadratestadt. Mit dabei waren unter anderem Sophie Koch, Weinkönigin von Schriesheim und ihre Weinprinzessin Tamara I., ferner die Weinprinzessin der Verbandsgemeinde Deidesheim, sie wurde begleitet vom Deidesheimer Bürgermeister Manfred Dörr, Beatrice Duda, Backfischbraut der Fischerzunft Worms mit einer Delegation

aus der Nibelungenstadt, übrigens die drittgrößte Weinbaugemeinde Deutschlands, Markus Trapp, Bürgermeister von der „Fischerwääd“, einer der ältesten Zünfte des Landes (bereits 1107 urkundlich erwähnt) und Winzermeister Christoph Lösch. Bei dem feucht-fröhlichen Rundgang wurden verschiedene der 30 Winzer, darunter sogar Vertreter aus Südamerika und Afrika besucht, die in den 10 Tagen ihre edlen Tropfen vorstellen.

Wein- und Genuss ist nicht nur ein Gaumenschmaus auf den 500 Quadratmetern, geboten wird auch ein sehr unterhaltsames Programm so z.B. Oldies but Goldies, ein italienischer Abend mit Naro Vitale, dem „Monnemer“ Eros Ramazotti und singenden Pizzabäcker und als weiterer Höhepunkt ein spanischer Abend von „La Vina“ mit rassigen Flamencoschönheiten.

Löbel will mehr Sicherheit

für KOD-Mitarbeiter

(red) Der Mannheimer Bundestagsabgeordnete Nikolas Löbel will die Ausrüstung des städtischen Kommunalen Ordnungsdienstes erneut zum Thema machen und will städtische Mitarbeiter im Sicherheitsausschuss des Gemeinderates zu Wort kommen lassen. „Ich bin besorgt um die Sicherheit unserer KOD-Mitarbeiter. Die Übergriffe auf Polizisten und auf KOD-Mitarbeiter nehmen scheinbar zu“, so Löbel. Am vergangenen Freitag war in der Mannheimer Innenstadt ein Mann auf KOD-Mitarbeiter losgegangen. „Wir müssen sicherstellen, dass auch unsere KOD-Mitarbeiter



Foto: Stadt Mannheim

bestens ausgebildet und ausgerüstet sind. Dazu wäre es ratsam, wenn

Mitarbeiter des KOD im zuständigen städtischen Gremium ihre Erfahrungen und Erwartungen vortragen könnten“, so Löbel.

Nach wie vor ist der CDU-Politiker unzufrieden mit der technischen Ausrüstung des Kommunalen Ordnungsdienstes. Die CDU hatte bereits im vergangenen Jahr eine Reform des KOD gefordert. „Jetzt hat die Stadt zwar den KOD in seiner Organisation verändert, aber in seiner Funktionalität nur wenig. Noch immer hat der KOD zum Beispiel keine Funkgeräte. Wenn etwas passiert, muss der KOD per Handy die Polizei anrufen, wie

ein ganz normaler Bürger. Noch dazu mit alten Handys statt mit modernen Smartphones. Das kann so nicht bleiben. Die KOD-Mitarbeiter werden subjektiv von den Bürgern als Sicherheitskräfte wahrgenommen. Wenn Bürger jemanden in Uniform sehen, haben sie zu Recht die Erwartung, dass der KOD-Mitarbeiter dem Bürger unmittelbar helfen kann“, so Löbel. „Deshalb müssen wir im Gemeinderat über die Ausstattung des KOD nochmals sprechen. Dazu sollten auch Experten, nämlich unsere KOD-Mitarbeiter selbst, zu Wort kommen“, so Löbel abschließend.



■ TOP MIETRENDITE – WOHNUNG ZUR KAPITALANLAGE

2 ZKB Wohnung, ca. 62 m²
Kaltmiete € 385.-

Kaufpreis € 101.500.-

Bruttoanfangsrendite ca. 4,5 %

4 ZKB Wohnung, ca. 86 m²
Kaltmiete € 530.-

Kaufpreis € 138.100.-

Bruttoanfangsrendite ca. 4,7 %

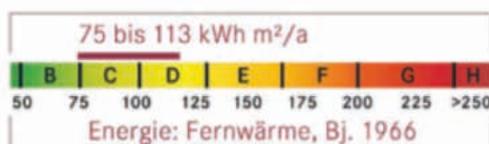
4 ZKB Wohnung, ca. 92 m²
Kaltmiete € 580.-

Kaufpreis € 149.700.-

Bruttoanfangsrendite ca. 4,65 %

■ IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- 2 ZKB – 4 ZKB mit ca. 62 m² bis 92 m² Wohnfläche
- Nahezu alle Wohnungen mit ein oder zwei Balkonen
- Hervorragende Wohnqualität durch gute Infrastruktur
- Umfangreiche Werterhaltungsmaßnahmen
- Energieeffizienz durch Vollwärmeschutz



Telefon 0621 32 88 509-0
Beratung & Besichtigung nach Vereinbarung

PATRIZIA Deutschland GmbH | Marburger Straße 4a | 68305 Mannheim
E-Mail: mannheim@patrizia.ag | www.immobilien.patrizia.ag

Danke, vielen Dank den zahlreichen Spendern

Benefiz - Essen im ASIA Paradies brachte die Wende für die kleine Yaya



Foto: red

(rbw) **Rückblick:** Die Zeit drängte sehr. Die zehnjährige Yaya in Ghana, aus dem Reich von König Bansah, brauchte schnelle Hilfe. Durch eine erste Spende von Mathias Rolli, Metallbau in Speyer, anlässlich seines Geburtstages, konnte eine erstmalige Diagnose und gleichzeitig die Einleitung der medikamentösen Therapie einsetzen: Das Mädchen leidet an einer angeborenen schweren Herzerkrankung. Ihre Leber und Nieren waren mittlerweile auch schon angegriffen. Die Ärzte waren aber sehr zuversichtlich, dass sie nach einer Operation wieder ganz gesund werden würde.

Behandlung konnte beginnen

Und diese Chance konnten wir alle dem Kind, zum einen Dank der Unterstützung mit einer Benefiz-Veranstaltung am 6. Oktober letzten Jahres durch das ASIA Paradies, Speckweg 87 in Mannheim Waldhof und zum anderen durch Ihre großzügigen Geldspenden, nun geben. Die Eltern des Kindes sind bitterarm, aber ihre Herzen sind voller Dank für die Hilfe aus der Rhein-Neckar Region, aus dem fernen Deutschland. Mit Ihren Spenden konnte

die lebensnotwendige Behandlung weitergeführt werden. Die Genesungsfortschritte sind deutlich sichtbar, der Kleinen geht es immer besser.

Das Reich von König Bansah liegt im Osten von Ghana, an der Grenze zu Togo. König Bansah lebt und arbeitet als Kfz-Meister und Landmaschinenmeister in Deutschland. Von hier aus kann er seine Aufgaben besser ausüben, seinen Untertanen beistehen. Er steht mit seinem Volk täglich per Telefon oder Fax in Kontakt. Vieles konnte er durch sein unermüdliches Engagement schon verbessern. Medizinisch notwendige Hilfen stehen genauso im Fokus, wie der Bau eines Lernzentrums, wie die Versorgung von Waisenkindern, welche kaum eine Zukunft hätten und noch so vieles mehr. Durch eine großzügige Spende der firmeneigenen Feuerwehr von Firma Raschig Ludwigshafen (LINK) konnte die Feuerwehr im Königreich professionell mit Schutzanzügen, professionellen Gerätschaften etc. ausgestattet werden. Die Brandbekämpfer in Ghana mussten somit nicht mehr barfuß und mit kurzen Hosen gefährlichen

Mannheimer
Schaustellerverband e.V.

RNF
RHEIN-NECKAR FERNSEHEN

EP MANNHEIM
Event und Promotion

Bränden entgegnetreten. Es ist noch immer viel zu tun. Deshalb werden Sachspenden genauso dankbar entgegengenommen wie dringend benötigte Geldspenden. Denn der

Transport der Subsidien ist sehr kostspielig. Jede, auch noch so kleine Spende hilft, das beschwerliche Leben vor Ort zu verbessern und lebenswerter zu gestalten. **Spendenkonto:**

König Bansah Ghana Förderverein e.V.
VR Rhein Neckar eG
BLZ: 670 900 00 Konto: 85 197 703
IBAN: DE76 6709 0000 0085 1977 03
BIC: GENODE61MA2

Führungen durch Naturlandschaften und Stadtteile

startet am 7. September

(red) Unter dem Titel „Exkursion ins Grüne“ bietet die Tourist-Information Ludwigshafen weitere Führungen an. Ziel ist es, den Teilnehmern Ludwigshafens vielfältige Natur näher zu bringen.

Den Beginn macht eine Führung am 8. September um 14 Uhr rund um den Stricklerweiher. Thematisiert werden die Pflanzenvielfalt und natürliche Besonderheiten des Gebietes. Treffpunkt ist in Edigheim der Parkplatz am Friedhof in der Nähe des Ostrings. Damit die Führung in einem überschaubaren Rahmen bleibt, können maximal 15 Interessierte daran teilnehmen. Die Kosten liegen für Erwachsene bei 8 Euro. Kinder unter 12 können umsonst

teilnehmen. Auch die Führungsreihe „Ortsvorsteher zeigen ihren Stadtteil“ wird im Spätjahr fortgesetzt. Diese Führungen möchte ermöglichen interessierten Bürgerinnen und Bürgern, ihren eigenen oder auch benachbarte Stadtteile Ludwigshafens von echten Kennern gezeigt zu bekommen. Gäste von außerhalb sind natürlich auch herzlich willkommen. Die Dauer der Stadteilrundgänge liegt bei eineinhalb bis zwei Stunden.

Anke Simon startet nach der Sommerpause am 14. September um 15 Uhr mit einem informativen Rundgang um die Blies. Dabei berichtet sie über allerlei Wissenswertes rund um dieses Gewässer. Treffpunkt ist am Anglerv-



Foto: Lukom

ein Petri Heil in der Raschigstraße 2. Im Anschluss an die Führung wird im Förderverein Blies e.V. ein Imbiss zum geselligen Austausch der Teilnehmer angeboten. Eine etwas andere Führung

bietet Klaus Schneider am 15. September um 15 Uhr an. Schneider begleitet eine Filmvorführung über Ludwigshafen. Die zwei gezeigten Filme, jeweils mit einer Dauer von 45 Minuten, be-

richten über die Geschichte Ludwigshafens von 1853 bis 1959. Zwischen den Filmen stehen Kaffee und Kuchen bereit. Veranstaltungsort ist das Gartenstadtcfé in der Königsbacher Straße 14. Maximal 40 Personen können an dieser Vorstellung teilnehmen. Die Ortsvorsteher-Führungen sind kostenfrei. Aus organisatorischen Gründen ist die Teilnehmerzahl pro Stadteilführung begrenzt. Eine Anmeldung zu sämtlichen genannten Führungen ist erwünscht.

Diese nimmt die Tourist-Information Ludwigshafen am Berliner Platz 1 vor Ort, unter der Rufnummer 0621-51 20 36 oder per E-Mail an tourist-info@lukom.com entgegen.

Sprungbrett.
Die Ludwigshafener Messe für Ausbildung, Studium & Weiterbildung

(red)Sprungbrett 2018- Die Messe in Ludwigshafen für Ausbildung, Studium und Weiterbildung ist eine große Informations- und Kommunikationsausstellung für junge Menschen in der Phase ihrer Berufsorientierung sowie für alle Aus- und Weiterbildungsinteressierte.

Sie ist darüber hinaus eine Ausbildungsplatzbörse mit breit gefächerten Angeboten aus allen erdenklichen Berufsfeldern. Mit 150 namhaften Unternehmen, Hochschulen, Bildungseinrichtungen und Institutionen. Einige Tipps und Tricks zu Bewerbung und Vorstellungsgespräch gibt es natürlich auch.

Die Ausbildungs- und Studienmesse präsentiert sich vom 07. bis 08. September 2018 in der Friedrich Ebert Halle. Der Eintritt ist kostenlos!

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

#EINFACHMACHEN

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

Handwerkskammer der Pfalz

DAS HANDWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT. VON NEBENAN.

HANDWERK.DE

MINT ist mehr als eine Farbe
vielleicht ist es Deine Zukunft!



Foto: Agentur für Arbeit

(red) Mit MINT zur gesuchten Fachkraft! Selbst eine App programmieren, die Technik für die digitale Welt weiterentwickeln oder im Labor forschen - hinter den vier Buchstaben verbergen sich interessante Berufe in spannenden Bereichen: Mechatronik für Land- und Baumaschinen, Zerspanungsmechanik, Oberflächenbeschichtung oder Biomechanik zum Beispiel.

Das MINT-Berufsfeld ist vielfältig und zukunftsorientiert. Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik sind zudem nicht nur interessante Bereiche für Jungs, sondern auch für Mädchen.

Oft gehört aber gerade für Mädchen ganz viel Mut dazu, um ihre Stärken in diesen Themenfeldern zuzuge-

ben und auszuleben. Denn gesellschaftlich ist oftmals noch ein veraltetes, traditionelles Rollenmodell verankert. Dabei sollten Klischees bei der Berufswahl überhaupt keine Rolle spielen und Mädchen unabhängig von dem, was andere denken, einen Beruf wählen, weil sie ihn toll finden und sagen können: Das ist typisch ich!

Das gilt gleichzeitig auch für Jungs, die sich für den sozialen Bereich interessieren und ihre Zukunft beispielsweise in der Pflegeberufe sehen. Wer sich noch nicht sicher ist, wo seine Stärken liegen oder die berufliche Reise hingehen soll, kann sich kostenlos bei der Berufsberatung der Agentur für Arbeit über Möglichkeiten und Chancen informieren.

JETZT WEISS ICH, WAS MEINE STÄRKEN SIND. UND WELCHER BERUF DAZU PASST.

DAS BRINGT MICH WEITER!

Finde gemeinsam mit der Berufsberatung der Agentur für Arbeit heraus, welcher Beruf zu dir passt. Mit einer guten Ausbildung wirst du zur gesuchten Fachkraft! Informiere dich unter www.dasbringtmichweiter.de und vereinbare einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch unter der gebührenfreien Telefonnummer **0800 4 5555 00**.

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit
Ludwigshafen
bringt weiter.

Ein persönlicher Termin kann entweder über die Schule oder die kostenlose Service-Nummer 0800 - 4 55 55 00 vereinbart werden. Auf

der Internetseite der Arbeitsagentur finden sich zudem Links zu Portalen wie Planet-Beruf, Berufe-net oder abi.de.

Dort gibt es Wissenswertes zu Ausbildung und Studium - natürlich auch für Berufsmöglichkeiten in der MINT-Welt.

Berufsorientierung und Ferienwerkstatt

bei der Handwerkskammer der Pfalz

(red) Schülergruppen können in den Orientierungswerkstätten der Handwerkskammer der Pfalz praktische Einblicke in die Berufswelt des Handwerks gewinnen. Neben den fachlichen Grundkenntnissen und Fertigkeiten in verschiedenen Handwerksberufen erhalten sie auch Informationen über das duale Berufsbildungssystem und einen Überblick über die Perspektiven und Chancen im Handwerk.

In Tages- bis Wochenprojekten können die Bereiche Holz, Metall, Elektro und Maler erprobt werden.

Die Teilnahme ist zu flexiblen Zeiten und Zeiträumen möglich. Auch in den Ferien können Schüler und Schülerinnen am Berufsorientierungsprogramm teilnehmen und unter Anleitung von erfahrenen Ausbildern der Handwerkskammer der Pfalz handwerkliche Arbeiten realisieren. Beispielsweise wurde in den vergangenen Sommerferien im Bereich Holztechnik und Zimmererhandwerk ein Designer-Vogelhäuschen in Form eines Miniaturdachstuhls gebaut. Von der Gestaltung und CAD-gestützten

Konstruktion über das Zuschneiden des Holzes bis hin zur Montage lernt man dabei vieles rund um die Holzverarbeitung und Konstruktionstechnik im Zimmererhandwerk kennen. Im Berufsbereich Elektro- Holz- und Metalltechnik wurde ein Smartphone-Verstärker mit Bluetooth-Funktion hergestellt und individuell gestaltet. Hier wurde die Welt der Elektrotechnik erkundet. In der Feinwerkmechanik-Werkstatt wurde auf Basis eines mechanischen, elektronischen und steuerungstechnischen Baukasten-

systems ein funktionsfähiger 3D-Drucker konstruiert und gebaut. Dabei lernten die Teilnehmer Elemente der Metallverarbeitung, Feinwerkmechanik, Konstruktionstechnik sowie Elektronik und Antriebstechnik kennen.

