

METROPOLJOURNAL

METROPOLJOURNAL.com

ludwigshafener WEIHNACHTS MARKT
 21.11. – 23.12.2018
 Berliner Platz

www.ludwigshafen.de

Veranstaltungen

Mehr erfahren auf Seite 16-17

Gewinnen Sie exklusive Preise!

Mehr erfahren auf Seite 18

Wo in der Adventszeit der Himmel auf Erden ist

Entschleunigen, staunen, genießen: Advent in Neustadt a.d.W. ist einfach anders



Foto: Stadt Neustadt an der Weinstraße

(red) Wo der Himmel auf Erden ist, das kann jeder sehen und sogar hören. Meilenweit hören. Denn der Klangversucher ist mächtig. Wiegt 14 Tonnen. Wird Kaiserglocke genannt

und bildet im Ensemble mit sechs weiteren Glocken das größte Gussstahl-Geläut der Welt. Am 25.11.2018 wird diese Glocke zum TV-Star. Dann zeigt das SWR Fernsehen "Himmel

auf Erden - Stiftskirche Neustadt an der Weinstraße". Es ist die Auftakt-sendung zu einer achteiligen Reihe über herausragende Gotteshäuser in Rheinland-Pfalz.

Hier hat auch Kurfürst Rupprecht II., der Begründer der Heidelberger Universität, seine Ruhestätte. Die Stiftskirche hat noch eine weitere Besonderheit: In diesem Gotteshaus feiern beide christlichen Glaubensrichtungen Advent und Weihnachten, im Osten die Katholiken, im Westen die Protestanten. Seit Anfang des 18. Jahrhunderts ist das so, als im Langhaus eine Mauer errichtet wurde. Seitdem ist die Neustadter Stiftskirche eine sogenannte Simultankirche, von denen nur noch 15 existieren.

(Fortsetzung auf Seite 5)

Wo Protestanten und Katholiken in einer Kirche Advent und Weihnachten feiern

Dass die TV-Reihe in Neustadt a.d. W. beginnt ist kein vorweihnachtliches Wunder, sondern liegt auf der Hand. Denn die Stiftskirche, in deren mächtigen Westtürmen das Geläut sein Zuhause hat, gilt als die bedeutendste gotische Kirche in der Pfalz.

EPFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!

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

0 62 03 / 95 44 55

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

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

Nichts vergeht schneller als eine schlechte Idee.

Tel.: 0621/ 72 73 94 90 • E-Mail: info@123medien.com

Dezember 2018

Aus der Region.....	2-10
Bauen/Wohnen & Renovieren.....	14-15
Gesundheit & Wellness.....	12-13
Rätsel.....	11
Veranstaltungen.....	16-17
Gewinne/Verlosungen.....	18
Impressum.....	2

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 aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Abbestellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform. Die Redaktion behält es sich vor Leserbriefe zu kürzen.

© 2016 für Texte bei der Redaktion, Urheber, für Anzeigen beim Verlag. Nachdruck,ervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung.

Haushaltsverteilung:
Adnan Salih
BGM-Grünzweig-Straße 26
67063 Ludwigshafen
Tel.: 0179-9082917
Adnan-salih@hotmail.de

Verteilung Auslagestellen:
Dieter Augstein
Rottannenweg 13a
68305 Mannheim
0173 306 8807

Eine Stadt denkt groß

Der neue Merian Mannheim



Foto: Merian

(red) Purer Pomp ist nicht der Stil dieser Stadt. Ihre Sehenswürdigkeiten sind nicht nur schön, sie haben auch einen Sinn: wie der Turm, der einst als Wassertank diente, oder das Schloss, das heute eine Universität ist. Vielerorts stößt man auf das Zeugnis der großen Vergangenheit der einstigen Residenzstadt, die sich im 18. Jahrhundert als Zentrum der schönsten Künste europäischen Ruf und Rang erobert hatte.

„Mannheim hat das Talent“, so MERIAN Chefredakteur Hansjörg Falz, „aus seinen historischen Erinnerungen Kapital zu schlagen und ist ein sehr interessantes City-Break-Ziel.“ Allein der An- und Neubau der Kunsthalle sei eine Reise wert. Sowie der Besuch der Popakademie, des Nationaltheaters und der Ausgesszene im Jungbusch.

Die wichtigsten Themen:

- Kunsthalle. Eine neue Dimension von Raum und Zeit. Ein Rundgang mit der Direktorin.
- Popakademie. Wenn Mannheim den Superstar sucht, wird schon bei

den Examen getanz – und nicht erst danach. Eine Reportage

- Mein Zimmer in der Feuerwache. Der Schriftsteller Florian Wacker über seine Erlebnisse als Stadtschreiber.
- Das Wunderkind aus dem Kaufhaus. MERIAN war einen Tag und eine Nacht unterwegs mit Zwei-Sterne-Koch Tristan Brandt.
- Versailles im Quadrat. Zwei Kurfürsten machten Mannheim im 18. Jahrhundert zur blühenden Barockstadt.
- Jungbusch. Das Viertel im Westen umfasst nur 15 Straßen. Und ist dabei die spannendste Nachbarschaft der Stadt.

- Ja, ich will. Aus allen Ecken Deutschlands, Luxemburgs und Frankreichs reisen türkische Familien an, um ihre Töchter in Mannheims orientalischen Boutiquen für die Hochzeit auszustatten. Ein MERIAN-Team war dabei
- Die Räuberbande. Am Nationaltheater hatten Schillers Räuber 1782 Premiere. Die Neuauflage des Klassikers in dieser Saison markiert eine Zäsur.
- MERIAN-Kolumnistin Antonia Baum über ihre Zeit in Mannheim, ihre Freundin Malina und deren amerikanischen Freund Jay

Beistehen statt Rumstehen

Ehrung für couragiertes Eingreifen

(red) Für ihr mutiges und beherztes Einschreiten erhielten am Dienstag zwei Frauen und drei Männer die Auszeichnung "Beistehen statt Rumstehen" des Vereins "Sicherheit in Mannheim (SiMA) e.V.", der Stadt Mannheim sowie des Polizeipräsidiums Mannheim. Der Preis wurde ihnen im Rahmen einer Feierstunde von Erstem Bürgermeister und Sicherheitsdezernenten Christian Specht, gleichzeitig 1. Vorsitzender des Vereins SiMA, und Polizeipräsident Thomas Köber überreicht.

Was war geschehen:

Letztes Jahr, am 11. September 2017 gegen 11:30 Uhr, ist die 61-jährige Doris Baier aus Mannheim zusammen mit Roland Hess, 64 Jahre, ebenfalls aus Mannheim, mit dem Auto auf der Goethestraße unterwegs. Beide beobachtet, wie ein Unbekannter einer Fahrradfahrerin im Vorbeifahren die

Handtasche aus dem Fahrradkorb klaut und in Richtung Oberer Luisenpark flüchtet. Baier und Hess machen durch Hupen einen vorbeifahrenden Radfahrer, den 56-jährigen Dariusz Pryzkowski, auf den Diebstahl aufmerksam. Der nimmt sofort die Verfolgung des Handtaschendiebes auf und schafft es, ihn einzuholen und die Handtasche zurückzubekommen. Der Täter flieht zwar unerkannt, die drei Helfer können die Tasche jedoch wenig später ihrer sichtlich erleichterten Besitzerin zurückgeben.

In einem weiteren Vorfall vor gut einem halben Jahr, am 19. April gegen 16.00 Uhr, fährt Stephanie Dumke in Sandhofen mit ihrem Rad nach Hause. Auf dem Fahrradweg entdeckt sie einen älteren Herrn, der mit einer blutenden Kopfwunde unter seinem Fahrrad liegt. Die 53-Jährige eilt dem

Entdecken Sie Ihre Heimat neu!

Die Lust am Reisen

MERIAN

Mannheim

130 TIPPS

Die schönsten Uferplätze an Rhein und Neckar, Museen, Blumen und Barock, Restaurants, Cafés, Parks und Shopping

EINE STADT DENKT GROSS

Neue Kunsthalle Wie ein Museum den deutschen Kunstbetrieb aufmischt
Shootingstars Die Besten der Popakademie und ein Sternekoch im Kaufhaus
Kreative Viertel Szene-Kiez Jungbusch und Zukunftsmodell Franklin

Im guten Buch- und Zeitschriftenhandel erhältlich.

- Von Faulenzen bis Feiern: traumhafte Spots an Rhein und Neckar.
- Das Franklin-Experiment. Wie aus einem US-Stützpunkt ein visionäres Stadtviertel wird.
- Interviews mit Bülent Ceylan, Jürgen Tekath und dem Nachtbürgermeister

Eine infografische MERIAN-Karte, viele Detailkarten, ein 20seitiger In-

foteil mit wertvollen Tipps und ein Portfolio mit den schönsten Bildern der MERIAN Fotografen, die in Mannheim im Einsatz waren, vervollständigen diese MERIAN Ausgabe. MERIAN ist im gut sortierten Zeitschriften- und im Buchhandel oder unter www.merian.de erhältlich und kostet 8,95 €.

Verletzen sofort zur Hilfe, dann verliert der Mann das Bewusstsein. Dumke bringt ihn in die stabile Seitenlage und bemerkt dabei, dass Atmung und Puls des Verletzten aussetzen. Sie bittet den in diesem Moment mit seinem Hund vorbeikommenden 43-jährigen Harald Vierling, den Rettungsdienst zu alarmieren. Dumke selbst fängt währenddessen an, den 80-jährigen Radfahrer zu reanimieren, so lange, bis die Rettungskräfte eintreffen. Herzschlag und Atmung des Verletzten setzen wieder ein, der Mann überlebt den Unfall.

„Es handelt sich um zwei ganz unterschiedliche Fälle – einmal um einen Diebstahl, einmal um einen medizinischen Notfall. Doch beide Ereignisse haben eins gemeinsam: Jedes Mal war genau in diesem Moment jemand in der Nähe, der aufmerksam war, die Situation richtig erkannt und umgehend

geholfen hat“, lobt Erster Bürgermeister Specht. „Sie haben hin- und nicht weggesehen. Mit Ihrem Verhalten sind Sie Vorbild für viele Bürgerinnen und Bürger. Für Ihr couragiertes Einschreiten gilt Ihnen unser herzlichster Dank.“ Da es für uns als Polizei unmöglich ist überall zu sein, können aufmerksame und couragierte Bürger einen wertvollen Beitrag zur Aufklärung von Straftaten und damit zur Sicherheit leisten. Wichtig ist dabei, dass sich niemand selbst gefährdet, sondern vielmehr die Polizei verständigt“, so Polizeipräsident Köber. „Ich danke Ihnen allen für Ihr beherztes Eingreifen.“

Die Preisträger erhielten jeweils eine Urkunde, einen Glaskubus mit der Inschrift "Beistehen statt Rumstehen", einen Einkaufsgutschein und Tickets für die Rhein-Neckar-Löwen sowie den SV Waldhof.



Pietsch

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



Wir sagen Danke!