„Entdecke dein Talent“ ist ein weiteres Projekt der Handwerkskammer der Pfalz, bei der Schülerinnen und Schüler ab der 8. Klassenstufe ihre Talente in drei bis vier Berufsfeldern testen und entdecken können. Innerhalb von zwei Wochen,

den Werkstatttagen, sammeln sie praktische Erfahrungen unter Anleitung erfahrener Handwerksmeisterinnen und Handwerksmeister. Das Projekt schließt gleichzeitig eine Potenzialanalyse ein, die im Vorfeld der Werkstatttage durchgeführt wird.

Kontakt: Kristine Nargang,
Tel.: 0631 3677-167,
E-Mail: knargang@hwk-pfalz.de



„Ausstieg ist kein Abstieg“ – Im Interview mit Carmen Winkelmann

Neuorientierung: Studentencoach hilft Studiaussteigern den Weg ins Handwerk zu finden

(red) „Unser Ziel ist es, Studierende, die im Laufe ihres Studiums andere berufliche Optionen suchen, auf eine Ausbildung im Handwerk aufmerksam zu machen und Handwerksbetriebe für die Ausbildung von Studiaussteigern zu sensibilisieren“, fasst Carmen Winkelmann, Studentencoach der Handwerkskammer der Pfalz, ihre Aufgabe zusammen. Das ist zunächst nichts Neues, denn die Handwerkskammer unterstützt bereits seit 2015 im Rahmen des Projektes „Vom Hörsaal zum Handwerk“ Studienabbrecher dabei, eine neue Heimat im Handwerk zu finden.

Neu ist allerdings die Ausrichtung des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Projektes: Kooperationspartner der Handwerkskammer ist seit Januar die Hochschule der Stadt Kaiserslautern. Sie beweist mit ihrer Unterstützung Verantwortung für alle, die sich während des Studiums mit dem Gedanken tragen, einen anderen beruflichen Weg einzuschlagen. Daher macht die Handwerkskammer mit dem neu aufgelegten Projekt „Vom Hörsaal zum Handwerk II“ ihre Betriebe auf die Möglichkeit aufmerksam, Studenten für eine Ausbildung zu gewinnen. Wie das gelingt und wie sich der Betrieb ins rechte Licht rücken kann, ist Teil der Beratungsleistung, die Winkelmann anbietet. Vorteilhaft sei, wenn sich ein Handwerksbetrieb einem Interessenten vorab etwa durch eine Besichtigung vor Ort oder Probearbeitstage präsentieren könne. Darüber hinaus sei es positiv, das Einstellungsdatum flexibel handhaben zu können, da etliche Studiaussteiger auch während des laufenden Semesters ihr Studium abbrechen und eine Ausbildung beginnen möchten. In jedem Fall sei es sinnvoll, sich in einer Datenbank der Handwerkskammer registrieren zu lassen, die im Vermittlungsfall zugrunde gelegt wird. Zusätzlich sei es erfolgversprechend für die Betriebe, über ihre medialen Kanäle öffentlichkeitswirksam mitzuteilen: „Studiaussteiger sind willkommen.“ „Viele



Foto: brwK-Pfalz/Carmen Winkelmann berät Studiaussteiger und ausbildungswillige Betrieb

Studiaussteiger bringen schon fachliche Vorkenntnisse und eine ausgeprägte soziale Reife mit, die man von einem jüngeren Menschen, der direkt von der Schulbank in die Arbeitswelt kommt, nicht unbedingt erwarten kann“ stellt Winkelmann einen echten Mehrwert für die ausbildenden Betriebe heraus. „Da die Teilnehmer oft schon etwas älter sind, verfügen sie über eine gewisse Selbständigkeit und sind entsprechend motiviert.“ Neben den Ausbildungsbetrieben möchte das Projekt auch die Studierenden

erreichen und ihnen als Alternative zum Studium einen Weg ins Handwerk aufzeigen. Carmen Winkelmann hat selbst an der Hochschule studiert und weiß, dass ein Studium eben nicht für jeden das Richtige ist. Nach wie vor pflegt sie gute Kontakte zu Studierendenvertretungen und Studierendenwerke der Hochschulen im Kammerbezirk, die sie bei ihrer Arbeit unterstützen. Bereits in den vergangenen Jahren hat ihr Kollege Roger Bier ein tragfähiges Netzwerk initiiert, das sich ausbauen lässt und sich für die

direkte Ansprache der Studienabbrecher anbietet. Nach Erfahrung der Handwerkskammer spielen auch die Perspektiven, die ein Betrieb bietet, eine nicht unerhebliche Rolle beim Finden von Auszubildenden. Punkten kann der Betrieb mit der in diesem Modell grundsätzlich möglichen Verkürzung der Ausbildungszeit auf zwei Jahre und der Unterstützung beim Erlangen des Meisterbriefs oder einer sonstigen Zusatzqualifikation. Attraktiv ist immer auch die Gelegenheit betrieblicher Auslandsaufenthalte. Im besten Fall kann ein Studiaussteiger nach drei bis dreieinhalb Jahren Aus- und Fortbildung seinen Meisterbrief in den Händen halten. Carmen Winkelmann berät interes-

sierte Betriebe und Studienabbrecher vertraulich und kostenlos. Gerne hilft sie auch bei der Suche nach einem Praktikums- oder Ausbildungsbetrieb. „Die Noten spielen dabei gar keine so große Rolle“, versichert sie. „Wichtig ist, dass man auslotet, wo die Interessen des Bewerbers liegen und welcher Beruf zu ihm passt.“ „Das Handwerk sollte sich die interessante Zielgruppe der Studiaussteiger unbedingt erschließen“, rät die Studentencoachin der Handwerkskammer ausbildungswilligen Betrieben.

Kontakt: Carmen Winkelmann,
Tel.: 0631 3677-272;
E-Mail: cwinkelmann@hwk-pfalz.de.
Vomhoersaalzumhandwerk.de.

Neues Ausbildungsmodell der Handwerkskammer der Pfalz

Lehre PlusHS – Duale Ausbildung mit Hochschulstudium verzahnt

(red) Das Projekt LehrePlusHS verbindet die berufliche Ausbildung systematisch mit Modulen des berufsbegleitenden Bachelorstudiums. Die Handwerkskammer der Pfalz kooperiert dabei mit der Hochschule Kaiserslautern, der Berufsbildenden Schule I Technik Kaiserslautern und dem Wissenschaftsministerium. Dieses innovative Modell bietet die Möglichkeit, dreieinhalb Jahre lang eine Ausbildung und gleichzeitig Module eines berufsbezogenen Studiums zu absolvieren. Die dort gesammelten ECTS-Punkte werden nach der Ausbildung sowohl auf ein eventuell anschließendes berufsbezogenes Studium als auch auf

Teile der Meistervorbereitung angerechnet. Das Angebot richtet sich an Abiturienten, die sich für eine Ausbildung zum Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik interessieren. Durch die LehrePlusHS rückt die berufliche und die akademische Bildung weiter zusammen und die Jugendlichen haben mehr Zeit, zukunftsweisende berufliche Entscheidungen zu treffen. Von Vorteil ist sicherlich auch, bereits vor einem Studium eine Ausbildung absolviert zu haben und daneben an der Kaiserslauterer Hochschule praxisbezogen studieren zu können.

Kontakt: Volker Lauer,
Tel.: 0631 3677-270,
E-Mail: vlauer@hwk-pfalz.de

KOMM DOCH ZUR RENTE!

BEWIRB DICH BIS > 21. SEPTEMBER 2018 FÜR DAS > EINSTELLUNGSJAHR 2019!

AUSBILDUNG:

- > **SOZIALVERSICHERUNGSFACHANGESTELLTE (M/W/D)**
- > **DUALES STUDIUM:**
- > **BACHELOR OF ARTS – VERWALTUNG (M/W/D) FACHRICHTUNG RENTENVERSICHERUNG**
- > **BACHELOR OF SCIENCE – WIRTSCHAFTSINFORMATIK (M/W/D) FACHRICHTUNG SOFTWARE-ENGINEERING**

Qualität der Mitarbeiter entscheidet über Erfolg

Anspruchsvoll und vielseitig: Die Berufsausbildung bei der Sparkasse Vorderpfalz

(red) Jahr für Jahr stellen sich Schulabgänger die Frage, welcher Beruf für sie der richtige ist. Für Absolventen, die den täglichen Umgang mit Menschen schätzen, Spaß an der Kommunikation haben und dazu die Finanzwelt kennenlernen möchten, ist eine Ausbildung bei der Sparkasse der ideale Berufseinstieg.



Foto: Sparkasse Vorderpfalz

Schulabgängern bietet die Sparkasse Vorderpfalz ausgezeichnete Chancen für die berufliche Laufbahn. Ob die Berufseinsteiger später den direkten Kundenkontakt wünschen, sich auf eines der vielen Fachgebiete in der Sparkassen-Welt spezialisieren möchten oder als Organisationstalent im Hintergrund arbeiten – die Ausbil-

dung bei der Sparkasse Vorderpfalz bietet eine Fülle hochinteressanter beruflicher Perspektiven. Die größte Sparkasse in Rheinland-Pfalz bietet jährlich ca. 20 Ausbildungsplätze

zum Bankkaufmann/zur Bankkauffrau und Studienplätze zum Bachelor of Arts (DH) an. „Wir bieten eine qualitativ hochwertige und vielseitige Ausbildung“, betont Sven Hein,

Ausbildungsleiter der Sparkasse Vorderpfalz. Bereits vor der Entscheidung für die Ausbildung leistet die Sparkasse Unterstützung: „Als Orientierungshilfe und Erstkontakt zum Berufsalltag bieten wir auch Praktikumsplätze an“, unterstreicht Hein. Ziel der Ausbildung ist es, dass die angehenden Bankkaufleute das Geschäft in allen Facetten kennenlernen, denn die Sparkasse bildet ihren Nachwuchs bevorzugt selbst aus.

Interessierte Bewerber sollten ein überzeugendes und sympathisches Auftreten, eine sehr gute Auffassungsgabe und ein Gespür für die Wünsche der Kunden mitbringen. Ist dies vorhanden, bietet die Sparkasse Vorderpfalz im Gegenzug eigenständiges Arbeiten, Unterstützung durch

hilfsbereite Kollegen, direkten Kundenkontakt in den Geschäftsstellen sowie das Übertragen verantwortungsvoller Aufgaben. Doch nicht nur das: „Eine Sparkasse lebt von der Qualität ihrer Mitarbeiter, darum ergänzen Verkaufstrainings, Seminare zur Persönlichkeitsbildung, spezielle Azubi-Projekte und unsere Einführungswoche die klassischen Banktätigkeiten um wertvolle, zusätzliche Lerninhalte“, unterstreicht Sven Hein die Ausbildungsphilosophie der Sparkasse Vorderpfalz.

Interessierte Berufseinsteiger erhalten weitere Informationen bei Sven Hein, Telefon 0621-5988-123 oder unter: www.sparkasse-vorderpfalz.de/karriere

Klinikum der Stadt Ludwigshafen am Rhein gGmbH

Wir leben Medizin

(red) Unser Leitspruch drückt aus, wie wir uns selbst bei unserer täglichen Arbeit mit und am Patienten sehen: Wir kümmern uns um Sie auf kompetente Weise, in unserer vielseitigen Leistungsstärke, mit innovativen Behandlungsmethoden, partnerschaftlich und umsorgend. Für eine hochwertige Versorgung unserer Patienten setzen sich über 2.600 hochqualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Medizin und Pflege unserer 15 Kliniken, 5 Instituten, 8 zertifizierten Organkrebszentren und 5 interdisziplinären Kompetenzzentren ein. Modernste Ausstattung und Medizintechnik schaffen die Voraussetzung für eine optimale Diagnostik

und Therapie. So werden pro Jahr über 40.000 Patienten stationär und 90.000 ambulant behandelt. Durch die intensive klinische Forschungstätigkeit als akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg besitzt das Haus überregionale Bedeutung. Gleichzeitig ist das Klinikum Ludwigshafen der drittgrößte Arbeitgeber in Ludwigshafen. Schwerpunkt sind die Gesundheitsfachberufe der klinikeigenen Krankenpflegeschule, der OTA-Schule und der Schule für Technische Assistenten in der Medizin. Jährlich bieten das Klinikum mehr als 100 Ausbildungsplätze in sieben

Ausbildungsberufen und zwei Praxisstudiengängen an, zudem vielfältige Praktikumsmöglichkeiten für Schüler, Studenten und Auszubildende. Dieses Engagement ist nicht nur eine Investition in die Zukunftsfähigkeit des Klinikums, es spiegelt auch unser Verständnis für eine gesamtgesellschaftliche Verantwortung wider. Dabei fördern wir gleichermaßen eine herausragende Fachkompetenz als auch die persönliche Entwicklung unserer Auszubildenden und Studenten, und bieten ihnen so beste Chancen für einen erfolgreichen Berufsstart im Gesundheitswesen – der Wachstumsbranche der Zukunft, mit ausgezeichneten Karrierechancen für qualifizierte Fachkräfte.

Studienangebot:

Dualer Bachelor-Studiengang Pflege (Bachelor of Arts)
Dualer Bachelor-Studiengang Medizin- und Biowissenschaften

Ausbildungsangebote:

Fachinformatiker/in Systemintegration
Gesundheits- und Krankenpfleger/in
Medizinische/r Fachangestellte/r
Medizinisch-technische/r
Laboratoriumsassistent/in
Medizinisch-technische/r Radiologieassistent/in

Operationstechnische/r Assistent/in

Zahnmedizinische/r Fachangestellte/r

Praktikum/Berufsvorbereitung:

Praktikumsplätze auf Anfrage

Kontakt:

Klinikum der Stadt Ludwigshafen am Rhein gGmbH
Bremerstraße 79
67063 Ludwigshafen
Ausbildungskoordination
Dr. Stephan Fingerle Tel.: 0621 503-4642
ausbildung@klilu.de
www.klilu.de

PT AKADEMIE
SCHULE FÜR PHYSIOTHERAPIE
AN DER BG-UNFALLKLINIK
LUDWIGSHAFEN

SCHULE für PHYSIOTHERAPIE
DUALES MODELL BACHELOR SC. PHYSIOTHERAPIE

Bewerben Sie sich jetzt für den Ausbildungsbeginn 2019!

Möchten Sie mehr über unsere Schule, die Ausbildung und das Bewerbungsverfahren wissen? Besuchen Sie unsere Website: www.pt-akademie-lu.de oder kontaktieren Sie uns für ein persönliches Gespräch!

PT-Akademie – Staatlich anerkannte Schule für Physiotherapie an der BG-Unfallklinik Ludwigshafen
Ludwig-Guttman-Straße 13, 67071 Ludwigshafen
info@pt-akademie-lu.de | Tel.: (06 21) 68 10 - 25 86 | Fax: - 25 90

Wir freuen uns Sie kennenzulernen!
Unsere Schule ist seit 2002 mit dem ISQ-Qualitätssiegel ausgezeichnet.

Qualität bewegt!



Ausbildung mit Zukunft

Im Klinikum Ludwigshafen, einem der größten Arbeitgeber der Stadt

Medizinisch-technischer Laboratoriumsassistent (m/w)

Medizinisch-technischer Radiologieassistent (m/w)

Operationstechnischer Assistent (m/w)

Gesundheits- und Krankenpfleger/in

Duales Bachelor Studium Medizin- und Biowissenschaft

Duales Bachelor Studium Pflege

Jetzt bewerben!

Bremerstraße 79, 67063 Ludwigshafen
www.klilu.de/jobs

602. Dürkheimer Wurstmarkt

startet am 7. September

(red) Attraktive Angebote und abwechslungsreiche Vergnügungsmöglichkeiten. Vom 7. bis 11. und 14. bis 17. September lädt der Dürkheimer Wurstmarkt wieder in die Kurstadt ein. Das größte Weinfest der Welt ist schon lange weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt. 275 Schausteller und Gastronomiebetriebe sorgen auf dem 45.000 m² Festgelände für eine gelungene Mischung von Vergnügen und leiblichem Wohl. Weit über 600.000 Besucher aus aller Welt werden wieder auf dem Festgelände erwartet.

Erstmals beginnt die Eröffnung um 17.30 Uhr mit einem Platzkonzert vor der Kirche St. Ludwig auf dem Ludwigsplatz. Danach schlängelt sich der Festzug auf eine leicht veränderte Route - direkt vom Ludwigsplatz zum Schlossplatz, die Weinstraße Nord, vorbei am Dürkheimer Riesenfass, quer über den Festplatz bis hin zur Bühne am Gradierbau. Hier können die Besucher das Eröffnungsspiel und die offizielle Eröffnung mit Fassanstich miterleben. Ausgeschenkt werden sie in den obligatorischen Schubkarch-



Foto: L.Binder

ständen, im Weindorf und in den Festzelten. Sie repräsentieren die hohe Qualität, welche die Bad Dürkheimer Weinbaubetriebe produzieren. Zahlreiche Musikgruppen verschiedenster Stilrichtungen spielen in den Festzelten und im Weindorf sorgen für gute Stimmung. Mit Ausnahme des Schlagernachmittags am Freitag, 14. September ist der Eintritt frei. Erst-

mals gastiert die "Wilde Maus XXL", die erste Event-Achterbahn der Welt, wahlweise mit 'Virtual Reality Technologie' in eine andere Welt tauchen, auf dem Festplatz, weiter mit dem Jules Verne Tower, mit 80 Meter Höhe höchster Riesenkettenflieger der Welt, garantiert eine unvergessliche Aussicht. Dazu noch die Riesenschaukel "Avanger Royal", der "Ghost Rider und

das Laufgeschäft "Happy Family", das über 5 Etagen eine Menge Spaß bringt. Weitere rasante Hoch- und Rundfahrgeschäfte sorgen für Vergnügen pur für Jung und Alt.

Jede dieser Sondermünzen hat einen Wert von fünf Euro und kann an allen Ständen und Fahrgeschäften wir Bargeld eingesetzt werden. Zu erhalten sind diese bei der Tourist Information in der Kurbrunnenstraße 14.

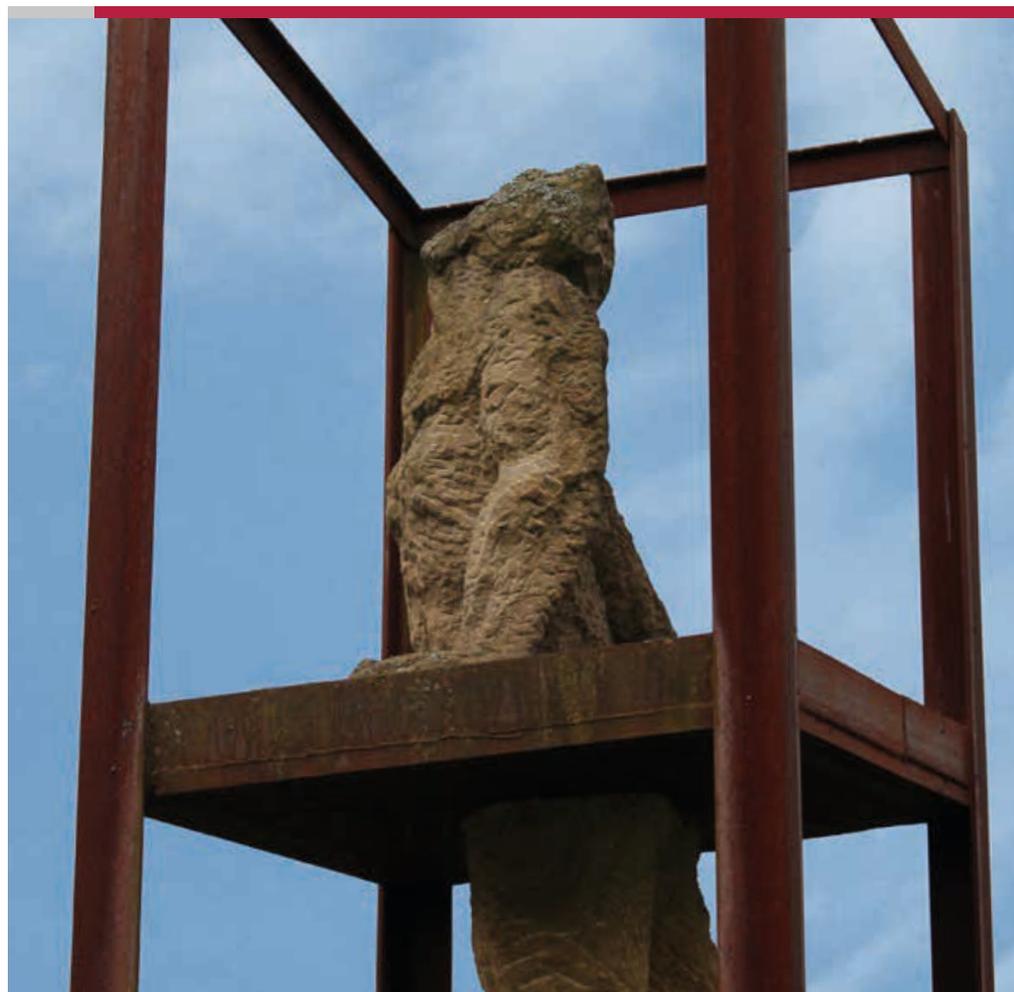
Den Dubbeglasorden hat Daniela Mayer mit Anspielung auf die abgerissene Talstation der Gondelbahn unter dem Motto "Bahn frei - ich hab Dürkheimer Wurstmarkt" kreiert.

Nach dem ersten Feuerwerk am Dienstag um 21.00 Uhr, einem Musikfeuerwerk, geht der Wurstmarkt in seine beiden Ruhetage. Das zweite Feuerwerk, ein Höhenfeuerwerk am Abschlussmontag, ebenfalls um 21.00 Uhr verspricht ein "Lichterspektakel" der Extraklasse über dem Michelsberg.



Rheinland-Pfalz
GENERALDIREKTION
KULTURELLES ERBE

MITTELPUNKT MENSCH DER BILDHAUER VOLKER KREBS



AUSSTELLUNG: 19. AUGUST BIS 25. NOVEMBER 2018
SCHLOSS VILLA LUDWIGSHÖHE

Fachmesse Mutterstadt Gelungener Blick in die digitale Welt von Morgen

(red) Knapp 300 Besucher bei Fachmesse der Sparkasse Vorderpfalz für Gewerbetreibende, Kommunen und Vereine zur Fachmesse in Mutterstadt.

Der Zahlungsverkehr erlebt seit einigen Jahren einen tiefgreifenden Wandel, der sich in den nächsten Jahren noch deutlich beschleunigen wird. Noch vor 20 Jahren war der Begriff verbunden mit Lochkarten, handschriftlich ausgefüllten Schecks und papierhaften Überweisungsbelegen. Heute dagegen findet der Zahlungsverkehr fast ausschließlich elektronisch statt. Papierbelege werden immer seltener verwendet, stattdessen werden Zahlungen in Sekundenschnelle über digitale Autobahnen verarbeitet.

Wie wird diese Entwicklung weitergehen? Auch ohne die sprichwörtliche Glaskugel ist es heute schon möglich, sich über die Trends von morgen zu informieren. Die Sparkasse Vorderpfalz hat nun genau dazu eingeladen: Im Rahmen ihrer Fachmesse „Zukunft – Heute.“ gewährte sie zwei Tage lang im Palatinum Mutterstadt Einblicke in digitale Banking- und Paymentlösungen von morgen – die bereits heute verfügbar sind. Knapp 300 Gewerbetreibende sowie Vertreter

von Kommunen und Vereinen nahmen das umfangreiche Informationsangebot an.

„Die Digitalisierung wird das Bezahlen und Verwalten von Finanztransaktionen schneller und effizienter machen. Um davon zeitnah profitieren zu können, sollte man sich bereits heute gut über die Möglichkeiten informieren“, erläutert Oliver Kolb, Vorstandsmitglied der Sparkasse Vorderpfalz. „Im Rahmen unserer Messe nutzen die Besucher die Chance, diese Informationen direkt aus erster Hand zu erhalten.“

Zehn Stationen boten unter anderem Informationen über digitalisierte Rechnungsbearbeitung, Mobile Payment, E-Commerce, weltweite Businesslösungen und die Vereinsverwaltung – zusammen über zwanzig verschiedene Themen. Insgesamt zehn Fachvorträge vermittelten weitergehende Informationen durch ausgewiesene Experten. Nach soviel Information wartete auf die Messebesucher noch eine besondere Attraktion: Mittels Virtual Reality konnten sie in eine andere, frei wählbare Welt eintauchen – von der Achterbahn bis hin zur waghalsigen Ski-Tour.

Mittelpunkt Mensch

Der Bildhauer Volker Krebs

(red) Ausstellung vom 19. August bis 25. November 2018. Der Bildhauer Volker Krebs zeigt in dieser Ausstellung einen Querschnitt seiner über 50-jährigen künstlerischen Arbeit. Er wohnt unweit der Villa Ludwigshöhe in Böchingen.

In seinem dortigen Skulpturengarten schuf er den bekannten und monumentalen sog. „Koloss von Böchingen“. Das Thema seiner Skulpturen, die oft aus dem roten Sandstein der Gegend entstehen, ist in erster Linie

der Mensch. Seine Arbeiten sind immer in Bewegung und zeigen die für Krebs signifikanten Meißelspuren. Skulpturen aus Holz, Stein, Metall und Materialkombinationen werden in dieser Präsentation ebenso zu sehen sein, wie eigens für die Ausstellung geschaffene großformatige Zeichnungen.

Im Außenbereich der Villa werden überlebensgroße Skulpturen im Dialog zur Architektur positioniert.

13. Obst- und Gemüsetag am 30. September 2018

Schifferstadt präsentiert gesunde Ernährung

(red) Am Sonntag, 30. September 2018 trifft sich die Region zum 14. Obst- und Gemüsetag in Schifferstadt: Innenstadt und Schillerplatz werden erneut zur Flaniermeile und zum Geniebertreff. Im Vordergrund stehen auch in diesem Jahr wieder allerlei nützliche Informationen über Obst und Gemüse, über Gemüseanbau und über die gesunde Ernährung mit pflanzlichen und regionalen Produkten. Aber auch der Natur- und Umweltschutzgedanke kommt dabei nicht zu kurz. Schifferstadt verdeutlicht damit seine Bedeutung als Stadt inmitten des Gemüsegartens Vorderpfalz.

In jedem Jahr steht der Obst- und Gemüsetag unter einem bestimmten Themen-schwerpunkt. In diesem Jahr dreht sich alles um das Thema „Kräuter – für Küche, Tee und Medizin“.

Das Programm ist sehens- und hörens-wert: Leckere, kulinarische Genüsse rund um das Thema Kräuter gibt es bei Dieter Schlupp und Dieter Wagner direkt von der Bühne beim Schaukochen, Informatives zum diesjährigen Motto können die Besucher bei den Podiumsgesprächen u.a. von Medizinerinnen oder Teeanbauern erfahren. Insgesamt verdeutlichen drei spannende Podiumsgespräche den informativen Charakter der Veranstaltung. Tanz- und Bewegungseinlagen auf der Bühne runden das Thema Gesund-



Foto: Stadtverwaltung Schifferstadt

heit sportlich ab. Lokale Agenda 21, die Biogartenfreunde, der Obst- und Gartenbauverein, Jäger, der Weltladen sowie Ernährungsberater und Fitnessstudios geben praktische Informationen aus erster Hand. Aber auch Obst- und Gemüse gibt es an mehreren Ständen direkt vom Erzeuger zu kaufen. Informieren wird auch die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz über verbraucherrelevante Themen. Das Highlight stellt auch dieses Jahr wieder der Kochbus des Ministeriums für Landwirtschaft, Ernährung, Weinbau und Forsten dar, der seitens des Ministeriums aus Mainz Schifferstadt zur Verfügung gestellt wird. Der mit einer Profiküche ausgestattete Bus gibt der Landeskampagne „Rheinland-Pfalz

isst besser“ ein Gesicht und bietet ganztägig gesunde Ernährung. Kinder ab 6 Jahren können sich kostenlos an einem Kochkurs mit vhs-Koch Gerd Schulz beteiligen. Die Oldtimerfreunde Dannstadt und Umgebung präsentieren auf dem Rathausvorplatz Traktoren aus mehreren Jahrzehnten. Im Alten Rathaus können sich Interessenten über Ernährung und Kräuter in allen Formen informieren.

Beginn der Veranstaltung ist um 10 Uhr, die offizielle Eröffnung erfolgt um 11.15 Uhr durch Bürgermeisterin Ilona Volk auf dem Schillerplatz. Viele bekannte Gesichter aus Politik und Verwaltung werden an diesem Tag vor Ort sein. Die Geschäfte der



Innenstadt laden zu einem Einkaufs-

bummel im Rahmen des letzten diesjährigen verkaufsoffenen Sonntages. Das Stadtmarketing Schifferstadt, Aussteller und Geschäfte freut sich auf einen Besuch.

Mittendrin im Fernsehen

SWR Fernsehen Familienfest, Sonntag, 9. September, rund um das Technik Museum Speyer

(red) Fernsehen schauen können alle, aber beim Fernsehen mittendrin sein und mitmachen, das kann das Publikum nur beim SWR Fernsehen Familienfest. Am Sonntag, 9. September, ab 12 Uhr gibt es rund um das Technik Museum Speyer abwechslungsreiche Unterhaltung. Große und kleine Besucher versuchen sich am Mikrofon und vor der Kamera, treffen beliebte Stars und Moderatoren, sehen wie Sendungen gemacht werden und haben an Spiel- und Mitmachstationen ihren Spaß. Publikumslieblinge wie Chako Habekost und Christoph Sonntag unterhalten mit ansteckendem Humor und Top-Acts wie Wincent Weiss, Vanessa Mai und die Band Glasperlenspiel mit mitreißender Musik.

Fernsehen zum Anfassen in der „Programmwelt“

Ob hinter oder vor der Kamera, mit oder ohne Mikrofon – in den Zellen der Programmwelt gibt es viele Möglichkeiten zum Mitmachen. Hier präsentierten sich Sendungen des SWR Fernsehens wie der Tigerenten Club, die Landesschau oder die Koch-Sendung „Marktfrisch“,



Foto: SWR

die mit Jens Hübschen vor Ort aufgezeichnet wird. Die Fernsehleute lassen sich über die Schulter schauen und erklären wie alles funktioniert. Dann läuft die Kamera und die Besucher sind dran, präsentieren die Nachrichten oder das Wetter, kommentieren ein Spiel des Lieblingsfußballclubs oder interviewen als Kindernetzreporter das Publikum.

Programm auf zwei Bühnen

Zum Greifen nah erleben Fans den Tigerenten Club mit Moderator Jo-

hannes Zenglein. Für die Herzenssache, die Kinderhilfsaktion von SWR, SR und Sparda-Bank, singen die Globetrotter-Kids des Stage Centers aus Speyer ihre Songs und die Akrobaten des Europa-Parks vollführen spektakuläre Kunststücke. Zudem sind viele Moderatorinnen und Moderatoren wie Martin Seidler, Ulrike Nehrbaß, Frank Bräutigam, Hendrike Brenninkmeyer, Sascha Becker oder Patricia Küll, Susanne Nett und Tom Bartels sowie die Fallers-Darsteller Anne

von Linstow und Martin Wangler vor Ort und stellen sich den Fragen ihres Publikums.

Comedy vom Feinsten

Die aus der SWR Sendung „Verstehen Sie was?“ bekannten Mundartprofis Christian „Chako“ Habekost und Christoph Sonntag zeigen auf der Bühne Comedy und Humor vom Feinsten. Dabei nimmt der Kabarettist, Comedian und Pfälzer „Mundartist“ Habekost die Eigenheiten seiner Mitpfälzer aufs Korn, während Kabarettist und Spaßbombe Sonntag mit scharfer Beobachtungsgabe tiefe Einblicke in die schwäbische Seele gibt.