*Wir wünschen Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest
und ein frohes neues Jahr!*

Doris und Jürgen Pietsch

ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz vom 4. bis 6. Januar 2019

Drei Tage Urlaubslaune

(red) Als erste Touristikmesse des Jahres in Baden-Württemberg präsentiert der ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz alle Facetten des Verreisens und will drei Tage lang seine Besucherinnen und Besucher in Urlaubslaune versetzen. Für das größte "Reisebüro" des Rhein-Neckar-Raums in der Maimarkthalle Mannheim vom 4. bis 6. Januar 2019 laufen die Vorbereitungen derzeit auf Hochtouren.

"Mit dem augenblicklichen Anmeldestand sind wir mehr als zufrieden. Sowohl Stamm aussteller wie Anton Götten Reisen, Kulturreisen Gordion, Haas Reisen, WORLD INSIGHT Erlebnisreisen GmbH oder KöniglichfairReisen Kristina Rackwitz GmbH werden dabei sein, aber auch neue Aussteller wie Bibi Tours, Palo Travel GmbH oder der Flughafen Saarbrücken sind bereits angemeldet. Angekündigt sind darüber hinaus Beteiligungen aus dem Tal der Dordogne, dem Schwarzwald, spannende Länderpräsentationen, Freizeiteinrichtungen und Tourismusanbieter aus der

Region", schildert Frank Baumann, Geschäftsführer des Veranstalters expotec gmbh, der die beliebte Reisemesse schon bei der letzten Auflage organisierte.

So wird Anfang des Jahres 2019 die komplette Maimarkthalle genutzt werden, um genug Platz für die zahlreichen Anbieter internationaler, nationaler und regionaler Reisemöglichkeiten zu bieten und Sonderflächen zu den Spezialthemen Kreuzfahrten und Busreisen vorhalten zu können. Auch der Bereich Fahrrad wird auf der Messe wieder attraktiv vertreten sein. Besonders freut man sich beim Veranstalter, dass auch ehemalige Aussteller wiedergewonnen werden konnten, die vom neuen Konzept der Traditionsveranstaltung überzeugt sind.

"Natürlich organisieren wir wieder ein umfangreiches Rahmenprogramm, unter anderem zwei Kinos mit Live-Vorträgen, ein buntes Bühnenprogramm – und die zweimal täglich veranstaltete Reisetombola auf der Bühne sowie unsere bewährte

Messegastronomie mit regionaler Küche und Spezialitäten dürfen selbstverständlich auch nicht fehlen. Unser junges Publikum kann sich auf die abwechslungsreiche Kinderbetreuung durch den sächsischen Reiseveranstalter Kanu Aktiv Tours zum Beispiel mit Bungee-Trampolin und Kinderhochseilgarten freuen", beschreibt Baumann weiter.

Öffnungszeiten & Tickets

Der ReiseMarkt ist an allen drei Messtagen von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Das Tagesticket kostet 7 Euro, ermäßigt 5 Euro. Die Familienkarte (2 Erwachsene und alle Kinder) kostet 13 Euro.

Über den ReiseMarkt

Rhein-Neckar-Pfalz Der ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz findet seit 1995 jährlich in der Maimarkthalle Mannheim statt und bietet einen kompakten Überblick über den Bereich Touristik. Veranstalter ist zum zweiten Mal die expotec gmbh. Sie wurde 1992 gegründet und ist national sowie international als Messe- und Kongress-Veranstalter tätig.

Im inländischen B2C-Bereich ist die Gesellschaft auf Reisemesse spezialisiert und organisiert diese in Magdeburg, Rostock, Köln und auch in Mannheim. Weitere Infos zum ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz gibt es unter www.expotecgmbh.de oder auf Facebook.

Ihre Reisemesse in der Metropolregion:

ReiseMarkt
Rhein-Neckar-Pfalz



4. - 6. Januar 2019

Mannheim | Maimarkthalle | 10-18 Uhr

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

expotec
MESSEN AUSSTELLUNGEN KONGRESSE

UNSER STARKES RAGGEL VOM HERB

MANNHEIMER
MORGEN
AUFGEWECKT IN DEN TAG

Abfallwirtschaft Mannheim verteilt Abfallkalender für 2019

(red) In den kommenden Wochen verteilen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Abfallwirtschaft Mannheim den Abfallkalender für 2019. Bis zum 24. Dezember hat jeder Haushalt den Kalender in seinem Briefkasten.

Er ist ab Januar 2019 gültig. Den Abfallkalender gibt es auch online unter www.abfallwirtschaft-mannheim.de. Dort sind die Abfuhrtermine eingetragen und jeder kann seinen persönlichen Kalender im PDF-Format

ausdrucken oder herunterladen. Wer bis zum Jahresende keinen Abfallkalender erhalten hat, kann sich telefonisch bei der zentralen Behördennummer 115 melden oder eine E-Mail schreiben an: abfallwirtschaft@mannheim.de.

Hier könnte jetzt

Ihre Anzeige stehen!

Tel: 0621-72739490

www.metropoljournal.com

Edeka xpress

eröffnet in Mannheim-Gartenstadt

(red) **Neueröffnung in der Ortsmitte Gartenstadts**

Nachbarschaftsmarkt punktet mit Frische, Regionalität und erweitertem Serviceangebot

Nach einer mehrwöchigen Umbauphase öffnet die neu gestaltete Edeka xpress-Filiale in Mannheim-Gartenstadt am 15. November ihre Türen. „Wir möchten als frischeorientierter Nachbarschaftsmarkt ab sofort noch bedarfsgerechter auf die Wünsche unserer Kunden eingehen“, so Marktleiterin Oksana Leno. Die Schwerpunkte im Sortiment des zur Edeka Südwest gehörenden Standortes in der Kasseler Straße 154 liegen auf frischen Lebensmitteln, vielen regionalen Erzeugnissen sowie zahlreichen Snacks und Convenience-Produkten. Die Kunden des rund 570 Quadratmeter großen Edeka xpress-Marktes können aus insgesamt etwa 8.000



Fotos: L. Binder

Artikeln wählen. „Bei uns finden die Menschen alles für den schnellen, unkomplizierten Einkauf zwischen- durch“, verspricht die Marktleiterin. Neben seinem ausgeprägten Obst- und Gemüse-Angebot punktet der Nahversorger in Gartenstadts Ortsmitte zudem mit einer großen Auswahl an Fleisch- und Wurstwaren im Selbstbedienungsbereich oder

auch Haushaltswaren der Eigenmarke Edeka zuhause, Zeitschriften, Grußkarten, Getränke sowie einer Backwaretheke von K&U mit frischen Backwaren.

Per Smartphone zahlen oder Bargeld mitnehmen

Zum erweiterten Serviceangebot der Edeka xpress-Filiale zählt die



„Genuss +“-App. Mit ihr können die Marktbesucher nicht nur Treuepunkte sammeln und Coupons einlösen, sondern ihre Einkäufe vor Ort auch mit dem Smartphone bezahlen. Für eine reibungslose Internetverbindung sorgt das kostenlose Kunden-WLAN. Darüber hinaus nimmt der xpress-Markt am Deutschland Card-Bonusprogramm teil.

Und auch das bequeme Cashback-Verfahren wird in dem wiedereröffneten Standort angeboten. Es ermöglicht den Nutzern, sich ab einem Einkaufswert von 10 Euro an der Kasse Bargeld bis zu einem Betrag von 200 Euro auszahlen zu lassen. Das zwölfköpfige Edeka xpress-Team freut sich Montag bis Samstag, im Zeitraum von 8 bis 20 Uhr, auf seine Kundschaft.

Mit vielfältigem Programm durch die Vorweihnachtszeit

Ludwigshafener Weihnachtsmarkt auf dem Berliner Platz

(red) Mit weihnachtlichem Warenortiment und umfassendem Bühnenprogramm begleitet der Ludwigshafener Weihnachtsmarkt durch die Vorweihnachtszeit. Stimmungsvolle Atmosphäre im weihnachtlichen Lichterglanz sorgt für die passende Einstimmung auf das Fest der Liebe. Geöffnet hat der Weihnachtsmarkt von 21. November bis 23. Dezember. „Der neue Aufbau aus dem Vorjahr hat sich bewährt, der übersichtlich angeordnete und geschwungene Rundlauf des Ludwigshafener Weihnachtsmarkts wurde ausgesprochen positiv aufgenommen“, erklärt Michael Cordier, Geschäftsführer der LUKOM Ludwigshafener Kongress- und Marketing-Gesellschaft. Zugleich bietet der Vorplatz der Bühne ausreichend Platz für das breite musikalische Rahmenprogramm in adventlichem Ambiente. Im Zentrum des Marktes bleibt traditionell die Weihnachtspyramide weithin sichtbares Wahrzeichen der weihnachtlichen Siedlung. Das neue Weihnachtslabyrinth dominiert den



Foto: Lukom

östlichen Berliner Platz neben der Wildhütte. „Das besonders weihnachtlich geschmückte Labyrinth ist der neue Hingucker auf dem Platz“, freut sich Christian Diehl, Marktmeister der LUKOM.

Die Bandbreite des Warenortiments in den Hütten reicht von originellen Geschenkartikeln hin zu Weihnachtsschmuck. Hochwertige Töpferwaren mit Tradition werden bereits seit über

25 Jahren durch Kuckertz & Renterz aus Langerwehe angeboten. Neben Langos wird in diesem Jahr auch Original ungarischer Baumkuchen angeboten, der schichtweise über offener Flamme aufgebaut und gebacken wird. Neu im Sortiment der gastronomischen Leckereien ist die Zwirnwursthütte in der neben der Zwirnwurst auch Pfälzer Spezialitäten wie der Saumagenburger an-

geboten werden. Aus dem Vorjahr kennen die Besucher den Original Raclette-Käse in seiner urigsten Form, serviert mit raffinierten Zutaten – ein herzhafter Genuss!

Bühnenprogramm für jeden Geschmack

„Ein besonderer Stellenwert kommt alle Jahre wieder unserem Rahmenprogramm auf dem Weihnachtsmarkt zu. Neben tollen Kinderangeboten und traditionellen Weihnachtsbläsern legen wir großen Wert auf Live-Musik für die gute Laune. Besonders freuen mich die vielen Aktionen von Schulen, Kitas und Vereinen auf der Bühne“, unterstreicht Michael Cordier.

Die LUKOM dankt den Sponsoren, insbesondere den Programm-sponsoren Sparkasse, Joseph Vögele AG und Dr. Rossa und Partner.