Glasperlenspiel, Vanessa Mai, Wincent Weiss und Cris Cosmo Schlagerstar Vanessa Mai begeistert mit starker Stimme, sanften Texten und eingängigen Tanzrhythmen das Publikum. Die ebenso gefühlvollen wie ausdrucksstarken Songs des Deutsch-Pop-Sängers Wincent Weiss erobern gerade die Playlists der Radiosender und in Speyer die Herzen der Fest-Besucher. Sänger und Gitarrist Cris Cosmo mischt

deutsche Popmusik mit Reggae zu einem tanzbaren Cocktail und verbreitet damit Sommerlaune. Krönender Abschluss ist der Auftritt der Band Glasperlenspiel. Spätestens mit ihrem Doppelplatin-Song „Geiles Leben“ hat die Gruppe Millionen von Fans gewonnen.

Ticketverkauf

Tickets für das SWR Fernsehen Familienfest kosten 11 Euro pro Erwachsener, Kinder bis 14 Jahre sind in Begleitung eines Erwachsenen frei. Erhältlich sind sie beim Technik Museum Speyer, in den ADAC Geschäftsstellen in Neustadt an der Weinstraße, Landau, Ludwigshafen, Worms, Kaiserslautern und Pirmasens, online unter www.technik-museum.de/SWR-Fernsehen-Familienfest sowie an der Tageskasse. Wer auch das Technik Museum besuchen will, bekommt als Besucher des SWR Fernsehen Familienfestes ermäßigten Eintritt ins Museum.

Weitere aktuelle Informationen und das vollständige Programm unter: www.SWR.de/familienfest.

Sommer, Sonne, Bus und Bahn!

Das passt nicht zusammen? Oh, doch!

(red) Egal ob mit der Familie, mit Freunden oder allein – für einen Ausflug in der Ferien- und Urlaubszeit hat unsere Region ganz schön viel zu bieten und die meisten Freizeitangebote sind entspannt mit Bus und Bahn erreichbar. Da kann schon mal der Weg das Ziel sein.

Vom Stadtbummel bis zum Kletterpark, vom Erlebnis-Spielplatz bis zur Sommerrodelbahn – im Verkehrsverbund Rhein-Neckar gibt es unzählige Möglichkeiten grenzenlosen Freizeitpaß zu erleben. Inspirationen für jeden Geschmack finden Sie in unserem Online-Frei-

zeitbereich unter www.vrn.de/freizeit. Das ideale Ticket für die Freizeit ist die Tages-Karte, die je nach Entfernung in drei Preisstufen und für eine bis fünf Personen angeboten wird. Sie kostet für eine Person ab 6,70 Euro, jede weitere Person kostet ab 2,70 Euro (Tarif 1/2018). Sie gilt einen Kalendertag lang bis 3.00 Uhr, freitags, samstags und vor gesetzlichen Feiertagen sogar bis 6.00 Uhr des Folgetags in allen Bussen, Straßenbahnen und freigegebenen Zügen (RE, RB, S-Bahn). Und das Beste für Familien: Mit der Tages-Karte für eine oder zwei Personen fahren Kinder oder Enkelkinder bis 14 Jahre kostenlos mit.

Tarifauskünfte an Werktagen montags bis freitags 8 bis 17 Uhr, Fahrplanauskünfte rund um die Uhr unter 0621 1077077.

myVRN, die praktische Fahrplan-App für unterwegs, jetzt auch mit Bike- und CarSharing-Auskunft.



SEA LIFE
Speyer

Welt der Korallen

1.000 Korallen und über 300 Fische

farbenfrohes Korallenriff

Buche dein Ticket jetzt online
www.sealife.de

Täglich ab 10 Uhr geöffnet
Im Hafengebieten 5, 67346 Speyer.
Informationen & Tickets unter www.sealife.de



Technik Museum Sinsheim Speyer

Erleben Sie Technik von Unterwasser bis ins Weltall
www.technik-museum.de

IMAX 3D Hotel Sinsheim

IMAX DOME HOTEL SINSHEIM SPEYER

Technik Museum Speyer

Europas größte Raumfahrtausstellung

(red) Im Technik Museum Speyer können Sie in einem originalen Jumbo Jet herum klettern und das Innenleben eines U-Bootes und eines Seenotrettungskreuzers inspizieren. In den Hallen erwartet Sie die größte Raumfahrtausstellung Europas mit dem russischen Space Shuttle BURAN, einem original Mondstein, Raumanzügen und einer Sojus-Landekapsel, sowie Lokomotiven, Oldtimer, Feuerwehrfahrzeuge, Motorräder und tausende weitere Exponate. Im Museum Wilhelmsbau erleben Sie mechanische Musikinstrumente, Moden und Puppen. Einzigartig in Deutschland



Foto: Technik Museum Speyer

ist das IMAX®-DOME Filmtheater, das exklusive Filme auf einer gigantischen Kuppel-Leinwand zeigt. <http://speyer.technik-museum.de>

Technik Museum Sinsheim

Die original Concorde erleben

(red) Im Technik Museum Sinsheim können Sie das Abenteuer Technik in einer einzigartigen Form erleben - aufregend, spannend und immer unterhaltsam. Oldtimer, Sportwagen und Formel-1 Fahrzeuge, Flugzeuge, Motorräder, Nutzfahrzeuge, Lokomotiven, Musikinstrumente und Motoren - an jeder Ecke gibt es etwas Neues zu entdecken. Die Original CONCORDE der Air-France und die russische Tupolev TU-144 sind nur einige von vielen Exponaten die unsere Besucher von Innen besichtigen können. Ein unvergessliches Erlebnis ist der Besuch des IMAX 3D Kinos, das mit modernster 4k-Lasertechnik spektakuläre Filme in



Foto: Technik Museum Sinsheim

unerreichter Brillanz und Schärfe auf ein Erlebnis für Jung und Alt, Mann und Frau - für die ganze Familie! Das Technik Museum Sinsheim ist <http://sinsheim.technik-museum.de>

Tarif 1/2018

www.vrn.de

Freizeitpaß mit der Tages-Karte!



Die Tages-Karte für eine bis fünf Personen schon ab 6,70 Euro

Einfach ankommen.

VRN
VERKEHRSVERBUND RHEIN-NECKAR

Zwei neue Löwenfiguren schmücken das Karlstor

Restaurationsarbeiten sollen Ende 2018 abgeschlossen werden

(red) Die aufwändigen Restaurationsarbeiten am Karlstor am östlichen Ende der Altstadt kommen gut voran. Am Montag, 6. August 2018, wurden zwei neue Löwenfiguren aus Sandstein mit einem Kran auf das Tor gesetzt. Die Kopien ersetzen zwei der insgesamt vier alten Löwenfiguren des deutschen Bildhauers Peter Simone Lamine. Alle vier Löwen wiesen erhebliche Schäden auf; die zwei auf der Ostseite des Tores konnten aber restauriert werden. Alle Restaurationsarbeiten am Karlstor sollen Ende 2018 abgeschlossen werden.

Die Stadt Heidelberg führt am Karlstor seit August 2017 umfangreiche Naturwerksarbeiten durch, um das Gebäude zu erhalten und die Verkehrssicherheit zu gewährleisten.



Foto: Stadt Heidelberg/Dittmer

Unter anderem werden derzeit die Sandsteinornamente gesichert und ergänzt, die Stuckdecke im Durchgang instandgesetzt, offene Fugen geschlossen und die Fassaden gereinigt. In den Innenräumen wurden die historischen Putze gesichert

und die Originalholztüren repariert. In der kommenden Woche erneuert eine Malerin den Anstrich in der Durchfahrt und ein Schlosser kümmert sich um die Fenstergitter. Die Stadt wird dabei von Land, Bund und der Deutschen Stiftung

Denkmalschutz mit insgesamt rund 373.000 Euro unterstützt. Die Kosten der Restaurierung belaufen sich insgesamt auf rund 900.000 Euro. Die Stadtverwaltung hat das Architekturbüro Behrens aus Landau für die Planung und Überwachung der Arbeiten beauftragt.

Das Karlstor – ein Schmuckstück am Rande der Altstadt

Das Karlstor wurde 1775 bis 1781 während der Regentschaft des Kurfürsten Karl Theodor nach Plänen des französischen Architekten Nicolas de Pigage errichtet. Als Repräsentativarchitektur aus Sandstein imitiert es die Form eines römischen Triumphbogens: Auffällig sind die vier Säulen, die sich auf den beiden Hauptseiten paarweise rechts und links der Toröffnung be-

finden. Oberhalb der Säulen befindet sich ein Architrav (Querbalken) mit Triglyphenfries und auskragendem Gesims. Den oberen Abschluss bildet ein zu beiden Schauseiten ausgeführter, hoher Zieraufbau. An der Westseite sieht man die Portraits des Kurfürsten und seiner Gemahlin, die gegenüberliegende Seite ziert das Wappen des Kurfürsten. Zu beiden Seiten befinden sich je zwei steinerne Löwen. Die bildhauerischen Arbeiten wurden von dem deutschen Bildhauer Peter Simone Lamine ausgeführt. Der Grundriss des Karlstors hat die Form eines Rechtecks. In den 1980er Jahren wurde das Karlstor bereits einmal umfassend saniert. Mit der Zeit hat vor allem der Bauschmuck unter der Witterung gelitten und es sind erhebliche Schäden entstanden.

Erlebniswandertag in Heppenheim

Kreisstadt war Gastgeber der diesjährigen Veranstaltung für die ganze Familie

(red) Bei idealem Wanderwetter fand am vergangenen Sonntag der „Erlebniswandertag – Wandervolles NibelungenLand“ in Heppenheim statt. „Die Kreisstadt Heppenheim umgibt eine großartige Wanderregion“, sagte Landrat Christian Engelhardt, Aufsichtsratsvorsitzender der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB), im Rahmen der Eröffnung. Tatsächlich hat Heppenheim mit sehenswerten Wegen durch die Weinberge, einer romantischen Altstadt und nicht zuletzt ihrer hervorragenden Lage in der „Toskana Deutschlands“ für Wanderfreunde und Tagesausflügler einiges zu bieten. Die Organisatoren – die Tourismus-Information Heppenheim, der Odenwaldklub Heppenheim e.V., der Heppheimer Mühlenrundweg, der NABU Heppenheim e.V. und die Tourismusagentur der WFB – hatten



Foto: WFB

ein buntes Programm mit spannenden Infopunkten auf die Beine gestellt. „Mit dem Erlebniswandertag erhalten wir eine wunderbare Gelegenheit, die Vorzüge unserer Stadt und ihrer Umgebung der Öffentlichkeit zu präsentieren“, freute sich die Erste Stadträtin Christine Bender. Rund 70

Teilnehmer nutzten diese Gelegenheit und wanderten auf der rund acht Kilometer langen Rundstrecke, die an der Tourismus-Information begann. Etwa 40 von ihnen nahmen an der Gruppenwanderung teil, bei der sie Experten in Natur- und Kulturthemen begleiteten, die spannende Informa-

tionen an markanten Wegpunkten gaben. Diese Rolle übernahmen der Heppheimer Stadtführer Karlheinz Mulzer, Dr. Hermann Müller vom Mühlenrundweg und Günter Hagemeyer, der Vorsitzende des NABU Heppenheim e.V. Landrat Engelhardt ließ es sich nicht nehmen, einen Teil der Wanderung mitzugehen und auch Bender begleitete die Gruppe. Die Tourismus-Information war bis in die Mittagstunden besetzt und gab den „Alleinwanderern“ Wissenswertes über Strecke und Sehenswürdigkeiten mit auf den Weg.

Der Rundwanderweg führte vorbei am „Dom der Bergstraße“ und der Freilichtbühne hinauf zur Wilhelmshöhe. Von dort aus ging es auf schönen Waldpfaden bergab Richtung Fischweier und am Stadtbach entlang. Nach einem kurzen Anstieg zur Helenenruhe führte die beschilderte Strecke über

den Drosselberg durch den Weinberg bis zur Veste Starkenburg. Die Starkenburg lockte mit einer Einkehr in der Burgschänke. Über den Fünf-Minuten-Pfad gelangte man schließlich wieder zurück zum Ausgangspunkt in die Heppheimer Altstadt. „Viele sind am Ende der Wanderung noch in der Burgschänke eingekehrt“, berichtet Dr. Matthias Zürker, WFB-Geschäftsführer. „Auch die Erzählstopps waren sehr informativ und wurden gut angenommen.“

Für Kinder gab es ein Quiz, bei dem es das Heppheimer Altstadtquartett, die Kunstwegwanderkarte oder kleine Büchlein mit Geschichten des NibelungenLand-Maskottchens Nila (wir berichteten) als Preise locken. Zum dritten Mal übernahm die Sparkassenstiftung Starkenburg das Sponsoring des Erlebniswandertags.

Auf die Türme und die Burg

Beim „Tag des offenen Denkmals“ am 9. September bietet Weinheim wieder interessante Einblicke und Führungen

(red) Mit diesem Pfund kann Weinheim wahrlich wuchern: Historische Gebäude, geschichtsträchtige Orte, Denkmäler, die gleichsam touristische Attraktionen sind. Deshalb ist die Stadt mit den zwei Burgen stets in ihrem Element, wenn sie sich einmal im Jahr selbstverständlich am „Tag des offenen Denkmals“ beteiligt. Diesmal ist es am Sonntag, 9. September, wieder soweit – da ist in Weinheim ohnehin Weinheimer Herbst mit verkaufsoffenem Sonntag und viel los in der Stadt.

Sechs Denkmäler werden diesmal geöffnet sein und mit Führungen ausgestattet werden. Drei davon sind ganz zentral in der Stadt: Jede halbe Stunde ab 13.30 Uhr bis 18.30 Uhr werden Besteigungen des 37 Meter hohen



Foto: Stadt Weinheim

Rathaus-Turme angeboten, mit einem beeindruckenden Rundblick über die Dächer der Stadt. Im Schlosshof ist auch ein zentraler Info-Point aufgebaut. Der Turm des Rathauses ist übrigens

ein eher neuer Bauteil des einst kurfürstlichen Schlosses, angebaut in der Zeit des Freiherr Christian von Berckheim. In Sichtweite zum Schloss befindet sich der Rote Turm, der vermutlich

im 15. Jahrhundert erbaut worden ist. 1504 wurde er erstmals urkundlich erwähnt. Seit einigen Jahren wird der alte Wehr- und Gefängnisturm von einem ehrenamtlichen Unterstützerkreis saniert und betreut. Auch ein Buch über die Geschichte des Turms ist erschienen. Der Alte Friedhof St. Peter an der Peterskirche (an der Weschnitz, Weinheims ältestem Stadtviertel) ist seit ein paar Jahren und durch den Einsatz der Bürgerstiftung Weinheim in den Fokus gerückt – als sakrale Parkanlage mit besonderem Charme. An der Stadthalle steht die Villa Hübsch, die dieses Jahr ebenfalls zum Denkmalstag öffnet: Es ist ein altes Wohnhaus der ehemaligen Posthalterei, die 1840 nach den Plänen des bekannten Karlsruher Architekten

Heinrich Hübsch gebaut worden ist. Seit den Jahren 2014 ist die Villa sorgfältig und geschmackvoll restauriert und wird nun von der Firma Atalanta GmbH als Bürogebäude genutzt; eine wohl perfekte Symbiose von historisch und modern. Mitarbeiter der Firma bieten ab 13.30 Uhr jede Stunde eine Führung an.

Und auch die Wachenburg bietet an diesem Sonntag Führungen an, um 11 Uhr, 12.30 Uhr, 14 Uhr und 15.30 Uhr. Die Burg wurde in den Jahren von 1907 bis 1913 zunächst für den Heppheimer Seniorenconvent WSC als Ehrenmal für die Gefallenen der Kriege von 1870/71 und 1914-18 errichtet. Die täglich zugängliche Burg befindet sich bis heute im Besitz des WSC.



Das Diakonissenkrankenhaus Mannheim beteiligt sich an der „**Woche der Wiederbelebung 2018**“ unter dem Motto „**Ein Leben retten. 100 Pro Reanimation**“ des Bundesverbandes Deutscher Anästhesisten e.V., der Deutschen Gesellschaft für Anästhesiologie und Intensivmedizin e.V. u.a. Partner. Die Initiative steht unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Gesundheit.

Kostenfreier Aktionstag im Rahmen der

„Woche der Wiederbelebung 2018“

Sonntag, 16.09.2018 ab 11.00 Uhr oder 14.00 Uhr

Festsaal 1 OG Diakonissenkrankenhaus
Programm – Start 11.00 Uhr und 14.00

11.00/14.00 Uhr **Begrüßung und Einführung in das Thema**

Prof. Dr. Dieter Schilling, Chefarzt der Medizinischen Klinik II,
Ärztlicher Direktor, Diakonissenkrankenhaus Mannheim

11.10 Uhr/14.10 Uhr **Vortrag: „Herz-Kreislaufstillstand – Was ist zu tun?; Prüfen, rufen, drücken – kann Leben retten.**

Bernhard Adolphs, Trainerteam Fortbildungsbereich Reanimation,
Diakonissenkrankenhaus Mannheim

Fragerunde/Diskussion

Ab 11.40 Uhr/ 14.40 Uhr **Praktische Kurz-Schulung**

Reanimationsmaßnahmen mit Übungsmöglichkeiten zur
Herzdruckmassage und Mund zu Mund Beatmung

Alle Interessenten sind herzlich willkommen. Der Eintritt ist frei.

**ein Leben
retten**

100 Pro 
reanimation

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

www.diakonissen.de

**Diakonissenkrankenhaus
Mannheim**



Gesundheit & Wellness

Allergiebeschwerden lindern

Durchatmen im eigenen Zuhause

(akz-o) Allergien sind die häufigste chronische Erkrankung und haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Laut der European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI) leiden über 150 Millionen Menschen daran. Experten erwarten, dass bis 2025 die Hälfte der europäischen Bevölkerung davon betroffen sein wird. Was verursacht Allergien? Auslöser sind Allergene, die durch die Atmung, Nahrung oder Hautkontakt aufgenommen werden. Inhalationsallergene finden sich unter anderem in Pollen, Pilzsporen, tierischen Hautzellen, Staub und Hausstaubmilbenkot, aber auch in Formaldehyd oder Harzen, die in Baustoffen zu finden sind. Zu den Symptomen gehören hauptsächlich die Reizung von Augen



Foto: Amway/akz-o

und Atemwegen und eine laufende Nase, aber auch Ekzeme und Asthma. Eine der häufigsten Allergien ist

der Heuschnupfen. Besonders während der Pollenflugsaison von März bis Juli leiden Betroffene an Nies-

attacken, Fließschnupfen, verstopfter Nase und juckenden, brennenden Augen. Zurzeit leben rund 100 Millionen Europäer mit allergischem Schnupfen und 70 Millionen mit Asthma. Was kann man tun? Allergien können durch Medikamente oder mit einer spezifischen Desensibilisierung behandelt werden. Am besten wird den Beschwerden vorgebeugt, indem die Allergene gemieden werden. Bei Heuschnupfen ist es aber schwer, den Pollen in der Luft zu entkommen. Ein Aufenthalt im Freien empfiehlt sich nur bei niedriger Pollenbelastung. In Innenräumen ist die Pollenbelastung allerdings oft viel höher als im Freien. Daher bietet es sich in geschlossenen Räumen an, einen Luftfilter zu nutzen, um Schadstoffe und Allergene

effektiv zu reduzieren. Filtersysteme können die Luftverschmutzung einzelner Räume schnell um bis zu 99,99 % reduzieren und dabei nicht nur Pollen, sondern auch Tierhaare, verschiedene Viren und Staub aus der Raumluft entfernen. Ein Beispiel für ein effektives Luftaufbereitungssystem ist Atmosphere Sky von Amway (erhältlich über Amway Vertriebspartner oder über www.amway.de), welches ein dreistufiges Filtersystem mit einem Partikelsensor und einem neu geführten Luftstrom kombiniert. Es ist von der European Centre for Allergy Research Foundation (ECARF) und Allergy UK als allergikergeeignet zertifiziert worden, was bestätigt, dass es Allergene in der Luft, die das Gerät durchströmt, reduzieren oder entfernen kann.

Die besten Ernährungstipps

Volkskrankheiten natürlich behandeln

(akz-o) Hyperurikämie und Gicht gehören zu den Volkskrankheiten, die insbesondere durch Wohlstand, Fehlernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel hervorgerufen werden. Früher war die Gicht als Krankheit der Reichen und Schlemmer bekannt. Daher werden diese Stoffwechselerkrankungen in Deutschland immer häufiger. Das Deutsche Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik hat errechnet, dass 1,5 Millionen Menschen hierzulande an Gicht

und fünf Millionen an erhöhten Harnsäurewerten (Hyperurikämie) leiden, informiert der ernährungsmedizinische Wissenschaftler und Buchautor Sven-David Müller. Zu Hyperurikämie kommt es, wenn der Harnsäurespiegel ansteigt. Gicht ist eine chronisch entzündliche Krankheit, die zu unerträglichen Schmerzen – besonders im Großzeh – führen kann. Die Harnsäure kristallisiert bei Gicht in Gelenken und Organen wie den Nieren aus. Harnsäurewerte lassen sich durch eine Ernährungsumstellung senken. Medika-

mente können eine Diättherapie nicht ersetzen. In vielen Fällen macht aber eine purinreduzierte Ernährungsweise Medikamente überflüssig oder ihre Dosierung kann verringert werden. An der Universitätsklinik Aachen hat Sven-David Müller ein Ernährungskonzept entwickelt. In seinem jetzt erschienenen Buch „Das Große Gicht Kochbuch“ (Verlag Schlütersche) verrät der Ernährungsexperte seine besten Tipps und

zeigt in purinarmen Rezepten auf, dass eine Ernährung bei Hyperurikämie und Gicht lecker ist (www.svendavidmueller.de). Zur Senkung der Harnsäure ist es wichtig, täglich mindestens zwei Liter zu trinken. Ideal sind Wasser und Sprudel, informiert Müller. Natürlich sind Kaffee und Tee in normalen Mengen erlaubt. Demgegenüber sind alkoholische Getränke Gift bei Hyperurikämie und Gicht, da Alkohol die Harnsäureausscheidung hemmt. Besonders ungünstig ist Bier, da es Purine

enthält, die im Körper zu Harnsäure abgebaut werden. Die umfangreichste Tabelle zu Harnsäure- und Purinwerten ist im Patientenratgeber Gicht-Ampel, erschienen im Trias Verlag, zu finden. Fleisch, Wurst, Kleinfische wie Sardinen und Hefeextrakt, aber auch Geflügelhaut. Hülsenfrüchte wie Linsen und Sojabohnen sind „Purinbomben“, so Sven-David Müller, der für seine Verdienste in der Ernährungsaufklärung im Jahr 2005 mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet wurde.

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 Duschaum
- 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
Lilja 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
- Gästeapartments
- Rooming-In (Übernachtungsmöglichkeiten für Angehörige im Zimmer oder Gästezimmer)
- Catering/Party-Service
- Wäscheservice

Wir stellen ein

- Examinierte 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.

Gesundheit & Wellness

Milchsäurebakterien: Power für die Darmflora

Neues Probiotikum enthält reichlich wohltuende "Untermieter"

(rgz/ho). Zu fettig, zu zuckrig und auch noch hastig Verschlungen - zahlreiche Menschen schenken im hektischen Alltag ihrem Essverhalten kaum Aufmerksamkeit. Wertvolle Ballaststoffe fehlen auf dem Speiseplan, wenn es an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten mangelt. Doch diese benötigt der Darm, um Wasser zu binden und zur Anregung der Darmbewegung, damit die Verdauung gut funktioniert. Überdies wird häufig zu wenig getrunken, was Verstopfung verursachen kann. Oft schlagen auch noch Stress, Schlafmangel und Bewegungsarmut sprichwörtlich auf den Verdauungstrakt. Es kommt zu Bauchweh, Blähungen, Darmkrämpfen und Unwohlsein.



Foto: rgz/Dr. Wolz Zell GmbH

Zerstörte Darmflora wieder aufbauen
Weitere Faktoren wie Feinstaub-, oder Giftstoffe sowie der übermäßige Konsum von Nikotin oder Alkohol sowie eine Langzeittherapie mit Antibiotika oder anderen Medikamen-

ten können ebenfalls verheerende Auswirkungen auf die natürliche Darmflora haben. Der Grund: Solche Behandlungen wirken nicht nur auf schädliche Bakterien oder Keime ein, es bleibt auch eine große Anzahl "guter" Darmbewohner auf der Strecke. Wird das gesunde Gleichgewicht der im Darm lebenden Mikroorganismen

gestört, kann sich das durch Allergien, Infektanfälligkeit oder auch Erschöpfung bis hin zu depressiven Verstimmungen äußern. Neueren Studien zufolge kann die Darmflora nach einer Antibiose bis zu sechs Monate benötigen, um sich wieder zu erholen. Eine Kur mit einer hohen Vielfalt an Milchsäurebakterien, enthalten etwa

in Darmflora plus select intensiv (Reformhaus), können diesen Regenerationsprozess unterstützen.

Natürliche Milchsäurebakterien sind empfindlich

Dieses zurzeit am höchsten dosierte deutsche Probiotikum enthält 18 unterschiedliche, spezialisierte Milchsäurebakterien-Kulturen in der genau abgestimmten Dosierung von 140 Milliarden pro Tag. Im Anschluss an die Kur eignet sich Darmflora plus select für die Daueranwendung. Zudem versorgen beide Präparate den Körper mit den Vitaminen B1, B2, B6, B12, Biotin und Folsäure. Natürlich ist es auch möglich, dem Darm über die Nahrung Milchsäurebakterien zuzuführen. Sie sind in Produkten wie Naturjoghurt, Buttermilch, Kefir oder Schmand enthalten und liefern hochwertiges Eiweiß und Kalzium. Leider sind die in Lebensmitteln natürlich vorhandenen Milchsäurebakterien sehr empfindlich - schon während der Lagerung kann ihre Keimzahl deutlich sinken. Werden sie beim Ver-

zehr noch Magen- und Gallensäure ausgesetzt, kommt nur eine geringe Prozentzahl davon lebend im Dickdarm an. In Kapselprodukten besitzen die Milchsäurebakterien dagegen eine natürliche Säureresistenz und sind zusätzlich durch spezielle Kapselhüllen geschützt.

Das kann eine gesunde Darmflora leisten

In China heißt es "Die Gesundheit sitzt im Darm" - und auch Forscher aus aller Welt gehen davon aus, dass die Gemütslage des Menschen viel stärker vom Magen-Darm-Trakt und der Ernährung beeinflusst wird als bisher angenommen. Besiedelt ist der Darm mit 100 Billionen Bakterien, die Nahrung aufspalten. Sie produzieren verschiedene Vitamine, neutralisieren giftige Substanzen und verhindern, dass sich krankmachende Keime im Körper ausbreiten. Außerdem trainieren die Darmbakterien über spezielle Signalstrukturen den im Darm lokalisierten Teil des Immunsystems.

Gefährliche Drinks

Übermäßiger Alkoholkonsum erhöht das Risiko für Krebserkrankungen

(djd). Ein kühles Bier nach Feierabend, ein Glas Wein zum Essen und beim geselligen Beisammensein das eine oder andere Schnäpschen - Alkoholkonsum gehört für viele Menschen zum Alltag. Dass zu viel des Guten gesundheitliche Gefahren wie Sucht, Übergewicht, Bluthochdruck und Leberschäden birgt, ist dabei den meisten bekannt. Weniger Menschen wissen, dass Alkoholgenuß auch Krebserkrankungen fördert. Wissenschaftlich belegt ist ein erhöhtes Risiko für Tumoren in Mund, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Darm, Leber und wahrscheinlich der weiblichen Brust. Insgesamt sind fast sechs Prozent aller Krebstodesfälle



Foto: djd/DKFZ/shutterstock

weltweit auf die Droge Alkohol zurückzuführen, wie eine internationale Arbeitsgruppe anhand von Zahlen der Weltgesundheitsorganisation WHO errechnete. Umfassende Informationen zum Thema liefert der Alkoholatlas Deutschland 2017 des Deutschen Krebsforschungszentrums.

Dabei scheint es keine Rolle zu spielen, in welcher Form man den Alkohol zu sich nimmt - Wein, Bier, Likör und Schnaps sind also gleichermaßen schädlich. Auf die Menge kommt es allerdings schon an: Zwar gibt es Experten zufolge keine wirklich sichere Alkoholdosis, die größten Risiken sind aber mit starkem und

langfristigem Konsum verbunden. Wer auf den gelegentlichen Drink nicht verzichten möchte, sollte deshalb zumindest maßvoll zugreifen. So empfiehlt die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) gesunden Männern, am Tag nicht mehr als 24 Gramm reinen Alkohol zu sich zu nehmen - was etwa einem halben Liter Bier oder einem Viertelliter Wein entspricht. Gesunde Frauen sollten sogar nur halb so viel trinken, also rund einen Viertelliter Bier oder einen Achtelliter Wein. Wer weitere Fragen zum Thema hat, kann kostenfrei den Krebsinformationsdienst unter 0800 - 420 30 40 anrufen und auf der Website unter [\[www.krebsinformationsdienst.de\]\(http://www.krebsinformationsdienst.de\) nachschauen. Jedoch sollte auch maßvolles Trinken nicht zur täglichen Gewohnheit werden. An mindestens zwei Tagen wöchentlich sollte man abstinent bleiben. Außerdem sind zusätzliche Risikofaktoren möglichst zu vermeiden. Hier ist vor allem das Rauchen zu nennen, das schon allein stark krebsfördernd ist. Kommt zum Bierchen oder Rotwein nämlich noch die Zigarette hinzu, addieren sich die Risiken nicht einfach, sondern verstärken sich gegenseitig, wie Experten betonen. Wem seine Gesundheit lieb ist, sollte sich deshalb auf maximal ein Laster beschränken und das Rauchen ganz sein lassen.](http://www.krebsin-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Gesundheit unterstützen FÜR IHRE GESUNDHEIT

Physikalische Gefäßtherapie BEMER®

Überall und einfach anzuwenden



Ihre BEMER Partner:



Andrea Hutter
Tel. 0157 - 80426359

Volker Lautensack
Tel. 0170 - 2490243
volker-lautensack.bemergroup.com

Vielfach Untersucht:
Nachgewiesen am Institut für Mikrozirkulation Berlin:

- 27% beschleunigte Vasomotion
- 29% bessere Blutverteilung im kapillaren Netzwerk
- 31% stärkerer venöser Rückstrom
- 29% höhere Sauerstoffausschöpfung



Jetzt Termin vereinbaren

Gesundheit & Wellness

Freireligiöse Gemeinde Mannheim
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Karl-Weiss-Heim
Pflege und Wohnen für Senioren



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

Offen über metastasierten Brustkrebs sprechen

Betroffene durchleben höchst intensive Zeit

(djd). Die Diagnose Krebs ist ein Schock, und auch der anschließende Kampf gegen die Krankheit stellt in den meisten Fällen sowohl eine körperliche als auch seelische Strapaze dar. Ganz besonders im Fokus steht hier der Brustkrebs: Jede achte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens daran. Für viele von ihnen stehen die Heilungschancen gut. Doch bei jeder vierten Patientin in Deutschland treten Metastasen auf. Etwa drei von hundert Frauen sind sogar bereits bei der ersten Diagnose von metastasiertem Brustkrebs betroffen, der bislang als nicht heilbar gilt.

Zeit für die wirklich wichtigen Dinge Heutzutage können die betroffenen Frauen dank innovativer Therapien oft noch viele Jahre mit ihrer Erkrankung leben. Insbesondere das Bewusstsein darüber, dass ihre Zeit begrenzt ist, lässt sie plötzlich wieder Dinge sehen und spüren, die wirklich wertvoll für sie sind. So berichten Betroffene sogar von einem Zugewinn an Lebensqualität, da sie nun mit ihrer Zeit bedeutend acht-



Foto: djd/My time

samer umgehen als vor der Diagnose. Dennoch löst Krebs auch Angst und Unsicherheit im Umfeld aus, sodass sich Bekannte, Kollegen oder sogar Freunde zurückziehen können. Umso wertvoller kann auch der persönliche Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen sein.