Unterhaltung für die ganze Familie
An den Dezembermontagen gibt es erstmals einen Kindertag mit den Hollywood-bekannte Eispriinzessinnen und einem rund dreistündigen

Programm, während dessen jeweils rund 200 Kinder nacheinander auf der Bühne stehen. Bei einer Weihnachtsrally erhalten die Kinder eine Rätsel-Laufkarte, die an den teilnehmenden Ständen abgestempelt werden. Immer wieder samstags um 16 Uhr gibt es mit Aufführungen der Haßlocher Puppenbühne auch für die kleinsten Gäste ansprechende Unterhaltung. Sonntags um 15.30 Uhr und um 17 Uhr gibt es durch wechselnde Kindertheater ein kunterbunt unterhaltsames Familienprogramm. Metropolregion Sommermusik-Festival, dessen sechste Auflage wir jüngst mit fünf fantastischen Konzerten in Ludwigshafen, Heidelberg und Mannheim durchgeführt haben. Es freut mich, dass es so erfolgreiche Wechselwirkungen zwischen live-Erlebnis und CD-Aufnahmen gibt und dass die Jury die Qualität unserer Arbeit anerkennt. Das ist eine großartige Bestätigung für den Weg, den wir mit „modern times“ eingeschlagen haben.“

SWR1 Weihnachtskonzert mit Fools Garden

Abschlusskonzert des „SWR1 Weihnachtssong Contests“

(red) Mit dem legendären Song „Lemon Tree“ haben Fools Garden einen unvergesslichen Nummer-1-Hit gelandet. Beim „SWR1 Weihnachtskonzert“ begeistern sie als Hauptact neben den Favoriten des 9. SWR1 Weihnachtssong Contests (WSC) das Publikum. Alle Jahre wieder sucht SWR1 Rheinland-Pfalz den schönsten Weihnachts-



song des Jahres. Dann ölen die Rheinland-Pfälzer ihre Kehlen, stimmen die Saiten und bewerben sich mit ihrem selbsteingespielten Lieblingsweihnachtssong oder gar mit einem eigens komponierten Lied.

Die besten Interpreten präsentieren dann beim „SWR1 Weihnachtskonzert“ ihre Lieder und

das Publikum darf entscheiden, welcher der Songs der schönste ist.

Der Sieger hält am Ende den „Nick“, die WSC-Trophäe, in Händen. SWR1 Moderator Michael Lueg begleitet die Zuschauer charmant durch den Abend, den Fools Garden mit Titeln aus ihrem neuen Album und womöglich mit ihrem

Lieblichweihnachtslied krönen. Karten für das „SWR1 Weihnachtskonzert“ (23 und 25 Euro zzgl. Vorverkaufsgebühren) sind ab 23. November unter: www.ticket-regional.de zu haben.

5 Euro pro Ticket gehen als Spende an die Kinderhilfsaktion Herzenssache.

SWR1
**WEIHNACHTS
 KONZERT**
FOOLS GARDEN

DO, 20.12. / 19 UHR
DAS WORMSER / WORMS

KARTEN: 23/25 € ZZGL. VVK-GEBÜHR / WWW.TICKET-REGIONAL.DE
 5 € ZUGUNSTEN DER KINDERHILFSAKTION HERZENSSACHE E.V.!

SWR1
 EINS GEHÖRT GEHÖRT.

SWR1.DE



Wo in der Adventszeit der Himmel auf Erden ist

Entschleunigen, staunen, genießen: Advent in Neustadt a.d.W. ist einfach anders

(red) (Fortsetzung von Seite 1) **Und zu Füßen der Stiftskirche gibt es im Advent einen kulinarischen Himmel auf Erden.**

Im Mittelalter kauften die Menschen auf den Märkten vor Weihnachten das ein, was sie für die kalte Winterzeit am dringendsten benötigten. Ab dem 14. Jahrhundert wurden erstmals auch Spielzeug, Süßigkeiten und Handwerks-Produkte als Geschenke angeboten. Ebenso geröstete Kastanien und gebrannte Mandeln.

Weihnachtsmärkte, wie wir sie heute kennen, gibt es erst seit der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Keine hundert Jahre später sind viele Weihnachtsmärkte zu hektischen Großveranstaltungen mit angeschlossenen Supermärkten und zahllosen Fastfood-Ständen mutiert. Und damit zum Milliardengeschäft. Der Bundesverband der Deutschen Schausteller und Marktkaufleute schätzt die Zahl der Besucher auf den rund 2500 Weihnachtsmärkten in Deutschland auf über 200 Millionen. Diese sorgen für einen Umsatz von drei bis fünf Milliarden Euro und trinken über 50 Millionen Liter Glühwein.

Entschleunigen statt Hektik, Slow Food statt Fastfood - der Weihnachtsmarkt der Kunigunde in Neustadt a.d.W.

Weihnachtszeit. Besinnliche Zeit? Davon träumen viele. Aber alle klagen sie nur über eines: den alljährlichen Vorweihnachtsstress. Alle? Fast alle. Denn es gibt da ja noch einen kleinen, feinen Markt im Herzen der Deutschen Weinstraße. Den Weihnachtsmarkt der Kunigunde in Neustadt a.d.W., zu Füßen der schon so gerühmten Stiftskirche. Sozusagen ein kulinarischer Himmel auf Erden. Ein Ort

zum Entschleunigen, zum Staunen, zum Genießen. Ein Ort, wo gerade in der Adventszeit das Alte gewürdigt wird, die Traditionen, das Regionale, das Authentische. Aber auch der volle, unverwechselbare Genuss.

Hier gibt es Slow Food statt Fastfood. Culinary Heritage-Qualität statt globalem Allerlei. Romantik statt Hektik. Lichterglanz statt Autolichter. Ein Märchen? Irgendwie schon. Aber eben eines, das real existiert. In der gesamten Altstadt. In den Fachwerk-gässchen. Auf dem Marktplatz und insbesondere in den illuminierten, historischen "Kunigundenhöfen".

Einer von ihnen ist der Michel'sche Hof. Das Genusszentrum dieser Stadt. Erste Adresse für Genießer aus nah und fern. Sie lassen sich bei einem piemontesischen Abendessen verwöhnen. Staunen über die japanische Kochkunst von Shoko Kono, lernen mit Katrin Bunner, was Slow Food zum Geschmackserlebnis macht. Oder sie versuchen beim Neustadter Glühwein-Festival die Unterschiede zwischen den verschiedenen Winter-Glühweinen zu ergründen. (alle Genuss-Veranstaltungen auf www.neustadt.eu/weihnachtszeit).

Ein Festival der Sinne in der Altstadt und in Neustadts Weindörfern

Neustadt a.d.W., das ist in der Adventszeit ein Ausflug in die Zeit, als Weihnachtsmärkte noch was Beschauliches waren. Ein großes Festival der Sinne. Mit den Traditionen eines Weihnachtsmarktes auf dem historischen Neustadter Marktplatz. Mit authentischen Genusswelten aus der Pfalz und vielen Ländern/Regionen Europas (u.a. Südtirol, Burgund, Elsass, Piemont, Emilia Romagna, Litauen, Schweden, Schweiz) auf den Ständen des Weihnachtsmarktes der Kunigunde.

Mit den kleinen, aber liebevoll gestalteten Weihnachtsmärkten in Neustadts Weindörfern Diedesfeld, Duttweiler, Haardt, Hambach, Geinsheim, Königsbach, Lachen-Speyerdorf und Mußbach. Mit dem großen Eislaufvergnügen vor dem Saalbau. Mit den einzigartigen Nikolausfahrten des Kuckucksbähnels hinein in den verschneiten Naturpark Pfälzerwald. Und erstmals auch mit einer traditionsreichen Eröffnungsveranstaltung (30.11.) auf dem Marktplatz, wo es Feuerjongleure, Trommler, Engel und musizierende Nikoläuse zu bestaunen gibt. "Guck mol da hie" werben die Veranstalter auf pfälzisch für diese Nostalgie-Erlebniswelten, die Neudeutsch auch "Vintage" genannt werden. Das steht im Englischen für "alt", "klassisch" und wurde wohl abgeleitet aus der vinologischen Sprachwelt, wo "Vintage" den Jahrgang oder die Lese eines Weines bezeichnet. Damit schließt sich dann auch wieder der Kreis hin zu Neustadt a.d.W., der deutschen Weinmetropole und dem Ort, wo - nicht nur in der Adventszeit - der Himmel auf Erden ist.

Alle Veranstaltungen, Öffnungszeiten und weitere Infos auf einen Blick: Premiere: Große Eröffnungsshow des "Weihnachtsmarktes der Kunigunde" auf dem Marktplatz und den historischen Innenhöfen am Freitag, den 30. November um 18 Uhr.

Der "Weihnachtsmarkt der Kunigunde - Genuss" 2018 in den historischen Höfen Michel'scher Hof, Hof der Vizedomei, Rathausinnenhof und am Kriegerdenkmal (Klemm-hof) ist an den vier Adventswochenenden geöffnet: Freitag bis Sonntag 30. November bis 2. Dezember, 7.-9.

Dezember, 14. bis 16. Dezember und 21. bis 23. Dezember. Öffnungszeiten Freitag: 15 bis 21 Uhr, Öffnungszeiten Samstag und Sonntag: 11 bis 21 Uhr. Der "Weihnachtsmarkt der Kunigunde - Tradition" auf dem Marktplatz ist vom 26. November bis zum 23. Dezember täglich zu folgenden Uhrzeiten geöffnet: 11 bis 21 Uhr.

Weihnachten in Neustadts Weindörfern:

Weihnachtsmarkt in Diedesfeld, 30. November bis 2. Dezember, Freitag 18 bis 20 Uhr, Samstag 17 bis 20 Uhr, Sonntag 15 bis 20 Uhr
 Weihnachten in Haardt, 1. und 2. Dezember, Samstag 15 bis 20 Uhr, Sonntag 11 bis 20 Uhr
 Hambacher Christkindlmarkt, 8. und 9. Dezember

Weihnachten in Geinsheim, Samstag, 8. Dezember
 Weihnachten in Gimmeldingen. Hübsch dekorierte Straßen. Winzer und Restaurants laden ein zu deftigen Weihnachtessen, zu Weinproben und kleinen Überraschungen

Weihnachten in Königsbach: Glühweinfest mit Königsbacher Weihnachtsmarkt am 1. und 2. Dezember
 Weihnachtsrallye in Lachen-Speyerdorf mit adventlich geschmückten Höfen und Marktständen am 9. Dezember von 14 bis 20 Uhr
 Mußbacher Weihnachtsmarkt der Nächstenliebe am 8. und 9. Dezember sowie am 15. und 16. Dezember, jeweils ab 16 Uhr

Genussevents im Michel'schen Hof: Slow Food Kochkurs mit Katrin Bunner am 1. Dezember
 Neustadter Glühwein-Festival am 8. Dezember
 Die Küche der Noblen Familie Este... Ferrara am 14. Dezember



Tausendundeinenacht... ein orientalisches Abendessen am 15. Dezember

FORLANI's Eisvergnügen auf dem Saalbauvorplatz ist vom 9. November 2018 bis 6. Januar 2019 geöffnet, täglich von 11 bis 22 Uhr; Öffnungszeiten an den Feiertagen: 25.12. ab 12 Uhr, 26.12. ab 11 Uhr, 31.12. ab 11 Uhr und bis ca. 19 Uhr, 1.1.18 ab 14 Uhr. Geschlossen ist die 450 Quadratmeter große Eisbahn lediglich am Volkstrauertag (18.11.), am Totensonntag (25.11.) sowie Heiligabend (24.12.). Webseite: www.eisbahn-forlani.de

Weitere Neustadt-Infos und Zimmerreservierung:

Tourist-Information Neustadt an der Weinstraße, Hetzelplatz 1, 67433 Neustadt an der Weinstraße
 Tel. 06321-9268-92, Telefax: 06321-9268-91
 ÖZ: Mo.-Fr. 9.30 bis 18 Uhr (Winter: bis 17 Uhr)
 E-Mail: touristinfo@neustadt.pfalz.com
 Websites: <http://www.neustadt.eu> und <http://www.pfalztours.eu>

Deutschlandstipendium 2018

14 Stipendiatinnen und Stipendiaten sind dabei

(red) Im feierlichen Rahmen erhielten 14 Studierende der Hochschule Ludwigshafen am Rhein in Anerkennung ihrer herausragenden hochschulischen und ehrenamtlichen Leistungen das begehrte Deutschlandstipendium.

Damit dürfen sich die Stipendiatinnen und Stipendiaten für die Laufzeit von einem Jahr über eine monatliche Förderung von 300 Euro freuen. In diesem Jahr hatten sich 91 Studierende für das Deutschlandstipendium beworben. Im Rahmen eines Festakts erhielten die 14 ausgewählten Stipendiatinnen und Stipendiaten im Beisein von Förderern, Angehörigen und Freunden ihre Urkunden am Donnerstag, dem 22.11.2018, aus den Händen von Hochschul-



Foto: Hochschule Ludwigshafen

präsident Prof. Dr. Peter Mudra. Als Symbol dafür, dass aus etwas Kleinem durchaus etwas Großes werden kann, bekamen die Studierenden zudem noch einen Mammutbaumsetzling überreicht. Das monatliche Stipendium in Höhe von 300 Euro erleichtert es den Studierenden, sich durch mehr

Freiraum besser auf das Studium zu konzentrieren. In seinem Grußwort stellte Hochschulpräsident Mudra heraus, wie wichtig es sei, Menschen, die trotz gesellschaftlichem Engagement und privaten Herausforderungen ihr Studium mit viel Leistungsbereitschaft stemmen, zu unterstützen.

Das Deutschlandstipendium sei dabei ein sehr gutes Instrument, um die Stipendiatinnen und Stipendiaten weiter in ihrem Tun zu bestärken. Seinen Dank richtete Mudra auch an die Förderer, ohne die das Deutschlandstipendium nicht möglich wäre. Schließlich sind sie es, die es mit 150 Euro monatlich unterstützen und so zusammen mit 150 Euro vom Bundesministerium für Bildung und Forschung einen Gesamtbetrag von 300 Euro bereitstellen. Er machte auch deutlich, dass das Deutschlandstipendium für Unternehmen und Institutionen eine Möglichkeit darstelle, um dem zunehmenden Fachkräftemangel entgegenzutreten: Das dadurch wahrnehmbare soziale Engagement könne nicht nur we-

sentlich zur Arbeitsgeberattraktivität beitragen, sondern erlaube auch die frühzeitige Kontaktaufnahme mit vielversprechenden Talenten.

Zu den Förderern gehören MLP Finanzberatung SE, Lotto-Stiftung RLP, Meininger Verlag, Karl Joseph Wagner-Stiftung, Hochschulrat der Hochschule Ludwigshafen am Rhein und seit 2017 auch der Förderverein Gesundheitsökonomie an der Hochschule Ludwigshafen am Rhein e.V. In diesem Jahr haben sich auch die Fasihi GmbH Ludwigshafen und HR-Consulting GmbH in die Riege der Förderer eingereiht. Für das Engagement und die zur Verfügung gestellten finanziellen Mittel bedankt sich die Hochschule Ludwigshafen am Rhein ausdrücklich.

Lotse durch die digitale Transformation

Volksbank Kur- und Rheinpfalz

(red) Ob Mittelständler, Kleinunternehmen oder Start-up – unabhängig von ihrer Größe und Branche steht die Volksbank Kur- und Rheinpfalz regionalen Unternehmen zur Seite, um den Herausforderungen und Möglichkeiten einer digitalisierten Wirtschaft erfolgreich zu begegnen.



Fotos: Volksbank Kur- und Rheinpfalz



Aus der anfänglichen Idee von Sturmkind-Gründer Martin Müller konnte dank der Unterstützung der Volksbank Kur- und Rheinpfalz sowie vieler Crowdfunding-Geldgeber ein marktfähiges Produkt werden: Seit einem Jahr ist der DRIFT-Racer im Handel erhältlich.

INFO
Volksbank Kur- und Rheinpfalz eG,
Bahnhofstr. 19, 67346 Speyer
Tel.: 06232/618-0,
Fax: 06232/618-1001100
E-Mail: info@vb-krp.de,
www.volksbank-krp.de

High-Tech im Stahlbau
Bei vielen Unternehmen in der Region, die auf den ersten Blick nur wenige Berührungspunkte mit der Digitalisierung zu haben scheinen, bestimmt mittlerweile Informationstechnologie den Arbeitsalltag – wie etwa bei der Stahlbau Merkel GmbH aus Speyer: Das 1698 gegründete Traditionsunternehmen hat sich – beraten und unterstützt durch die Volksbank Kur- und Rheinpfalz – mit modernen, computergestützten Stahlbaukonzepten zukunftsweisend aufgestellt und wurde so zu einem richtungsgebenden Beispiel für den Wandel vom analogen zum digitalen mittelständischen Handwerksbetrieb

Transformation nicht nötig, weil das Internet seit ihrer Gründung ein fester Bestandteil ihrer „DNA“ ist – wie z. B. das in Hockenheim ansässige

Internetportal doc-to-rent.de, das freiberufliche Ärzte und Fachpersonal an medizinische Einrichtungen vermittelt. Auch das Speyerer

Start-up Sturmkind mit seinem DRIFT-Racer – ein Rennwagen, der per Smartphone-App gesteuert wird – ist in der digitalen Welt zuhause.

Groß- und Einzelhandel – Symbiose aus Online und Offline
Auch im Groß- und Einzelhandel hat die Digitalisierung traditionelle Geschäftsprozesse auf den Kopf gestellt. Das Holz-Zentrum Schwab wusste dies für sich zu nutzen: Es stimmte seinen Webauftritt und seine 2.500 m² große Ausstellungsfläche in Hockenheim-Talhaus perfekt aufeinander ab. Jetzt können sich Interessenten zunächst auf www.holzschwab.de über einen virtuellen Bodenplaner die eigenen Räume mit den verfügbaren Bodenbelägen ansehen – und dann online einen persönlichen Beratungstermin im Ladengeschäft vereinbaren.

Von Mittelstand zu Mittelstand

Dipl. Ing. Peter Merkel
Juniorchef und
Genossenschaftsmitglied

**300 JAHRE
STAHLBAU MERCKEL**

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

Vollständige Informationen und Verkaufsprospekte zu den VR Premium Fonds finden Sie unter www.volksbank-krp.de/premium-fonds

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Lust auf Zukunft?

Lesen Sie in unserem Geschäftsbericht, wie sich die Speyerer Traditionsfirma vom analogen zum digitalen mittelständischen Handwerksbetrieb gewandelt hat. Als eBook unter www.volksbank-krp.de/geschaeftsbericht.

Unsere **Genossenschaftliche Beratung** ist die Finanzberatung, die erst zuhört und dann berät. Denn je mehr wir von Ihnen wissen, desto ehrlicher, kompetenter und glaubwürdiger können wir Sie beraten.

persönlich · kompetent · nah

**Volksbank
Kur- und Rheinpfalz**

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

Fertigstellung des Neubaus für bezahlbare Wohnungen

Einzug nach eineinhalbjähriger Bauphase



Foto: Rhein-Pfalz-Kreis

(red) Der Kreiswohnungsverband Rhein-Pfalz hat im Hermann-Löns-Weg in Limburgerhof einen öffentlich geförderten Mietwohnungsbau errichtet. Insgesamt sind in dem Mehrfamilienhaus 15 Wohneinheiten in der Größe von 65 und 80 m² entstanden. Die Erdgeschoßwohnungen verfügen über eine Terrasse, alle anderen Wohnungen haben einen Balkon.

Begonnen wurde mit dem Bau des Hauses im Frühjahr 2017. Inzwischen sind die 15 Wohnungen mit insgesamt 1.062,76 m² Wohnfläche bezogen. Sechs Wohneinheiten zu je rund 80 m² Wohnfläche sind mit 3 Zimmern ausgestattet und neun Wohnungen zu je rund 65 m² beinhalten 2 Zimmer. Alle Wohnungen sind barrierefrei erreichbar, ein Aufzug für das 3-stöckige Haus wurde eingebaut, um problemlos in die oberen Etagen zu gelangen. Innerhalb der Wohnungen sind die Bäder mit ebenerdigen Duschen ausgestattet und die Haustechnik entspricht den modernsten Ansprüchen. Der Außenbereich der Wohnanlage bietet ausreichend Parkplätze für Autos und Fahrräder für die Mieter und deren Besucher. Weiterhin wurden Grünflächen und ein Kinderspielfeld berücksichtigt.

Es freuen sich 8 Paare und Familien über ihr neues Zuhause. Daneben haben auch 7 Alleinerziehende eine neue Heimat gefunden. Zusammen leben insgesamt 15 Kinder und Jugendliche im neuen Haus des Kreiswohnungsverbandes. Von Baby bis Rentner sind somit alle Generationen in dieser Wohnanlage vertreten. Grundvoraussetzung für den Einzug in eine geförderte Wohnung ist ein Berechtigungsschein, der vom Einkommen der Familie abhängig ist.

Landrat Clemens Körner, Bürgermeister Andreas Poignée, der Vorsitzende des Verbandsausschusses, Reinhard Roos und der Geschäftsführer des Kreiswohnungsverbandes, Volker Spindler, lobten die Fertigstellung des öffentlich geförderten Wohnkomplexes und besichtigten am Mittwoch, 14. November 2018 zwei bewohnte Wohnungen im Hermann-Löns-Weg in Limburgerhof. „Wir freuen uns, in Gemeinden des Rhein-Pfalz-Kreises so schöne Wohnungen zu bezahlbaren Preisen anbieten zu können. Die Investition in den sozialen Wohnbau ist mehr denn je eine wichtige Entscheidung für unsere Gesellschaft. Das zeigt sich auch in der bundesweit angespannten Lage des Mietpreisspiegels“, so der Landrat. Volker Spindler erläutert die moderne Technik des Wohnkomplexes

Der Kreiswohnungsverband besitzt nun in Limburgerhof 17 Mehrfamilienwohnhäuser mit insgesamt 147 Wohnungen. Bis auf zwei Häuser wurden in den letzten Jahren alle Objekte energetisch modernisiert. Die Wohnumfelder wurden neu gestaltet, Barrierefreiheit wurde nachgerüstet, indem Außenaufzüge montiert und Bäder modernisiert wurden.

Auch im kommenden Jahr wird der Kreiswohnungsverband im gesamten Landkreis verstärkt in den Neubau von Wohnungen und die Instandhaltung bzw. Sanierung des Bestandes investieren. Der Entwurf des Wirtschaftsplans für 2019 sieht für den Neubau Ausgaben von 2,73 Mio. EUR und für die Instandhaltung und Sanierung einen Ansatz von 4,3 Mio. EUR vor.