Um die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren und Patientinnen

dabei zu unterstützen, ihre Zeit bestmöglich zu gestalten, haben Novartis, "Mamma Mia! Das Brustkrebsmagazin" und Brustkrebs Deutschland e. V. bereits 2017 gemeinsam die Initiative "My time - Momente wertvoll machen" ins Leben gerufen. In deren Rahmen gibt es eine Veranstaltungsreihe, die Raum für Gespräche mit anderen Betroffenen und Experten

gibt, aber gleichermaßen auch zu Schwerpunktthemen informiert, wie zum Beispiel über den Umgang mit Nebenwirkungen, alternative Therapien zur Ergänzung und Linderung sowie zu Netzwerken und Hilfestellung oder Sozialem und Recht. Facebook-Kanal für Patientinnen Sehr gut angenommen wird neben dem kostenfreien Informationsmaterial und fachlichen Rat auch der begleitende Facebook-Kanal "My

time - Leben mit Brustkrebs". Hier hat sich mittlerweile eine große Community gebildet, in der wichtige News und Erfahrungen weitergegeben und geteilt werden. Viele Betroffene schöpfen Kraft aus dem gemeinsamen Austausch. Die nächste My time-Veranstaltung findet am 26. September in München statt. Interessierte finden alle wichtigen Informationen auf www.facebook.com/Mytime.LebenmitBrustkrebs/.

www.metropoljournal.com
MetropolJournal Rhein Neckar

Ambulante Pflege

für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

- ✓ Grundpflege
- ✓ Wundversorgung
- ✓ Urlaubspflege



Sie erreichen uns:

Mannheim / Ludwigshafen Mannheim Nord
Seckenheimer Hauptstr. 10 Poststr. 33
68239 Mannheim 68309 Mannheim

0621 - 7001 8980

✓ Individuell & professionell
Bescheinigt durch den MDK mit der Bestnote

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

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

PFLEGE profis
Zuhause GUT gepflegt
www.pflege-profis.info

Vitamin D Beratung

Gesünder Leben durch Vitamin D

(red) Michael Rohmann sitzt in seinem angenehm temperierten Büro und lächelt. Der Mann hat allen Grund dazu. Nach jahrelangem Kampf gegen Diabetes, Bluthochdruck und Nierenschäden sagt er heute: "Ich bin gesund". Keine Wunderheilung, sondern die Kraft der Natur hat dem 50jährigen die optimale Balance zwischen Lebensfreude und Gesundheit gebracht. Und diese Kraft heißt: Vitamin D.

Rohmann selbst dazu: "Bedingt durch die Krankheiten stand ich kurz vor der Dialyse. Ab da konzentrierte ich mich voll und ganz auf Vitamin D. Heute bin ich wieder topfit und habe meinen Nierenschaden ausgeheilt. Meine Blutzuckerwerte liegen im Idealbereich."

Wer ihn hört und besser noch sieht, der spürt, hier erzählt einer die Wahrheit. Mit der regelmäßigen Einnahme von Vitamin D gewöhnt sich Rohmann auch ohne Entzugserscheinungen das Rauchen ab, ist schlanker geworden und immer gut drauf.

"Es habe eine Zeit gedauert bis ihm klar geworden sei: In vielen bekannten Krankheiten kann Vitamin D-Mangel maßgeblich beteiligt sein." Wenn die Schulmedizin nicht helfen kann, dann versuche ich es auf meine Weise", sagt er sich damals und startet ein neues Leben. Man dürfe sich eben nicht einreden lassen, dass Sich-Schlecht-Fühlen im Alter eben alternativlos sei. Mit der richtigen Ernährung, Bewegung und eben der passenden Vitamin-D-Dosis sei der erste Schritt in eine bessere Zukunft gemacht. "Und wer fühlt sich nicht lieber das ganze Jahr über wie im Urlaub?" lautet seine rhetorische Frage.



Foto: Gol

Denn dort komme meist eine hohe Dosis Vitamin D aus der Sonne. Zuhause könne man Sonnenenergie in Tropfenform tanken, Tag für Tag.

Vitamin D ist eines der wichtigsten Vitamine in unserem Körper, denn es erfüllt unter anderem Aufgaben, wie die Zellteilung, die Beseitigung von Entzündungen im Körper, das hormonelle Gleichgewicht oder die optimale Signalübertragung zwischen den Zellen. Und es steuert über 1000 Gene im Menschen. Wer einen zu geringen Vitamin D Spiegel hat, fühlt sich oftmals antriebslos, schläft schlecht, wirkt depressiv und gereizt. Studien haben gezeigt: Die große Stärke von Vitamin D ist, dass es sich im Körper zu einem Hormon umwandelt ähnlich wie Adrenalin. "Nur Vitamin D schlucken, reicht aber lange noch nicht aus, um sich wieder gut zu fühlen. Dazu gehören noch einige andere Dinge und - was viele Menschen nicht wissen - man muss das Vitamin aktivieren.

Wie das genau funktioniert, hat der sympathische Berater von der Pike auf gelernt. Seine Beratung24 berät bei typischen Mangelerscheinungen wie Menstruationsbeschwerden, Rückenschmerzen, Diabetes, Gewichtsproblemen, Gelenkschmerzen, Asthma, Rachitis, Grippe und und und.... Besondere Vitamin-D-Bedeutung bekommt die Beratung in der dunklen Jahreszeit, wenn auf diesem Sektor von der Sonne gar keine Unterstützung zu erwarten ist. Dann hilft die richtige Dosis gegen den "Winterblues" - Ärzte würden Depressionen dazu sagen.

Und noch ein Ass hat Michael Rohmann im Ärmel - besser gesagt - im Beratungszimmer: Physikalische Gefäßtherapie. Das hört sich kompliziert an, ist aber kinderleicht. Denn der Besucher legt sich lediglich auf eine ganz besondere Art Couch. Dieses Gerät der Weltfirma Bemer stimuliert gezielt die eingeschränkten oder gestörten Bewegungen der Blutgefäße. Diese Therapie

aus dem anerkannten Bereich der Komplementärmedizin verbessert nachweislich die Durchblutung des Körpers erheblich und kann dazu beitragen, dass Sauerstoff, Vitamine und alles was der Körper benötigt, zu seinem Bestimmungsort transportiert wird. Durch die Verbesserung der Blutzirkulation können auch wieder hartnäckige Entzündungen verschwinden.

Wer jetzt noch mehr über "Fachgerechte Aufklärung über Vitamin D - Von Prävention über Auffrischung bis hin zur Erhaltung", "Ernährungsoptimierung", "Gefäßtherapie" und

eine Computerunterstützte Körperanalyse der Vitalstoffe, Körperfunktionen und Organfunktionen erfahren will, meldet sich bei Michael Rohmann, Reichenbachstraße 27-31, 68309 Mannheim, Telefon: 0621 / 48 49 29 30 - Mobil: 0178 / 87 84 62 0 oder schreibt eine E-Mail an info@vitamin-d-beratung24.de Im Netz: www.vitamin-d-beratung24.de Das Beratungszentrum befindet sich in Mannheim-Käfertal, ein paar Minuten Fußweg entfernt von der Haltestelle "Habichtplatz". Zu erreichen mit der Buslinie 50.

Innere Ruhe

Guter Schlaf

(spp-o) Die Gründe dafür, warum manche Menschen nur schlecht ein- oder durchschlafen können, sind vielfältig. Neben organischen Erkrankungen kann auch Diabetes eine Ursache sein. Bei Menschen im mittleren oder fortgeschrittenen Alter oder bei Übergewichtigen Menschen sind nicht selten Atmungs- oder Bewegungsstörungen der Grund. Häufig liegen aber gar keine körperlichen Beeinträchtigungen vor, sondern permanenter Stress macht den Menschen zu schaffen. Wer sich dauerhaft unter Druck fühlt, dem fällt es auch abends immer schwerer abzuschalten.

Genau das braucht der Körper aber, um auf Nachtruhe umschalten zu können und ein entspanntes Ein- und Durchschlafen zu ermöglichen. Wenn die Anforderungen des Alltags durch Job, Ausbildung oder Familie sehr hoch sind, sollte man sich daher

bewusst Auszeiten gönnen, um die Akkus wieder aufzuladen.

Bevor das Gedankenkarussell die Nacht zum Tag macht und auf Dauer sogar für einen Teufelskreislauf aus Stress, schlechtem Schlaf und zusätzlicher Anspannung und Nervosität am nächsten Tag sorgt, sollte man handeln. Gegen innere Unruhe hilft ein hochdosierter Wirkstoff aus Arzneilavendelöl, wie er in Lasea enthalten ist. Das pflanzliche Arzneimittel senkt bereits nach wenigen Tagen spürbar Anspannung und Nervosität - das Gedankenkarussell kommt zur Ruhe und die Angewandten können in der Folge besser ein- und durchschlafen. Nur eine Kapsel täglich reicht aus, um die überlasteten Reizfilter des Nervensystems wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Lasea macht weder abhängig noch tagsüber müde.



VITAMIN D

BERATUNG FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Vitamin D Beratung bei:

- ▶ Autoimmunkrankheiten
- ▶ Depressionen und Stimmungsschwankungen
- ▶ Nervosität und Schlafstörungen
- ▶ Rücken-, Knochenschmerzen und vieles mehr

Nutzen Sie auch unsere individuelle **Ernährungsoptimierung** sowie die **Physikalische Gefäßtherapie** bei allen Arten von Schmerzen.

Vitamin D Beratung24 • Michael Rohmann
 Reichenbachstr. 27-31 • 68309 Mannheim
 Tel. 0621 - 48 49 29 30 • Mobil 0178 - 87 84 62 0
www.vitamin-d-beratung24.de

SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER
21.3.-20.4.
Das Gold liegt auf der Straße! Halten Sie die Augen offen und suchen Sie nach ganz besonderen Schätzen.



STIER
21.4.-21.5.
Nehmen Sie etwas Abstand, wenn Sie sich unwohl fühlen. Sie müssen sich in nichts hineinzwingen lassen.



ZWILLINGE
22.5.-21.6.
Bibliotheken sind magische Orte. Verbringen Sie Ihre Zeit damit in alten Büchern nach neuem Wissen zu stöbern.



KREBS
22.6.-22.7.
Es ist nicht zu spät und Sie sind auch noch nicht zu alt! Geben Sie nicht schon auf, bevor Sie begonnen haben.



LÖWE
23.7.-23.8.
Ihre Geradlinigkeit macht Sie effizient. Gehen Sie aber auch dann und wann einen Kompromiss ein.



JUNGFRAU
24.8.-23.9.
Sie sind stark und brauchen sich von niemandem vorschreiben lassen, wie Sie Ihr Leben zu leben haben.



WAAGE
24.9.-23.10.
Denken Sie nicht zu verkrampft an morgen und was alles sein könnte. Lassen Sie es auf sich zukommen.



SKORPION
24.10.-22.11.
Eine emotionale Berg- und Talfahrt erwartet Sie. Sie sind gut beraten, sich besonders gut anzuschmecken.



SCHÜTZE
23.11.-21.12.
Schützen sind momentan besonders empfindsam und reagieren sehr sensibel schon auf kleine Änderungen.



STEINBOCK
22.12.-20.1.
Sie können nicht verstehen, was Sie falsch gemacht haben sollen? Grübeln Sie nicht zu lange darüber nach.



WASSERMANN
21.1.-19.2.
Ordnen Sie Ihre Gedanken und machen Sie sich anschließend einen ausgefeilten, detaillierten Plan.



FISCHE
20.2.-20.3.
Wo haben Sie bloß nur Ihren Kopf? Fischen fällt es schwer, sich zu konzentrieren und sie verlieren leicht den Faden.

Kfz-Ver-siche-rung	Hafen-stadt im Süden Irans	großer Gär-futter-behälter	Insel-gruppe bei Neu-guinea	▼	west-afrik. Volks-stamm	früherer Name Tokios	▼	▼	Halbton unter c	italie-nische Tonsilbe	ein Mainzel-männ-chen	▼	▼	eifrig	Lobrede
▼	▼	▼	1	▼	Schim-mel auf reifen Trauben	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
vollstän-diges Bienen-volk	6	▼	▼	▼	griech. Göttin der Morgenröte	▼	▼	▼	an Jahren zu-nehmen	▼	▼	▼	▼	▼	9
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Kunst-dünger	▼	▼	Heiland	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
räumli-che Beschränk-heit	▼	▼	Frauen-name	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
bayrisch: kleine Bier-menge	Hafen-stadt am Don	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Schell-fisch-art	2	▼	▼	▼	ein Schnell-zug (Abk.)	▼	▼	▼	Schüler Rem-brandts † 1675	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Jubel-welle im Stadion (La ...)	▼	▼	▼	▼	ein weiches Leder	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	5
fließen-des Ge-wässer	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	italie-nisch, span.: See	▼	▼	▼	▼

www.metropoljournal.com

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

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

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

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

WERBESPOT

Auflösung August 2018 Auflösung August 2018

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

Tim Reckmann_pixelio.de

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

Anzeigen: Tel: 0621-72739490
www.metropoljournal.com

Bauen · Wohnen · Renovieren

Das Haus ist meins, das Grundstück nicht

Was Bauherren zum Erbbaurecht wissen müssen

(djd). Kirchen und Kommunen, Stiftungen und in seltenen Fällen auch Unternehmen bieten Grundstücke als Erbpachtland oder Erbbauland an. Der Bauherr zahlt keinen Grundstückspreis, sondern einen jährlichen Erbpachtzins. Das klingt nicht nur in Ballungsgebieten verlockend, in denen Grundstücke rar und teuer sind. Es lohnt sich aber, genauer hinzusehen und das Für und Wider abzuwägen, rät Rechtsanwalt Andreas Schmidt, Vertrauensanwalt des Bauherren-Schutzbund e.V. (BSB).



Foto: djd/Bauherren-Schutzbund

Was ist der wichtigste Vorteil im Erbbaurecht? Untypisch für den Erwerb von Wohneigentum ist die Tatsache, dass das Eigentum an Grund und Boden und dem darauf errichteten Gebäude auseinanderfallen. Der größte Vorteil dieser Konstruktion ist, dass Bauherren sich die Finanzierungs-

kosten für das Grundstück zunächst sparen können. Wie teuer ist Erbpacht unterm Strich? Der jährliche Erbpachtzins liegt in der Regel zwischen drei und sechs Prozent des aktuellen Grund-

stückswerts. Er wird normalerweise an den Verbraucherpreisindex angekoppelt und steigt moderat. Praktisch stehen Hausbesitzer, die einen Vertrag vor zum Beispiel 50 Jahren geschlossen haben, sehr gut da, weil

die Grundstückspreise in vielen Regionen deutlich steiler angestiegen sind als die Verbraucherpreise. Wer heute einen Vertrag abschließt, zahlt mit der Erbpacht manchmal fast eine "zweite Miete", und wie sich die Grundstückspreise in den nächsten Jahren oder gar in 99 Jahren entwickeln, kann niemand voraussehen. Es gilt also scharf zu rechnen, ob man mit einem Erbpachtvertrag wirklich besser fährt als mit der Finanzierung von Grundeigentum. Was passiert nach Ablauf des Erbpachtvertrags? Viele Verträge enthalten Verlängerungsklauseln. In der Regel wird der Erbpachtzins an den dann ermittelten Grundstückswert angepasst. Gibt es keine solche Klausel und fordert der Eigentümer das Grundstück zurück, muss er dem Hauseigentümer auf jeden Fall den Wert des darauf befindlichen Hau-

ses ausbezahlen. Welche Nachteile gilt es zu beachten? Bei Zahlungsschwierigkeiten oder einer Insolvenz kann der Erbbaugeber das Grundstück inklusive Haus zurückfordern, man spricht dann vom 'Heimfall'. Wie beim Erwerb eines Grundstücks muss sich der Erbpachtnehmer um Mängel am Grundstück und die Bodenbeschaffenheit sowie die Erschließung kümmern. Laut Rechtsanwalt Schmidt stellt das Erbbaurecht grundsätzlich eine interessante Alternative zum Grundstückserwerb dar. Allerdings muss "viel Wert auf die Vertragsgestaltung gelegt werden", so Schmidt. Er empfiehlt Bauinteressenten daher, sich unabhängige juristische Beratung zum Beispiel bei einem Vertrauensanwalt des BSB zu sichern. Unter www.bsb-ev.de gibt es weitere Infos und Anwaltsadressen.