Weitere Informationen unter www.kwv-rp.de

Pfalzwerke

Clever Wohnen: Machen Sie es sich bequem

(red) Sie sagen „Spiel Musik aus der Karibik!“ und schon ertönt Bob Marleys „Buffalo Soldier“ oder „¿Y Tu Qué Has Hecho?“ vom Buena Vista Social Club aus den Lautsprechern. Sie sind damit einer von den Menschen, die intelligente Geräte im Haus haben – zum Beispiel einen Fernseher mit Sprachsteuerung. Mittlerweile hat jeder sechste Haushalt eine Smart Home-Anwendung. Laut Bitkom plant jeder Dritte sogar weitere Anschaffungen in den nächsten zwölf Monaten. Die Geräte lassen sich einfach bedienen und vor allem sind sie sehr bequem – alles kann per App oder noch besser direkt mit der Sprachsteuerung bedient werden. Das ist nicht nur komfortabel, Sie können damit sogar Geld sparen. Durch den Einsatz elektronisch gesteuerter Heizkörperthermostate lassen sich pro Jahr für ein Haus mit 110 m² Wohnfläche etwa 130 Euro Heizkosten einsparen.

Wäre es nicht noch schöner, wenn zur Musik aus der Karibik die passende Beleuchtung eingeschaltet wird? Mehr als bequem ist es auch, wenn beim Verlassen Ihres Hauses automatisch alle Geräte ausgeschaltet werden – so sind Sie sicher, dass die Rollläden heruntergefahren wurden. Während Ihrer Abwesenheit schaltet sich die eine oder andere Lampe hin und wieder automatisch ein – so simulieren Sie Anwesenheit und schützen sich besser gegen Einbruch.

Technisch möglich ist das bereits. Das volle Potenzial Ihrer intelligenten Geräte nutzen Sie mit einer Haussteuerung. Die Vielzahl der intelligenten Geräte wird durch Vernetzung zum intelligenten Heim. Eine kleine Zentrale verbindet alles untereinander und steuert das ganze System nach Ihren Vorgaben. Damit wird die karibische Stimmung richtig nett. Oder Sie steuern Ihre Energieversorgung bedarfsgerecht und sparen damit eine Menge Geld. Sogar aus dem Urlaub können sie jetzt prüfen, ob der Herd auch wirklich ausgeschaltet ist. Pfalzwerke VIDA ist die Steuerung für alle smarten Geräte im Zuhause – sicher, leicht zu installieren und



Fotos: Pfalzwerke

intuitiv bedienen. Alle Geräte mit einer Infrarotschnittstelle können einfach in VIDA integriert werden. Die Plattform ist flexibel erweiterbar und damit offen für zukünftige Anwendungen. Mit VIDA gehen Sie auch sonst auf Nummer sicher - Verschlüsselung und Passwörter für alle Geräte schützen Ihr smartes Heim. Ihre Daten sind auf eigenen Servern in Deutschland gespeichert, das garantiert höchste Standards in der Datensicherheit.

Die Pfalzwerke bieten ihren Kunden einfache und günstige Starterpakete für Wärme, Sicherheit und Ambiente – bestückt mit der passenden Technik wie Fensterkontakte oder intelligente Thermostate. VIDA Wärme beispielsweise steuert die Raumtemperatur individuell oder fährt

automatisch die Heizung herunter, wenn Sie das Haus verlassen. VIDA Ambiente schafft die perfekte Wohlfühl-Atmosphäre in Ihrem Zuhause. Smart Home-Anwendungen und auch die Haussteuerung sind einfach zu installieren und intuitiv zu bedienen. Die meisten Kunden wollen trotzdem gerne Hilfe von Fachleuten oder versierten Bekannten. Sieben von zehn aktiven Nutzern haben sich so helfen lassen. Selbstverständlich bieten auch die Pfalzwerke Beratung durch Experten und auf Wunsch einen Installationservice an. Dann funktioniert alles garantiert auf Anhieb.

VIDA ist die Steuerung für alle smarten Geräte in Ihrem Zuhause. Machen sie sich das Leben leichter und angenehmer.



IHK Pfalz

Weiterbildung lohnt sich, das zeigt die Erfolgsstudie

(red) Ein sicherer Arbeitsplatz, eine bessere Position und mehr Geld: Wer in die Höhere Berufsbildung investiert und seinen Abschluss etwa als Industriemeister, Fachwirt oder Bilanzbuchhalter macht, profitiert. Das zeigt die aktuelle Erfolgsstudie Weiterbildung des Deutschen Industrie- und Handelskammertages (DIHK). Über 17.000 Absolventen der Prüfungsjahrgänge 2012 bis 2017 wurden nach Motiven und Erfolgen befragt, so Industrie- und

Handelskammer (IHK) für die Pfalz. Aus Sicht der Absolventen steht bei einer Weiterbildung der Wunsch, eine bessere Position im Job zu erreichen und mehr Geld zu verdienen. „Die praxisorientierte Qualifizierung unserer Weiterbildungsangebote ist hoch attraktiv und zahlt sich im Berufsleben wirklich aus“, betont Tom Ankirchner, Leiter des Geschäftsbereichs Weiterbildung bei der IHK Pfalz. „Angesichts des heutigen Fach-

kräftemangels war es nie attraktiver, seine Fähigkeiten weiter auszubauen.“ Das gilt auch für die Absolventen in Rheinland-Pfalz: 47 Prozent bekamen dadurch eine höhere Position und Verantwortung, 45 Prozent verbesserten sich finanziell. So verdienen 30 Prozent bis zu 900 Euro monatlich mehr, 20 Prozent bis zu 600 Euro und 36 Prozent bis zu 450 Euro mehr. Zwei Drittel der Befragten konnten sich zudem innerhalb der aktuellen Firma verbessern.

Die Stimme der Pfalz trifft auf unseren Star für Baku

WinterVarieté startet mit „THE GREAT SHOW“ in die vierte Spielzeit

(red) Inspiriert vom Oscar-nominierten Film „The Greatest Showman“ inszeniert das WinterVariété dieses Jahr seine ganz eigene „Great Show“ mit internationalen Showacts von Weltformat in der Metropolregion. In den letzten Monaten haben die Macher des Heidelberger Erfolgskonzepts mit großer Sorgfalt nach Künstlern gesucht, die eben jene leidenschaftliche und verführerische Mischung aus Entertainment, Musik, Akrobatik, Illusion und Kabarett perfekt inszeniert auf die Bühne bringen.

Im Mittelpunkt stehen dabei die beiden Weltklasse-Sänger Ornella De Santis, Finalistin der deutschen Vorentscheidung zum Eurovision Song Contest „Unser Star für Baku“, und Oli Dums, die mehrfach ausgezeichnete „Stimme der Pfalz“.

Das ungleiche doch musikalisch perfekt miteinander verschmelzende Paar verbindet dabei Kraft und Anmut, Grazie und Leidenschaft, internationale Grandezza und regionalen Charme. Dieses harmonische Zusammenspiel gelingt auch dem diesjährigen Show-Programm des WinterVariété, das erstmalig in der eigens dafür konzipierten Show-Arena am Tiergartenbad auf dem Areal des „Heidelgarden“ seine Gäste in eine traumhafte Winterlandschaft entführen wird. Neben der „Great Show“ steht selbstredend das „Great Dinner“ im kulinarischen Rampenlicht und verspricht exquisite Gaumenfreuden.

Das neue winterliche Drei-Gänge-Menü wird deliziös die Showparts miteinander verbinden und das Entertainment-Erlebnis mit lukulischem Hochgenuss verfeinern. Wie im fesselnden Musical-Film, dessen grandiose Filmmusik gefeiert einen Golden Globe gewann, leiten die beiden Hauptakteure als musikalisch-roter Faden und mit ihrer bewegenden Geschichte durch den Show-Abend. Im virtuosen Zusammenspiel mit Meister-Violinisten Serafima Novitskaya werden sie ein wahres Musikfeuerwerk entfachen und die Zuschauer in ihren Bann ziehen.

Broadway-Glamour und einen Hauch prickelnder Erotik versprühen auch in dieser Saison das schillernde Markenzeichen des WinterVariété: die Tänzerinnen und Tänzer des Vegas-Showballetts, choreographiert und geleitet von Camilla Keutel, bringen erneut emotionale und energiegeladene Tanzdarbietungen und Lebensfreude pur in opulentfunkelnden Kostümen auf die Bühne. Natürlich dürfen in dieser „Great Show“ auch die Grundtugenden der Variétékunst nicht fehlen! Das mit anmutiger Grazie in luftiger



Fotos: WinterVariété

Höhe agierende Duo Bliss nimmt die Gäste auf eine spektakuläre Reise unter die knapp 10m hohe Kuppel der neuen Show-Arena mit und wird für vor Staunen geöffnete Mäuler

und Pantomime. Besonders stolz sind die Veranstalter des WinterVariété darauf, auch dieses Jahr wieder absolute „Show-Exoten“ ihrem treuen Publikum

lässig und präzise gesteuert, waghalsige Manöver nur wenige Zentimeter über den Köpfen des staunenden Publikums fliegt. Mit pfiffigen Spezialeffekten lässt der Youngstar den Gäs-

stolz, ihn als erfahrenen Regisseur für die diesjährige Show mit im Kreativ-Team zu wissen.

„Wir freuen uns sehr darauf, die Erfolgsgeschichte unseres Projekts WinterVariété in unserer neuen und eigenen Show-Arena in Heidelberg fortführen zu können. In den letzten drei erfolgreich ausverkauften Spielzeiten durften wir bereits knapp 20.000 Besucher begeistern und wir sind hochmotiviert, auch dieses Jahr die Gäste mit einem zufriedenen Lächeln und einzigartigen Erinnerungen bis zur nächsten Saison zu verabschieden.“, so die beiden Macher Florian Keutel und Jonas Seidel.

Das Interesse sowohl am neuen Spielort wie auch am neuen Programm ist dementsprechend hoch und bereits über die Hälfte der verfügbaren Tickets verkauft.



sorgen. Als die „Besten der Besten“ ihres Faches konnte das kraftvolle Duo Vitalys bereits vor internationaler Fachjury glänzen und präsentiert dem Heidelberger Publikum das Ergebnis jahrelangen Trainings und vollkommener Körperbeherrschung mit ihrer faszinierenden Hand-auf-Hand-Akrobatik. Sinnliche Momente des Staunens und Genießens verspricht die mehrfach international ausgezeichnete Equilibristik-Darbietung von Marina Skulditskaya, die die Zuschauer in eine atemberaubende Welt der Schwerelosigkeit entführt.

„The Great Show“ steht für Emotionen pur! Staunen - Bewundern - Entspannen - Genießen. Und auch Lachen! Für Letzteres sind die Mustache Brothers verantwortlich, die sich mit humorgeladener Akrobatik und brasilianischer Lebensenergie die Show-Arena gänzlich zu Eigen machen. Einen humorvollen Angriff auf die Lachmuskeln der Gäste wird Herr Niels auf seine ganz besondere Art und Weise starten. Der vielfache Gewinner nationaler Comedy-Preise begeistert das Publikum mit sparsamer Mimik, außergewöhnlicher Körperbeherrschung und einem skurrilen Mix aus Clown



präsentieren zu dürfen. Laser Man ist ein brandneuer, innovativer Act, der Farben und Formen in einem spektakulären und surrealen Lichtertanz zu einem einzigartigen Bühnenerlebnis verschmelzen lässt. Total abgehoben ist die Darbietung des Showpiloten und Modellflugartisten Daniel Golla. Schwerkraft und Aerodynamik scheinen völlig außer Kraft gesetzt, wenn sein „Shockflyer“,

den Traum vom Fliegen auf ganz besondere und spektakuläre Art und Weise wahr werden.

Keine „Great Show“ ohne einen „Great Director“: Steve Bor blickt auf jahrzehntelange Erfahrung in der Showbranche zurück und hat bereits Entertainment-Erlebnisse in Weltformat erfolgreich inszeniert. Die WinterVariété-Produzenten sind

Werden für alle Sinne genussvollen Abend nicht verpassen möchte, sollte schnell sein: Die besten Plätze, Menü und Wunschtermin können ab 49 Euro für die Show und ab 89 Euro für Show&Dine unter www.winter-variete-heidelberg.de oder telefonisch unter 01805 - 11 88 11 (0,14€/Minute aus dem deutschen Festnetz, 0,42€/Minute aus dem deutschen Mobilfunknetz) bestellt werden.





**Er fährt nur einmal im Jahr.
Wir an 365 Tagen!**

Wir wünschen unseren Fahrgästen
schöne Feiertage 2018.

#hiekkumme #hämkkumme

Blaues Weihnachtswunder leuchtet zu Beginn der Adventszeit

Lorscher Weihnachtsmarkt verzaubert auch Erwachsenen

(red) Schon steht das Tor zum „Blauen Weihnachtswunder“ am Rathaus und auch die blauen Buden tauchen wieder rund ums Museumszentrum auf. Lorsch hat stets die Nase vorne, wenn das Weihnachtsfieber ausbricht, denn der traditionelle Weihnachtsmarkt, vor bald vierzig Jahren aus der Taufe gehoben, findet immer am 1. Adventswochenende statt.

Auch in diesem Jahr hat sich das Blaue Weihnachtswunder mit seinen gut fünfzig Ständen weiter ausgedehnt und den sogenannten Lorbacher Hof am Benediktinerplatz nun auch eingeschlossen. Der blaue-silberne Weihnachtsmarkt mit seiner stimmungsvollen Beleuchtung und vielen märchenhaften Ausblicken und Eindrücken hat sich erfolgreich von der belächelten „Glühwein-Kerb“ entfernt. Mit seinem besonderen Profil hat er viele Freundinnen und Freunde in Nah und Fern gewonnen.

Durchgehend hat sich das Niveau gehoben und das Angebot erfreulich erweitert. Das gilt auch für die Schlemmerbuden und hübsch geschmückten Zelte, die auf dem Markt zwischen Rathaus und Pavillonplatz aufgebaut werden. „Unter



Fotos: Stadt Lorsch

den Anbietern sind hier wiederum viele Lorscher Vereine, die mit viel Engagement und Liebe dabei sind.“ Schließlich ist das Thema Geschenkartikel und weihnachtliche Accessoires weiter nach vorne gebracht und wertiger geworden. Keramik und Holzartikel, orientalischer Lichterzauber, und Schönes aus Glas oder unterschiedlichen Metallen, Korbwaren aus Afrika, die obligatorischen Adventskränze und jede Menge weihnachtliche Dekoration für Haus und Hof – das Angebot ist so phantasievoll wie abwechslungsreich.

Erstmals konnte ein Lorscher Unternehmen für die lebendige Werkstatt unterm Kastanienbaum gewonnen werden: „[anneschd] – der Laden zur Region“ wird am Pavillonplatz sowohl Glaskugeln wie Bänder oder Schilder beschriften (Stichwort „Handlettering“) als auch festlichen floralen Schmuck für Stuben, Türen und Fenster vor Ort fertigen.

Der Erlös aus dem Verkauf geht wiederum dem Kinderhospiz „Bärenherz“ in Wiesbaden zu. Mit der „Taverne“ und dem Garten der freikirchlichen Komm! Unity sind wie-



derum zwei Privatgelände an den Marktbereich angeschlossen, wo der Rückzug ans offene Feuer und winterliche Gartenromantik genossen werden kann. Das Bühnenprogramm wird weitestgehend von beliebten lokalen Chören und Musikgruppen bestritten. Und mit der Kindertanzportgruppe des Tanzsportclubs Rot-Weiß, der Kinderschola t. Nazarius und Vronis Tanzstudio ist auch die junge Generation bestens vertreten. Zusätzlich angereichert wird das Marktprogramm durch die Ausstellungseröffnung „Waaschde noch?“ mit Fotos von Walter Schumacher und

einem Vortrag des Kuratoriums, beides im Museumszentrum, beides am Freitagabend (18 Uhr und 19 Uhr). „Wir denken, dass wir in diesem Jahr wieder eine spannende Angebotszusammenstellung hinbekommen und die eine oder andere Überraschung eingebaut haben, so wie es sich die Weihnachtsmarkt-Gäste wünschen“, lädt die Stadtverwaltung und alle Ausstellerinnen zum Blauen Weihnachtswunder.

Das Blaue Weihnachtswunder – Lorscher Weihnachtsmarkt vom 30. NOV – 02.-DEZ 2018; FR 16 – 22 Uhr, SA 14 – 22 Uhr, SO 12 – 20 Uhr.

Winter Varieté

AB NOVEMBER

AM TIERGARTENBAD HEIDELBERG

WWW.WINTER-VARIETE-HEIDELBERG.DE

SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER

21.3.-20.4.

Die nächste Zeit bleibt leider nicht konfliktfrei.

Lassen Sie sich auf keinen familiären Meinungsaustausch ein, Sie werden den Kürzeren ziehen.



STIER

21.4.-21.5.

Sie spüren, dass die kommenden Wochen stressig werden. Lassen Sie sich nicht beunruhigen und machen Sie sich nicht zu viele Gedanken.



ZWILLINGE

22.5.-21.6.

Die Sterne stehen günstig, sich über seine Gefühle bewusst zu werden und Dinge neu anzugehen. Nutzen Sie diesen positiven Einfluss.



KREBS

22.6.-22.7.

Lassen Sie sich auch mal fallen und lehnen Sie sich an Ihren Partner/in oder gute/n Freund/in an. Sie müssen nicht immer der/die Starke sein.



LÖWE

23.7.-23.8.

Eine Begegnung verläuft turbulent. Nun geht sie Ihnen nicht mehr aus dem Kopf. Ihrem Gegenüber geht es genauso. Sprechen Sie es an!



JUNGFRAU

24.8.-23.9.

Auf Sie warten einige Überraschungen. Daher bleiben Sie besser nicht auf der Couch. Für das Abenteuer sollten Sie sich unter die Leute mischen.



WAAGE

24.9.-23.10.

Sie haben mit Familienangelegenheiten zu tun. Setzen Sie sich nicht unter Druck und verlegen Sie eine Verabredung, ohne schlechtes Gewissen.



SKORPION

24.10.-22.11.

Mit Leidenschaft und Ehrgeiz nehmen Sie jeden Kampf in Kauf. Dafür werden Sie von anderen bewundert und von manchen beneidet.



SCHÜTZE

23.11.-21.12.

Sie könnten bald jemanden verletzen. Seien Sie daher sensibel mit Ihrer Wortwahl. Die Wahrheit kann man anders formulieren.



STEINBOCK

22.12.-20.1.

Oft sind Sie gut gelaunt, manchmal auch geladen und zornig. Versuchen Sie Ihre Emotionen zu reflektieren, statt sie an anderen auszulassen.



WASSERMANN

21.1.-19.2.

Sie sind etwas erschöpft. Es ist erlaubt auch mal alles stehen und liegen zu lassen. Perfekte Tage, um die Seele baumeln zu lassen.



FISCHE

20.2.-20.3.

In der Regel sind Sie sehr entschlossen, ringen aber manchmal mit angepasstem Verhalten. Bleiben Sie sich treu, auch wenn Sie anecken.

Gummiharzart, Arznei	kreisrunde Stütze	Klebstoff aus Algen	US-Autorin † (Anais)		japanischer Politiker † 1909	'heilig' in portug. Städtenamen			gene'tischer 'Fingerabdruck'	franz., lateinisch: und	Stamm in Ghana			Frauenname	aus großer Not helfen
	4				Spazierpfade								8		
Börsenaufgeld					Computersystem		2		Verbrecher, Delinquent						
				9											
Rufname d. Schauspielers Connelly					tibetischer Buddhist									Vorname von Ulknudel Krüger	Pferderasse
eh. Filmgesellschaft (Abk.)					mit der Kamera festhalten									engl. Männerkurzname	
															6
Frauenkurzname	Schößling													sicherer Griff	ägyptische Stadt am Nil
														arabisch: Sohn	
Kosewort für Großmutter					italienisch: sechs				nord. Unterweltsgöttin		populär	Parlamentsmitglied (Abk.)			deutsche Vorsilbe
bestimmter Artikel (2. Fall)					alkoholisches Getränk									mit ... und Recht	1
Arbeit des Fotografen														Furchenvertiefungen der Tischler	

METROPOLJOURNAL
 Onlineseite tagesaktuell & kostenlos!
 www.metropoljournal.com

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

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

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

MAGISTRAT

Auflösung November 2018 Auflösung November 2018

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

METROPOLJOURNAL TV

Produktion von Unternehmensvideos und Imagefilmen sucht:

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

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

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

Gesundheit & Wellness

Weihnachten ohne Reue genießen

Die Feiertage sind oft ein Härtetest für Magen, Darm und Kreislauf

(djd). Stollen, Glühwein, Gänsebraten und gemütliches Beisammensein mit Familie und Freunden - das gehört für viele Menschen zum Weihnachtsfest einfach dazu. Allerdings können diese Dinge mitunter unangenehme Folgen für die Gesundheit haben. Besonders das schwere Essen belastet Magen, Darm und Gallenblase. Linda Apotheker Dirk Vongehr aus Köln: "Es wird häufig zu üppig und zu fett aufgetragen, nahezu den ganzen Tag gegessen."

Völlegefühl und Sodbrennen

Das äußert sich dann vor allem in Völlegefühl, Magendrücken, Blähbauch oder Sodbrennen. Um schon im Vorwege entgegenzuwirken, rät der Experte, statt eines alkoholhaltigen Aperitifs vor dem Essen ein Glas Anis-Fenchel-Kümmeltee zu trinken



Foto: djd/Linda AG/istock.com/Wavebreakmedia/kajakiki

oder Kräutertropfen aus der Apotheke einzunehmen - das fördere die Bekömmlichkeit. Außerdem sollte man langsam essen, gut kauen und sich zwischen den einzelnen Gän-

gen etwas Zeit lassen, damit sich das gesunde Sättigungsgefühl einstellen kann. Als Hausmittel-Geheimtipp verrät Dirk Vongehr: "Eine Mandarine als Nachtisch regt dank sekundär-

er Pflanzenstoffe die Verdauung an." Hat man allerdings doch zu genüsslich zugeschlagen, können Mittel aus der Apotheke unterstützen. So können etwa magensäurebindende Tabletten als SOS-Abhilfe gegen Sodbrennen dienen. "Pflanzliche Mittel mit Kümmel oder Artischockenextrakt regen zudem die Verdauung an", so Vongehr. Darüber hinaus sei ein Spaziergang an der frischen Luft optimal, um die Darmtätigkeit in Gang zu bringen - und natürlich auch den Kreislauf. Dieser leide nämlich ebenfalls unter schwerem Essen und Bewegungsmangel.