Wärmedämmung wirkt bei jedem Wetter

Hitzeschutz inklusive: Ganzjährig für ein ausgeglichenes Raumklima sorgen

(djd). Den rekordverdächtigen Sommer 2018 dürften viele noch lange in Erinnerung behalten. Während die lang anhaltende Hitze im Freibad oder in der Eisdielen gut auszuhalten war, sorgte sie in den eigenen vier Wänden für unerwünschte Nebenwirkungen - überhitzte Räume rauben den Schlaf, beeinträchtigen die Konzentration und können einfach rundum das Wohlbefinden stören. Der Klimawandel legt die Vermutung nahe, dass es in Zukunft häufiger zu Extremwetterereignissen etwa mit hohen Temperaturen und Trockenheit kommen könnte. Was viele Hausbesitzer nicht wissen: Eine wirksame Dämmung der Fassade schützt nicht nur im Winter vor Energieverlusten, sondern kann im Sommer einen Großteil der Hitze draußen halten. Eine Wärmedämmung wirke sozusagen in beide Richtungen und zu jeder Jahreszeit, bestätigt auch Serena Klein



Foto: djd/IVH Industrieverband Hartschaum e.V./Getty

vom Industrieverband Hartschaum e.V. (IVH): "Die gedämmte Fassade dient an heißen Tagen als Wärmepuffer, es gelangt somit weniger Wärme nach innen und die Räume heizen sich spürbar weniger auf." Das wiederum fördert das Wohlfühlen an heißen Tagen im Zuhause - und hilft ebenfalls beim

Energiesparen, da Klimaanlage und Ventilatoren weniger stark beansprucht werden. "Der ganzjährige Effekt einer Dämmung auf das Raumklima wird oft unterschätzt. Dabei wird gerade angesichts des Klimawandels eine vorausschauende Bauweise immer wichtiger", so Serena Klein weiter.

Gleichzeitig sieht die Expertin noch Handlungsbedarf bei den politischen Rahmenbedingungen, die den heutigen Lebensstil betreffen. Jeder könne einfach mal häufiger das Auto stehen lassen, wünschenswert seien ein zügiger Ausstieg aus der Kohleverstromung und beispielsweise eine Mehrwertsteuer auf internationale Flüge. "Auch die versprochene Steuerförderung für die energetische Sanierung von Gebäuden sollte im Bundes-

haushalt Berücksichtigung finden", sagt Serena Klein weiter. Dies würde mehr Hausbesitzer zu einer energetischen Sanierung motivieren und das Dämmen auch finanziell noch attraktiver machen, gerade bei den derzeit billigen fossilen Energien. Hausbesitzer, die sich zu den Möglichkeiten informieren wollen, können sich an Energieberater vor Ort wenden, viele weitere Details gibt es auch unter mit-sicherheit-eps.de.

REPARATUR ALLER FAHRZEUGE!

Ab sofort **NEU** für Sie in unserem Haus

KFZ-Technik

Wir beraten Sie gerne unverbindlich!

KAROSSERIEARBEITEN
LACKIERARBEITEN
OLDTIMER-RESTAURATION

Sie sind gelangweilt von 08/15 Maurerarbeiten? Sie suchen eine spannende, abwechslungsreiche Herausforderung an der Sie wachsen können? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

RP

Zur Verstärkung unseres Teams in Mannheim suchen wir Sie als:

Maurer (m/w)

Wir sind:

- Ein innovatives Bauunternehmen das individuelle Lösungen für seine Kunden schafft
- Höchste Qualität & Service mit individueller und fachkompetenter Beratung
- Sauber, preiswert und zuverlässig

Ihre Aufgaben:

- Durchführung von Betonbau-, Schalungsbau- und Mauerarbeiten
- Abdichtungsarbeiten
- Erstellung von Messprotokollen und Bautageberichten
- Lesen von Zeichnungen und Bauplänen

Sie sind:

- Ein Mann vom Bau und haben Berufserfahrung?
- Sie haben Spaß im Bereich Massivbau, Verputz- und Abdichtungsarbeiten?
- Verantwortungsbewusst und leistungsbereit?
- Selbständiges Arbeiten gewohnt?
- Sie besitzen den Führerschein C1e (3er)?

Wir bieten:

- Eine attraktives Entlohnungspaket
- Kurze Entscheidungswege & Entwicklungsmöglichkeiten
- Eine positive Arbeitsatmosphäre in einem hochmotivierten Team
- Einen modernen Arbeitsplatz mit neuesten Maschinen und Geräten

Ihr Weg zu uns: per Mail an maurermeister@handwerkerimhaus.de, oder postalisch an Roland Palz, Storchstraße 18, 68259 Mannheim.

RP

FACHBETRIEB FÜR DACH-, WAND- UND ABDICHTUNGSTECHNIK

Das bessere Dach!

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

Bauen · Wohnen · Renovieren

Keine Kompromisse eingehen

Nur Wintergärten in Wohnraumqualität garantieren eine ganzjährige Nutzung

(djd). In den letzten Jahren sind zahlreiche neue Produkte auf dem Markt erschienen, mit denen sich die Terrasse aufwerten lässt: Von Terrassendächern mit Seitenelementen bis hin zu Glashäusern mit Ganzglas-Schiebetüren. Trotzdem findet auch der klassische Wohnwintergarten einen sicheren Platz in der Angebotspalette, denn nur er garantiert mehr Licht und mehr Nähe zur umgebenden Natur - und zwar während des ganzen Jahres.

Wintergärten in Wohnraumqualität nur vom Fachbetrieb

Damit ein Wintergarten ungetrübte Freude bereitet, muss er genau auf die örtlichen Verhältnisse und die Art der gewünschten Nutzung

abgestimmt sein. Als beliebtestes Material für das Profilsystem hat sich Aluminium herauskristallisiert, da es wetterbeständig ist und so gut wie keinen Pflegeaufwand erfordert. Zur Verglasung bieten sich hochwärmedämmende Verglasungen an, die den Energieverlust des Glasanbaus minimieren. Aber damit ist es nicht getan: Auch Fragen nach Fundament, Beheizung, Beschattung und Belüftung müssen im Zusammenhang mit dem Bau eines Wintergartens kompetent behandelt werden. Diese Anforderungen sind höher als die, die etwa an ein Terrassendach mit Seitenelementen gestellt werden, und das hat seinen Grund. "Glashäuser oder geschlossene Terrassendächer

verlängern die Nutzung besonders in den Übergangszeiten. Soll der gläserne Anbau aber das ganze Jahr über genutzt werden, dann muss er in Wohnraumqualität ausgeführt sein. Hier sollte man keine Kompromisse eingehen", meint Rainer Trauernicht vom Internetportal www.sonne-am-haus.de.

Licht steht für Wohlbefinden und Lebensqualität

Der Zusammenhang zwischen einer ausreichenden Tageslichtversorgung und dem menschlichen Wohlbefinden ist inzwischen allgemein anerkannt. Mithilfe eines Wintergartens kann man sich mit so viel Tageslicht wie möglich versorgen und muss dabei nicht

auf Komfort und Ausstattung wie in einem Wohnraum verzichten. Dies wissen nicht nur ältere Menschen zu schätzen. Wintergärten als Wohnraumerweiterung werden deshalb in der Regel schnell zum Mittelpunkt des häuslichen Lebens. Hier kann man nach der Arbeit zur Ruhe kommen, hier unterhält man sich mit Familienangehörigen oder trifft Freunde in lockerer Runde. Und in der Weihnachtszeit verzaubert der Weihnachtsbaum den gläsernen Anbau.

Wie sicher sind die Daten im Smart Home?

Infos über die eigenen vier Wände nicht leichtfertig aus der Hand geben

(djd). Jeder Sechste benutzt bereits Smart-Home-Anwendungen, in der Altersgruppe 35 bis 44 Jahre ist es sogar ein Viertel. Und bis 2022 erwartet das Statistische Bundesamt eine jährliche Umsatzsteigerung von 20 Prozent in diesem Bereich. Trotz der zunehmenden Verbreitung smarter Anwendungen begegnen viele Verbraucher der Technik mit Skepsis. Laut aktueller Umfrage der dena beklagen 60 Prozent der Befragten unzureichende Anbieterinformationen zu Datenschutz und IT-Sicherheit. Befürchtungen hegen viele zum Beispiel wegen der Gefahr von Datendiebstahl oder Fernsteuerung von Geräten durch Hackerangriffe. Ihre Daten mit Smart-Home-Anbietern uneingeschränkt zu teilen, können sich nur 14 Prozent der Verbraucher vorstellen.

Vorsicht - Datenklau kann für die Planung von Einbrüchen genutzt werden. "Bei allen Anwendungen

sollten sich Verbraucher immer fragen, wie sie ihre Daten gegen fremden Zugriff sichern können", empfiehlt Florian Becker, Geschäftsführer des Bauherren-Schutzbund e.V, der sich als Mitglied im Bundesverband Verbraucherzentralen für die Rechte von Bauherren, Hauskäufern und Modernisierern einsetzt. Mehr Infos und Verbrauchertipps unter www.bsb-ev.de. Er weist darauf hin, dass beispielsweise Verbrauchsdaten Rückschlüsse auf An- und Abwesenheiten oder Nutzungsverhalten bieten. Sie können dann zum Beispiel für die Planung von Einbrüchen genutzt werden, bei denen die entstehenden Schäden weitaus gravierender ausfallen als der immaterielle Datenklau.

Keine dauerhafte Internetverbindungen zum Smart Home

Die meisten Smart-Home-Komponenten benötigen bei Anwendungen in den eigenen vier Wänden kei-

ne dauerhafte Internetverbindung. Deshalb sollte das System nur dann online gehen, wenn es tatsächlich notwendig ist, etwa zum Datenaustausch oder für Updates. So ist man gegen Angriffe von außen wesentlich besser geschützt. Wenn mobile Endgeräten wie Tablets oder Smartphones von unterwegs aus auf das Heimnetz zugreifen sollen, dann ist die Verbindung über ein virtuelles privates Netzwerk, ein sogenanntes VPN, empfehlenswert.

Für einen lückenlosen Schutz müssen alle Komponenten einschließlich Router, Smartphone und Tablet auf dem aktuellsten Software-Stand sein und alle Sicherheitsupdates auch installiert werden. Und neben allen technischen Komponenten darf nicht vergessen werden, dass auch nachgelagerte Dienstleister wie Sicherheits-, Pflege- und Serviceanbieter einen umfassenden Datenschutz gewährleisten.

CARFOTEC

- Folierungen
- KFZ - Sonnenschutzfolie
- CarWrapping - Schulungen
- Werbetechnik
- Lackschutzfolie

Heidelbergerstrasse 31
68519 Viernheim
Tel.: 06204 - 70 55 130

www.carfotec.de



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

Welfenweg 7 • 68307 Mannheim
Tel.: 06 21 / 78 70 61 • Fax: 06 21 / 7 48 23 41
E-Mail: info@dachdeckerei-gruenewald.de
www.dachdeckerei-gruenewald.de

Der Antrieb für Gewinner



Smarter Wohnen mit Connexoon®

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

Ein erster Schritt in die vernetzte Welt

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



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

Building
happiness

somfy.

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



KBK MEISTERBETRIEB UG
DACHARBEITEN • REPARATUREN • FASSADEN • INNENAUSBAU • BLECHARBEITEN

- ✓ Dacharbeiten
- ✓ Reparaturen
- ✓ Fassaden
- ✓ Innenausbau
- ✓ Blecharbeiten

KBK Meisterbetrieb UG • In der Hohl 3 • 64658 Fürth
kbk-meisterbetrieb@web.de • Tel: 0174 - 98 35 233

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Samstag 01. 09

01.09.2018 - 02.09.2018
18 / 20 Uhr Helene Fischer
Mannheim SAP Arena

01.09.2018 - 02.09.2018
20 / 19 Uhr Torsten Sträter
Mannheim Capitol

Mittwoch 05. 09

HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. MT
Melsungen, Mannheim SAP Arena

Donnerstag 06. 09

20:00 Uhr We Want to Live Forever
Mannheim, Capitol

19:00 Uhr Vitalstoffe und Co
Mannheim, Rudolstädter Weg 15

Freitag 07. 09

19:30 Uhr Testspiel: Adler Mannheim
vs. Löwen Frankfurt Mannheim SAP
Arena

Samstag 08. 09

16:00 Uhr Rund ums Thema Trinkwasser,
Mannheim, Rudolstädter Weg 15

Montag 10. 09

16 Uhr Physikalische Gefäßtherapie
Mannheim, Rudolstädter Weg 15

Dienstag 11. 09

20:30 Uhr Tuesday Night Live - Kult-
dienstag mit The News " Night of the
Audience", Schwetzingen, Alte Woll-
fabrik

Das Solarschiff "Neckarsonne"
Die Attraktion in Heidelberg

Fahrpreise
Erwachsene € 8,00,- Euro
Kinder (3-13 J.) € 3,50,- Euro
Schüler und Studenten: € 6,50,- Euro
Behinderte: € 7,00,- Euro
Gruppen (15 Erwachsene und mehr)
Rabatt: 30 %
Schulklassen (1 Begleitperson frei)
gro Person (unter 14 J.): € 3,50,- Euro
Gruppenfahrtschiffe sind geschloesen zu leben.
Fahrkarten sind direkt an Bord erhältlich.
Preis pro Person.
Hunde € 3,50,- Euro

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

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

SWR FERNSEHEN FAMILIENFEST
**GLASPERLENSPIEL
WINCENT WEISS
VANESSA MAI**
SO, 9. SEPT, 12 - 20 UHR
TECHNIK MUSEUM SPEYER

TICKETS 11 €* - KINDER FREI!
*zzgl. Gebühren / **bis 14 Jahre in
Begleitung eines Erwachsenen
SWRFernsehen.de

LIVE-EVENT
SWR
FERNSEHEN

Donnerstag 13. 09

20:00 Uhr Evita
Mannheim Capitol

16:00 Uhr Rund ums Thema Trinkwasser,
Mannheim, Rudolstädter Weg 15

Freitag 14. 09

20:00 Uhr Tamika Campbell
Mannheim Casino

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

Samstag 15. 09

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

20:00 Uhr Dorfmgugge
Mannheim Casino

Montag 17. 09

20:00 Uhr Sascha im Quadrat
Mannheim Capitol

Donnerstag 20. 09

19:00 Uhr Rund ums Thema Trinkwasser,
Mannheim, Rudolstädter Weg 15

Freitag 21. 09

20:00 Uhr Herbert Pixner Projekt
Mannheim Capitol

19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs.
Thomas Sabo Ice Tigers
Mannheim SAP Arena

Samstag 22. 09

20:00 Uhr Joana Fee & Meike Julie
Mannheim Casino

20:00 Uhr Ingo Oschmann - "Schönen
Gruß, ich komm zu Fuß"
Schwetzingen Alte Wollfabrik

20:00 Uhr Kay Ray,
Weinheim Alte Druckerei

20:00 Uhr Die Magier
Mannheim Capitol

Sonntag 23. 09

11:00 Uhr Die kleine Hexe
Mannheim Casablanca

16:00 Uhr Raquel Rempp & Said
Azami, Mannheim Casino

20:00 Uhr, Faisal Kawusi
Mannheim Capitol

Montag 24. 09

19:00 Uhr Ganzheitlicher Gesundheits-
vortrag, Ladenburg Rosenhof

Montag 25. 09

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

20:00 Uhr, Electric Light Orchestra
(ELO) Mannheim, SAP Arena

Dienstag 26. 09

20:00 Uhr, BOOM - Der Comedy
Club, Mannheim Casino

19:00 Uhr Rund ums Thema Trinkwasser,
Mannheim, Rudolstädter Weg 15

Mittwoch 27. 09

20:00 Uhr, Smokie, Mannheim Capitol

Donnerstag 28. 09

20:00 Uhr, Oropax Mannheim Capitol

20:30 Uhr, Brothers in Arms - A Tribute
to Dire Straits, Schwetzingen, Alte
Wollfabrik

20:00 Uhr, Suchtpotenzial
Weinheim Alte Druckerei

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

Freitag 29. 09

20:00 Uhr, Café del Mundo
Mannheim Capitol

Samstag 30. 09

11:00 Uhr, Pinocchio
Mannheim Casablanca

19:00 Uhr Ausbilder Schmitt
Weinheim Alte Druckerei

19:00 Uhr Fräulein Baumann
Mannheim Capitol

Ausblick Oktober

01.10.2018
18:00 Uhr, Mike Singer
Mannheim Capitol

02.10.2018
19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim
vs. Iserlohn Roosters,
Mannheim SAP Arena

19:30 Uhr Deutsche Staatsphilharmo-
nie Rheinland-Pfalz Mannheim
Capitol

03.10.2018
19:00 Uhr La Revue,
Mannheim Capitol

20:00 Uhr, Joe Bonamassa
Mannheim SAP Arena

04.10.2018

20:00 Uhr Mannheim Capitol



Kim Wilde
04.10.2018

Joshua Redman, Aaron Parks, Matt
Penman, Eric Harland: JAMES FARM
Joshua Redman, Aaron Parks, Matt -
Penman, Eric Harland: JAMES FARM
Mannheim Alte Feuerwache