Die Hausapotheke rechtzeitig checken

Grundsätzlich legt der Experte jedem nahe, vor den Feiertagen noch einmal die Hausapotheke durch-

zuschauen, damit man im Notfall gewappnet ist und nicht zu einer womöglich weit entfernten Notapotheke fahren muss. "Medikamente gegen Schmerzen, Fieber und Magen-Darm-Beschwerden sollten ebenso wenig fehlen wie Erkältungsmittel." Am besten lässt man sich vorab von einem kompetenten Fachmann beraten - zu finden etwa im Apotheken-Finder unter www.linda.de oder mit der LINDA Apotheken App. So gehört laut Vongehr gerade zu Weihnachten auch eine Brandsalbe zur vollständigen Ausstattung. Und wenn die Feiertage durch aufwändige Vorbereitungen und viel Besuch stressig sind, könnten außerdem nervenberuhigende und ausgleichende Mittel mit Johanniskraut, Lavendel oder Baldrian sinnvoll sein.

So wehrt man sich gegen Viren

Erkältung: Rotalgen-Wirkstoffe setzen bei den Verursachern der Infektion an

(djd). Kalte Winterluft in Kombination mit trockener Heizungsluft - das gefällt unseren Schleimhäuten gar nicht. Denn bei Kälte werden sie schlechter durchblutet, sodass weniger Abwehrzellen in die Nase gelangen und Viren sich leichter einnisten können. Die trockene Heizungsluft verstärkt diesen Effekt noch, denn sie reizt die Schleimhaut und macht sie anfälliger für Erreger. Somit ist die Winterzeit immer auch Erkältungszeit. Viren "lieben" den Winter auch deshalb, weil sich die Menschen nun auf engstem Raum in der U-Bahn, beim Einkaufen oder mittags in der Kantine drängen - etliche davon mit Husten oder Schnupfen.

Gegen Viren sofort schützen

Erkältungsviren breiten sich durch Tröpfchen-, aber vor allem über Schmierinfektionen aus. Hauptfallstrich ist dabei die Nase. Einmal in die Schleimhautzellen eingedrungen, vermehren sich die Viren dort rasend schnell. Spätestens wenn unser Immunsystem Alarm schlägt, machen sich die ersten Erkältungssymptome bemerkbar. Doch gegen die Verursacher einer Erkältung, die Erkältungsviren, kann man sich beispielsweise mit dem rezeptfreien Erkältungsspray algovir aus der Apotheke wehren. Die Innovation setzt auf Wirkstoffe aus der Rotalge. Rechtzeitig bei den ersten Anzeichen einer Erkältung eingesetzt, kann das Spray zur Anwendung

in der Nase den Ausbruch des Infekts häufig verhindern, weil es die Viren schon in der Nase vor dem Eindringen in den Körper abfängt. Klinische Studien zeigen, dass einem so langwierige und schwere Krankheitsverläufe erspart bleiben können.

Viren verfangen sich in Wirkstoffmolekülen

Bei dem enthaltenen natürlichen Abwehrmittel handelt es sich um sogenannte langkettige Wirkstoffmoleküle aus Rotalgen. In ihnen verfangen sich verschiedene Arten von Erkältungsviren, welche andernfalls die Schleimhäute infizieren würden. Somit wirkt das Spray nicht nur symptomatisch, sondern ursächlich - für

Erkältungsgeplagte ein bedeutender Unterschied. Studien zeigen, dass bei einer möglichst frühen Anwendung nach Auftreten der ersten Erkältungsanzeichen ein Ausbruch des Infekts im besten Fall verhindert oder die Erkältungsphase zumindest verkürzt werden kann. Mehr Informationen dazu gibt es unter www.algovir.de. Dank deutlich weniger infizierter Schleimhautzellen kommt es zu einer geringeren Abwehrreaktion des Immunsystems, die Krankheitssymptome werden schwächer und dauern kürzer. Zudem ist das Rückfallrisiko reduziert. Das Spray ist auch für Schwangere, Stillende und Kinder ab einem Jahr geeignet. Die Zellwände der Rotalge bestehen zum größten

Teil aus Carrageen, das nach vielen sorgfältigen Schritten der Extraktion, Fällung, Filtration und Reinigung aus der Rotalge (lat. Eucheuma) gewonnen wird. Dabei handelt es sich um große flexible Moleküle, die unter bestimmten Umständen Gele bilden und Eiweiße binden. Nun haben auch Virologen die Carrageene für sich entdeckt: Um sich vermehren zu können, müssen sich Erkältungsviren an die Schleimhäute der oberen Atemwege heften. Carrageene aus der Eucheuma können dies verhindern, da sich die Viren in ihrer Struktur verfangen - wie Kletten in Wollfäden. Enthalten ist der Wirkstoff im algovir Erkältungsspray, das in die Nase gesprüht wird.

Gesundheit unterstützen FÜR IHRE GESUNDHEIT

Physikalische Gefäßtherapie BEMER®

Überall
und einfach
anzuwenden



Ihre BEMER Partner:

BEMER
GROUP



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

Winter-Sonnwend-Feier
in den Lauerschen Gärten
15. Dezember 2018
17.00 Uhr
M6
68161 Mannheim



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

Schnupfen schnell loswerden

3 Strategien, damit die Erkältung verschwindet

(djd). Nasskaltes Wetter, ein schwaches Immunsystem und ein Mensch in unserer Nähe, der hustet oder schnieft: Schon spüren wir selbst die nächste Erkältung in allen Gliedern. Doch glücklicherweise gibt es Strategien, dagegen etwas zu tun - sie helfen, damit wir den Schnupfen schnell loswerden. 3 von ihnen verraten wir hier.

1. Strategie: Tee trinken und Ruhe suchen

Ab ins Bett, einen heißen Tee trinken und die Erkältung einfach "wegschlafen" - das kann funktionieren. Denn innerhalb der sechs bis acht Stunden Ruhe schöpft der Körper neue Kraft und kann den Schnupfen schnell loswerden. Zusätzlich kann man gegen Schmerzen im Rachen mit Salzwasser oder überbrühtem Salbei gurgeln. Als Geheimtipp gilt heißes Ingwerwasser mit frischen Wurzelstücken. Auf keinen Fall mit einer herannahenden Erkältung in die Sauna gehen oder gar ins Fitness-Studio, das schwächt das Immunsystem zusätzlich. Auch Stress ist Gift für unseren angegriffenen Körper. Also lieber krankmelden und nicht ins Büro gehen. Hat auch den Vorteil, dass man die Viren nicht an Kollegen weitergibt.

2. Strategie: Gründlich die Hände waschen

Mehrfach täglich gründlich mit einer normalen Seife die Hände zu waschen, das bewahrt uns laut der Ärzte-



Foto: djd/Wörwag Pharma/Rido - stock.adobe.com

zeitung nicht nur vor Erkältungsviren. Zusätzlich verhindern wir auch, dass diese sich ausbreiten. Bis zu zwei Tage lang können Viren nämlich an den Fingerspitzen nachgewiesen werden und schnell haben wir sie uns in die Nasenschleimhäute gerieben.

3. Strategie: Für genug Vitamine und Mineralstoffe sorgen

Wenn es unserem Körper an Vitaminen und Mineralstoffen mangelt, ist er den Viren ausgeliefert. Zink gehört zu den Nährstoffen, die wir in ausreichender Menge benötigen, um einen Schnupfen schnell loswerden zu können: Es sorgt dafür, dass die Abwehrzellen des Körpers ihre Arbeit verrichten können. Ein Mangel muss daher gerade in der Erkältungs-

zeit vermieden oder rasch - innerhalb der ersten 24 Stunden nach Einsetzen der Erkältungssymptome - durch ein ausreichend hoch dosiertes Präparat ausgeglichen werden. Mit 25 mg Zink pro Tag kann ein Defizit zuverlässig behoben werden. So viel ist beispielsweise in Zinkorot 25 enthalten, das es rezeptfrei in der Apotheke gibt. Weitere Infos dazu findet man unter zinkmangel.behandeln.de. Ebenfalls schlagkräftig gegen Schnupfen ist hoch dosiertes Vitamin C, wenn die Versorgung mit dem Vitamin unzureichend ist. In Studien hat sich gezeigt, dass Menschen, die täglich 1.000 Milligramm Vitamin C in der Erkältungssaison zu sich nehmen, zu 36 Prozent weniger Erkältungen hatten als diejenigen, die gar nicht auf Vitamin C zurückgriffen. Zusätz-

lich ist es natürlich wichtig, den Körper durch ausgewogene Ernährung zu stärken: Zink ist etwa in Käse, Haferflocken und Erdnüssen enthalten.

Frisches Obst wie Zitrusfrüchte und Gemüse wie Paprika oder verschiedene Beeren versorgen uns zusätzlich mit Vitamin C.

Ambulante Pflege

für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

- ✓
Grundpflege
- ✓
Wundversorgung
- ✓
Urlaubspflege

MDK geprüft

Sehr Gut

Sie erreichen uns:

Mannheim / Ludwigshafen
 Sechenheimer Hauptstr. 10
 68239 Mannheim

Mannheim Nord
 Poststr. 33
 68309 Mannheim

0621 - 7001 8980

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

✓ Individuell & professionell
Bescheinigt durch den MDK mit der Bestnote

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

PFLEGE profis

Zuhause GUT gepflegt

www.pflege-profis.info

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

Bauen · Wohnen · Renovieren

Damit es drinnen warm bleibt

Mit massiven Mauerziegeln gegen frostige Temperaturen gewappnet

(djd). Es gibt nichts Schöneres, als es sich in den eigenen vier Wänden gemütlich zu machen - gerade, wenn das Wetter draußen kalt und unbehaglich ist. Ein massives Ziegelhaus zum Beispiel schützt seine Bewohner wirksam vor der Kälte: Möglich machen es die Wärmespeicher- und Wärmedämmqualitäten der Mauerziegel.

Das scheint auch die Bauherren zu überzeugen: 2017 wurde hierzulande jedes dritte Eigenheim in Ziegelbauweise errichtet. Damit ist dies laut Angaben des Statistischen Bundesamtes seit Jahrzehnten der beliebteste Wandbaustoff für den Eigenheimbau. Einer der Gründe hierfür sind die natürlichen Stärken des Mauerziegels in Bezug auf den winterlichen Wärmeschutz.



Fotos: djd/Unipor, München

Natürlicher Wärmespeicher

Dass der Wandbaustoff Mauerziegel nicht nur eine tragende, sondern auch eine schützende Funktion erfüllt, zeigt sich besonders in den Wintermonaten. Als natürlicher

Wärmespeicher halten die Ziegel tagsüber überschüssige Sonnen- oder Heizungswärme in der Wand fest. Kühlt es sich in den Abendstunden ab, wird die Wärme zeitverzögert wieder an den Raum ab-

gegeben. So werden auf natürliche Weise Temperaturschwankungen ausgeglichen und Heizenergie gespart. Das bringt mehrere Vorteile für die Bewohner: Nicht nur die Raumtemperatur bleibt angenehm konstant, auch Geldbeutel und Umwelt werden geschont.