05.10.2018
19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs.
EHC Red Bull München
Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr, Annette Postel
Weinheim, Alte Druckerei

20:00 Uhr, Evita, Mannheim Capitol

06.10.2018
20:00 Uhr, Django Asül
Mannheim Capitol

20:30 Uhr, Depeche Reload - A Tribute
to Depeche Mode
Schwetzingen Alte Wollfabrik

20:00 Uhr, Andreas Gabalier
Mannheim SAP Arena

07.10.2018
11:00 Uhr, Ein Schaf fürs Leben
Mannheim Casablanca

19:00 Uhr, Ensemble des Boulevard
Deidesheim
Weinheim Alte Druckerei

20:00 Uhr, René Marik
Mannheim Capitol

08.10.2018
20:00 Uhr, Benaissa
Mannheim Capitol

09.10.2018
19:00 Uhr, Die Lochis
Mannheim Capitol

11.10.2018
20:00 Uhr, Im weißen Rössl
Mannheim Capitol

20:00 Uhr, BECKMANN-GRIESS
Weinheim Alte Druckerei

12.10.2018
20:00 Uhr, Andreas Martin Hofmeir
Mannheim Capitol

Musik im Kontext: Bernd Alois Zim-
mermann "Heidelberg Betriebswerk

20:00 Uhr, Enjoy Jazz mit Richie
Beirach Quartett feat. Gregor Hübner
Schwetzingen Alte Wollfabrik

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

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

MetropolJournal Rhein Neckar

Wir verbinden Regionales & Lokales

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

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

20:00 Uhr Leipziger Pfeffermühle
Weinheim Alte Druckerei

20:00 Uhr, Balsamico Mannheim
Casino

13.10.2018
20:00 Uhr, Graceland, MannheimCapitol

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

14.10.2018
11:00 Uhr, Pettersson & Findus
Mannheim Casablanca

17:00 Uhr, Dr. Hans-Peter-Schwöbel
Mannheim Casino

19:00 Uhr, Tim Fischer
Mannheim Capitol

15.10.2018
20:00 Uhr, Dr. Markus Weber
Mannheim Casablanca
Aruán Ortiz & Don Byron Duo
Heidelberg Karlstorbahnhof

SWR Jazzpreis 2018: Sebastian Gille
Ludwigshafen dasHaus

20:00 Uhr, Friedrich & Friends
Mannheim Casino

17.10.2018
The Necks, Heidelberg Karlstorbahnhof

18.10.2018
20:00 Uhr Kaya Yanar Mannheim
Capitol

New Jazz Voices mit Arta Jékabsone
Mannheim, Schatzkistl

19.10.2018
20:00 Uhr, Maybebop, Mannheim Capitol

20:00 Uhr, Markus Barth
Weinheim Alte Druckerei

Eröffnung Schwetzinger Jazztage:
Egberto Gismonti Solo, Rokokotheater
Schwetzingen

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

20.10.2018
20:30 Uhr Soul of Tina - Best of Tina
Turner mit Tess D. Smith
Schwetzingen Alte Wollfabrik

21.10.2018
11:00 Uhr Das SAMSMannheim
Casablanca

19:00 Uhr Kahne Katzmann
Weinheim, Alte Druckerei

19:00 Uhr GlasBlasSing
Mannheim, Capitol

22.10.2018
20:00 Uhr Sascha im Quadrat
Mannheim, Casino

20:00 Uhr Khalid Bounouar
Mannheim, Capitol

23.10.2018
20:00 Uhr The Irish Folk Festival
Mannheim, Capitol

24.10.2018
20:00 Uhr HAIR
Mannheim Capitol

Konzert im Dunkeln: Cordula Hamacher
Trio Feinherb, Ilvesheim Schloßschule

25.10.2018
20:00 Uhr, Stephan Sulke
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Stephan Bauer
Weinheim Alte Druckerei

20:00 Uhr Peter Vollmer - Kabarett "Er
hat die Hose an - Sie sagt ihm, welche"
Schwetzingen Alte Wollfabrik

08.07. - 09.09. Käfertaler
SOMMER 2018
Eintritt frei
Spendenkarten



2.9.2018
19 Uhr
Stempelpark
FALA Flamenco



19 Uhr
Younuty family
und
Max meets Lenny
im HeARTbeat Studio, Benjamin Franklin
Village, Wasserwerkstraße 70
9.9.2018



Ferienworkshops vom 5. – 9.9.2018 im HeARTbeat Studio

Rap – Street Dance – Capoeira – gemeinsamer Auftritt

Kontakt: kulturhaus@kaefertal-net.de Tel. 0621/738041

Marschall & Alexander brillierten auf der Bühne

Melodien aus aller Welt - live mit großer Band

(rbw)Schon der Auftakt war Programm auf der großen Freilichtbühne in Ötigheim. Das Erfolgsduo Marc Marschall und Jay Alexander entführten die Zuschauer im ausverkauften Haus in neue Klangwelten. Das musikalische Feuerwerk umfasste Lieder "Around The World". Und auch der Beginn mit "Freedom Around The World" zeigte, wohin die musikalische Reise ging, rund um den Globus.



Foto: L.Binder

Die beiden Vollblut-Musiker und auch fantastischen Entertainer sind einfach Garanten, Konzerte unvergesslich zu machen. Das bestätigt auch der Zuspruch von Fans, die

mittlerweile aus ganz Europa nach Ötigheim pilgern. Es brauchte nicht lange, das Publikum war schon beim zweiten Vortrag mit ganzem Herzen

dabei, als die musikalische Reise startete, nach Frankreich, nach Mexiko, USA, Südamerika, Afrika, Schweden, Spanien, Italien, Irland um nur einige zu nennen. "Die internationale Folklore hat so viele Herausforderungen, die uns als Duo immer wieder neue Klangfarben abverlangen" erklärte Jay und Marc Marschall ergänzte: "Gerade in einer Zeit, in der sich die Welt dramatisch verändert, können wir mit Musik alle Grenzen sprengen und den Reichtum unterschiedlicher Kulturen mit unseren Stimmen feiern". Die eingespielte Truppe, 8 Bandmitglieder, welche teilweise schon Jahrzehnte mit Herz-

blut dabei sind, begleitete das Duo, das Lieder wie La Paloma, Waltz Matilda, Danny Boy, Amazing Grace, La mer, Am Brunnen vor dem Tore, verschiedene Afrika-, Russland-, Süd- und Nordamerika Medleys auf die Bühne zauberten.

Scheinbar aus dem Stegreif ist ein hochklassiges und äußerst unterhaltsames Programm entstanden, das die Zuschauer zu wahren Begeisterungstürmen beflügelte. Da war es vorauszusehen, dass es nicht einfach ein Ende gab. Standing Ovationen und erst nach fast 30 Minuten Zugabe-Vorstellung wurde das musikalische Feuerwerk beendet.

DIE NÄCHSTEN HEIMSPIELE
IM CARL-BENZ-STADION

SV WALDHOF

OTTO SIFPLING TRIBÜNE

SV WALDHOF MANNHEIM 07

EINT. STADTALLENDORF
SO., 02. SEP. | 14:00 UHR

TSG BALINGEN
SA., 22. SEP. | 14:00 UHR



**Gewinnen Sie
exklusive Preise**

MitStricker.de[®]
Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



**2 x 2 Tickets für MICHL MÜLLER am 13.10.2018
in Dieburg zu gewinnen!**

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



**10 x 2 Tickets für den Süd-West Handmade,
Design und Kreativmarkt in Würth zu gewinnen!**

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



**2 x 2 Tickets für das Pegasus Varieté in Bensheim
zu gewinnen!**

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



**2 x 2 Familientickets für das SWR Familienfest
am 09.09.2018 in Speyer zu gewinnen!**

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



**2 x 2 Tickets für Beat it!
- Das Musical, am 18.11.18
in Mannheim zu gewinnen!**

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



**5 x 2 Tickets für alle Heim-
spiele des SV-Waldhof
Mannheim zu gewinnen!**

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



**10 x 2 Tickets für den Kunst- und Kreativmarkt
am 27/28.10.2018 in Ketsch zu gewinnen!**

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



**2 x 2 Tickets für BÜLENT CEYLAN am
26.10.2018 in Bensheim zu gewinnen!**

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



**10 x 2 Tickets für den Main-Taunus Antik Markt
in Kronberg zu gewinnen!**

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



AB 24. OKTOBER | 01805 - 60 90 30*

palazzo-mannheim.de

FOLGEN SIE UNS AUF FACEBOOK: [FACEBOOK.COM/PALAZZOMA](https://www.facebook.com/palazzoma) ODER AUF INSTAGRAM: [INSTAGRAM.COM/PALAZZO_MANNHEIM/](https://www.instagram.com/palazzo_mannheim/) UNSER GASTRONOMISCHER PARTNER: 

*Mo-Fr 9-17 Uhr - 14 Ct./Min. aus dem dt. Festnetz, max 42 Ct./Min aus den dt. Mobilfunknetzen

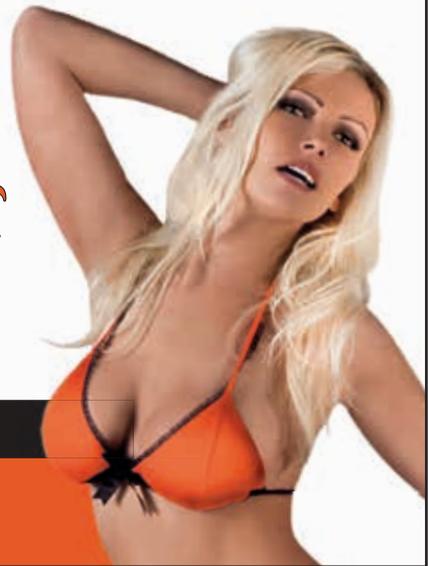
HEIDELBERG

BIENENSTOCK

EROS CENTER

NEUERÖFFNET!*30 Girls
warten auf Dich!*

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

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE

Nachhaltiger tanken

Mit Biokraftstoff geht es klimaschonender in die großen Ferien

(rgz/su). Nachhaltiges Reisen liegt im Trend: Fast 54 Prozent der Bundesbürger würden ihren Urlaub gerne entsprechend gestalten - und fast 18 Prozent achten bereits heute in den Ferien auf Nachhaltigkeit. Das ergab eine aktuelle Umfrage der Leuphana Universität Lüneburg. Die meisten Deutschen freuen sich in den großen Ferien auf unberührte Natur und möchten einen Beitrag dazu leisten, diese auch so zu erhalten. Aber wie steht es mit der Ökobilanz der Anreise zum Urlaubsort, für die nach Zahlen des Statistischen Bundesamtes mit rund 40 Prozent der Pkw gewählt wird? Er ist nämlich das mit Abstand am häufigsten gewählte Verkehrsmittel.

Je größer der Anteil an Biokraftstoff im Tank ist, desto besser ist es für Umwelt und Klima. Dafür gibt es dem Verband der Deutschen Biokraftstoffindustrie e.V. zufolge mehrere Gründe: Der Kohlendioxid-Ausstoß von Biokraftstoffen ist beispielsweise um rund 70 Prozent geringer als der von herkömmlichen Kraftstoffen auf Erdölbasis. Damit leisten Biokraftstoffe einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz

*Foto: rgz/www.biokraftstoffverband.de/VDB e.V./Hendrik Rauch*

und zur Reduzierung des Ausstoßes von Treibhausgasen. Zudem stammt der "Biodiesel vom Acker" in Deutschland tatsächlich überwiegend von heimischen Rapsanbauflächen, deren gelbes Leuchten den Sommeranfang weithin sichtbar signalisiert. Lange Transportwege aus den erdölproduzierenden Ländern entfallen damit, die mehrheitlich problematisch hinsichtlich der Einhaltung von Nachhaltigkeitsstandards und Menschenrechten sind. Wer mehr über die Herkunft

von Biokraftstoffen in Deutschland und ihre Einsatzmöglichkeiten erfahren möchte, findet unter www.biokraftstoffverband.de weitere Informationen. Wertvolles Tierfutter aus Raps Raps von Äckern in Deutschland dient zudem nicht alleine zur Herstellung von hochwertigem Biokraftstoff. Nur rund 40 Prozent der Ernte werden für dessen Herstellung verbraucht. Aus dem überwiegenden Teil der kleinen, schwarzen Rapskörner wird nach dem Pressen ein wertvolles, eiweißreiches

Tierfutter hergestellt, das in der einheimischen Nutztierhaltung Verwendung findet. Unter anderem können damit Futtermittelimporte aus Übersee reduziert werden, das hauptsächlich aus genmanipulierten Sojabohnen besteht. Aus natürlichen, nachwachsenden Rohstoffen lassen sich unterschiedliche Biokraftstoffe herstellen. Hier sind die wichtigsten:

Biodiesel: Alternative zu Diesel aus Erdöl. Pkw tanken B7, eine Beimischung von sieben Prozent zu fossilem Diesel, viele Lkws können auch mit B20, B30

und sogar reinem Biodiesel betankt werden. Von Natur aus ist es nahezu schwefelfrei, hervorragend schmierfähig, zündwillig und erzeugt zudem weniger Ruß im Motor.

Bioethanol: ersetzt herkömmliches Superbenzin. Ist als E5 (bis fünf Prozent Beimischung) oder E10 (bis zu zehn Prozent Beimischung) erhältlich.

Bioheizöl: leichtes, schwefelarmes Heizöl, dem 5,9 oder 10,9 Prozent Biodiesel beigemischt sind. Bioheizöl hat eine deutlich bessere Treibhausgas-Bilanz.

Ungeliebte Nahrungsdiebe

Maßnahmen gegen Mäuse und Ratten im Haus

*Foto: rgz/SBM Life Science GmbH/Paul - stock.adobe.com*

(rgz/rae). Wird es draußen kühler, nisten sich Mäuse und auch Ratten gerne in Haus und Wohnung ein, um ein warmes Winterquartier und Futter zu suchen. Seit dem 1. März 2018 dürfen viele Biozid-Produkte nur von professionellen Schädlingsbekämpfern oder anderen geschulten Personen eingesetzt werden - auch wenn sie im Handel frei verkäuflich sind. Eine Alternative für Privatanwender sind etwa die "Protect Home Mäuseköder" mit dem Wirkstoff Alphachloralose. Dieser wirkt narkotisierend und setzt die Herzfrequenz der Tiere herab, die dann schnell an Unterkühlung sterben. Für Ratten gibt es etwa Portions- oder Getreideköder mit dem gesetzlich auch für Privatpersonen erlaubten Wirkstoff Coumatetralyl. Treten Ratten auf Privatgrundstücken

auf, sind Besitzer verpflichtet, diese zu bekämpfen. Ratten können zahlreiche Krankheiten übertragen, darunter Salmonellen, Rattenbandwurm, Borreliose und das Hantavirus. Und sie können multiresistente Keime tragen, die gefürchtet sind, weil viele Antibiotika gegen sie nicht mehr wirken. Die Nager gelten als meldepflichtige Gesundheitsschädlinge. Treten Ratten auf Privatgrundstücken auf, sind Besitzer verpflichtet, diese zu bekämpfen. Nach nur drei Monaten sind Ratten geschlechtsreif, pro Wurf kommen bis zu zwölf Junge zur Welt - und das mindestens dreimal pro Jahr. Um die Tiere nachhaltig zu bekämpfen, können Hausbesitzer Köderstationen, die mit einem attraktiven Rattenköder wie von Protect Home bestückt

FÜR SIE HIER VOR ORT Ihr Mannheimer Bestattungsfachbetrieb

Z

BESTATTUNGSHAUS ZELLER

Erledigung aller Formalitäten und Amtswege
auf allen Mannheimer Friedhöfen tätigTag und Nacht dienstbereit
auf allen Mannheimer Friedhöfen

Auf Wunsch Hausbesuche

Erd- od. Feuerbestattung

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

Bestattungsvorsorge • Sterbegeldversicherung
bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim ☎ 0621 / 7 48 23 26



#hiekumme #hämikumme

Weinduft statt Stadtluft?

Mit den Linien **4** , **4A** und **9 EXPRESS** zum Dürkheimer Wurstmarkt.