Dank stetiger Entwicklungsarbeit ist der Traditionsbaustoff Ziegel inzwischen ein High-Tech-Produkt: Modelle mit Dämmstoff-Füllung wie die Coriso-Mauerziegel verbessern die Dämmfähigkeit und wirken Wärmeverlust entgegen. Auf diese Weise halten Bauherren energetische Standards beim Bau KfW-geförderter Energiesparhäuser ein - sogar ohne zusätzliche Außendämmung. Weitere Informationen zu den Ziegel-Eigenschaften finden Bauherren und Profis in der Broschüre "Energie-

sparhaus", die es unter www.unipor.de (Rubrik "Bauherren-Infos") zum kostenfreien Download gibt.



Aufgrund seiner Masse speichert der Ziegel überschüssige Wärme und gibt sie erst zeitverzögert wieder an den Raum ab. So bleibt die Raumtemperatur angenehm konstant.

Schnelles Internet vom Keller bis zum Dach

Verändertes Nutzungsverhalten stellt ganz neue Anforderungen an die Vernetzung

(djd). Egal ob man im Home-Office arbeitet oder den PC oder Laptop nur privat nutzt: Eine gut funktionierende, stabile Internetverbindung ist heute auch zu Hause unverzichtbar. Früher haben vor allem geringe Bandbreiten und bauliche Gegebenheiten eine stabile WLAN-Verbindung in den eigenen vier Wänden erschwert. Inzwischen sind die Bandbreiten, die der Anschluss zu Hause bietet, zwar immer weiter gestiegen - zugleich haben sich aber auch die Anforderungen an das vernetzte Zuhause massiv erhöht.



Foto: djd/Deutsche Telekom/DragonImages

Das Nutzungsverhalten einer durchschnittlichen Familie sieht heute ganz anders aus als noch vor einigen Jahren: ein Kind chattet mit Freunden, das andere spielt Online-Games. Die Eltern streamen gemeinsam die Lieblingsserie in Ultra-HD, während sie den Fernsehfilm aufzeichnen, und dann ruft auch noch jemand an. Ganz unbemerkt davon arbeiten die Smart-Home-Anwendungen auch noch selbstständig im Heimnetz. "Für all diese Herausforde-

rungen ist die optimale Aussteuerung des Heimnetzes heute entscheidend. Denn wenn Telefonie, Internet und Fernsehen um die beste Verbindung wetteifern, ist es schon in einem Reihenhaus mit bis zu 100 Quadratmeter Wohnfläche mit einem einfachen WLAN-Router nicht mehr getan", erklärt Sebastian Pauls vom Heimnetzservice der Deutschen Telekom. Ruckelnde Streams, Aussetzer beim Telefonieren oder lange Wartezeiten

bei Downloads mit dem entsprechenden Frustrationspotenzial könnten das Ergebnis sein.

Eine stabile Verbindung vom Keller bis zum Dachboden ist heute ohne großen Aufwand möglich. Beim Heimnetzservice erhält der Kunde ein komplettes Angebot für die optimale Heimvernetzung aus einer Hand: Beratung, Hardware, Installation und Service. "Bei der Vernetzung gibt es verschiedene Optionen: Repeater

etwa können das WLAN im Haus verteilen, oder aber es kommt die Mesh-Technologie zum Einsatz", erläutert Pauls. Dabei baut der Mesh-Router im Verbund mit bis zu fünf weiteren Geräten ein flächendeckendes, unterbrechungsfreies und stabiles WLAN auf. Weitere Optionen sind LAN-Kabel für eine maximale Bandbreite, Powerline-Adapter für die Steckdose, wenn weder LAN noch WLAN möglich sind, oder eine Kombination der Technologi-

en. Mehr Informationen gibt es unter www.telekom.de/heimvernetzung. Bei Bedarf ermitteln ein Experte oder eine Expertin gemeinsam mit dem Kunden vor Ort die passende Lösung. Dabei geht es etwa um den Standort für den zentralen Router, um den Nutzen von Repeatern oder um die Frage, wie viele Mesh-Geräte sinnvoll sind und wo eine LAN-Verbindung angebracht wäre. Die Kosten für die Beratung zu Hause betragen einmalig 99,95 Euro.

CARFOTEC

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

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

www.carfotec.de



Schimmelfuchs

einfach schlaun saniert

Unser Leistungsspektrum:

- Kellerabdichtung
- Fassadenimprägnierung
- Wärmedämmung
- Schimmelbeseitigung



Kostenlose Hotline
0800-6 28 73 76

schimmelfuchs.de

handwerkerimhaus.de



RP
ROLAND PALZ
Maurermeister



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

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



Bauen · Wohnen · Renovieren

Weg mit dem Fleck

So lassen sich Schmutzreste nach Neubau oder Renovierung schnell beseitigen

(rgz/ho). Wo gehobelt, gebohrt oder geschliffen wird, da fallen nicht nur Späne - feiner Staub vor allem verteilt sich im ganzen Haus und schlägt sich auf den Oberflächen nieder. Egal ob Neubau oder umfassende Renovierungen etwa in Küche oder Badezimmer, nach den Arbeiten wird daher zunächst einmal eine Grundreinigung fällig, damit das Zuhause wieder erstrahlen kann. Mühevoll wird diese Aufgabe, wenn es sich nicht allein um Staub und Schmutz handelt. Zementschleier etwa auf den neuen Badezimmerfliesen oder Silikonreste zu entfernen, stellt häufig eine mühevolle Geduldprobe dar. Doch mit praktischen Helfern kann man sich die Arbeit leichter machen.

Wenn neue Fliesen verlegt und anschließend verfugt werden, tritt oft Zementschleier auf. Selbst wenn der Heimwerker den überschüssigen Mörtel gründlich weggewischt hat, können die grünen Spuren später sichtbar werden, vor allem auf hel-



Foto: rgz/Knauf Bauprodukte

len Fliesen und Steinplatten fallen sie störend auf. Eine einfache und schnelle Hilfe bieten hier Spezialreiniger wie etwa der Zementschleierentferner aus dem Fix & Finish-Sortiment von Knauf. Schonend, aber gleichzeitig wirksam verschwindet der störende Grauschleier meist in einem Arbeitsgang. Nützliche Dienste bei

der Grundreinigung leistet auch ein Silicon-Entferner. Ob im Bad oder am Fliesenspiegel in der Küche, wo mal etwas daneben ging, weicht das Spezialmittel das Fugenmaterial auf, so dass es sich anschließend ganz leicht entfernen lässt. Zum Sortiment rund um die gründliche Reinigung im Zuhause gehören auch ein Intensivreiniger für

stark verschmutzte Oberflächen, ein Salpeterminerale-Entferner und ein Fugenreiniger, der gegen ärgerliche Verfärbungen in hellen Fugen wirkt. Mit dem Fleckstop etwa lassen sich störende Flecken wie Wasser, Nikotin, Rost, Ruß oder Fett auf verschiedenen Wand- und Bodenoberflächen eindämmen. Erhältlich sind die Produkte in vielen Baumärkten. Heimwerker, die zum

jeweiligen Fleck die Lösung suchen, gelangen mit der interaktiven Hilfe unter www.fixundfinish.de in wenigen Klicks zur passenden Produktempfehlung. Und falls es beim Renovieren in der Eile zu kleinen Macken an Tapeten oder Möbeln kam, findet der Heimwerker hier auch verschiedenste Reparaturprodukte, für Holz ebenso wie für die Raufaser.

Mit einem Klick den Zutritt regeln

Haustürschlüssel lassen sich heute per App selbst programmieren

(rgz/su). Kleine Unaufmerksamkeiten können oft teure Folgen haben. Ein Haustürschlüssel etwa geht beim Kramen in der Jackentasche schnell einmal verloren. Wer in diesem Fall auf Nummer sicher gehen will, muss das Sicherheitsschloss der Haustür komplett austauschen lassen und die gesamte Familie mit neuen Schlüsseln ausstatten. Doch heutzutage geht es auch einfach: Bei einem elektronischen Schließsystem wäre es in diesem Fall möglich, den verlorenen Schlüssel einfach per App oder am PC zu sperren - und direkt einen neuen Schlüssel zu programmieren.



Foto: rgz/ASSA ABLOY

Verlorene Schlüssel direkt sperren
Kinder gehen oft allzu sorglos mit ihren sieben Sachen um, schnell rutscht da mal der Haustürschlüssel aus dem Rucksack. Aber auch so mancher Erwachsener soll bereits einmal einen Schlüssel verlegt oder verloren haben. Digitale Schließanlagen wie etwa "Cliq Go" von Assa Abloy halten in diesem Fall die Folgen und die Kosten in überschaubaren Grenzen. Ein paar "Taps" auf Smartphone oder Tablet reichen dabei aus, um die Zutrittsberechtigung zu kontrollieren oder zu ändern. Zusätzlich kann der Hausherr mit der App in Kombination mit einem Tisch- oder mobilen Programmiergerät einen neuen Schlüssel freischalten und so direkt für Ersatz sorgen. Nutzbar ist die Technik für das smarte Zuhause nicht nur im Neubau. Die elektro-

nischen Zylinder lassen sich in nahezu jede Haustür und Wohnungseingangstür nachträglich einbauen, eine Verkabelung der Tür ist dabei nicht notwendig. Denn die Stromversorgung für den elektronischen Zylinder und die Datenübertragung erfolgen über die Standardbatterie im Schlüssel.

Schneller Einbau durch Fachhandwerker

Bei der Nachrüstung ersetzt der Fachhandwerker lediglich die herkömmlichen Zylinder durch die elektronische Lösung. Unter www.assaabloy.de gibt es ausführliche Informationen und Adressen von Händlern in der Nähe. Ein zusätzlicher Vorteil des elektronischen Schließsystems: Die robusten Zylinder und Schlüssel sind wetterfest und können deshalb

sowohl im Innen- als auch Außenbereich eingesetzt werden. Sie sind neben Türen beispielsweise auch für Schränke und Vorhängeschlösser geeignet.

Die elektronische Zugangsregelung per App lässt sich nicht nur für die Haustür verwenden. Den Zugang zum Home Office individuell regeln, selbst die Schränke im Büro mit einem entsprechenden Schloss versehen - vieles ist ganz nach individuellem Sicherheitsbedarf möglich. Auch kleine Unternehmen setzen die Lösung ohne aufwändige Installation für ihr Firmengebäude ein. So lassen sich Zugangsberechtigungen programmieren oder nach Bedarf ändern und verloren gegangene Schlüssel sofort sperren. Mehr Details gibt es unter www.assaabloy.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@dachdeckererei-gruenewald.de
www.dachdeckererei-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

somfy.
Building happiness

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

UNSERE LEISTUNGEN

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

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

KAROSSERIEARBEITEN **LACKIERARBEITEN** **OLDTIMER-RESTAURATION**

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

MOHR
AUTOSPENGLEREI
AUTOLACKIEREREI

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Samstag 01. 12

20:00 Uhr Falk & Sons feat. Paul Falk
Mannheim Capitol

10:00 Uhr MESSENGER/ DVD
FILMBÖRSE, Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr Franz Kain – „De Baby-
Boom-Bu“, Weinheim Alte Druckerei

20:00 Uhr SYMPHONIC ROCK IN
CONCERT, Mannheim Rosengarten

01.12.2018 - 02.12.2018

19:30 Uhr Carmen, Ludwigshafen
Pfalzbau

Sonntag 02. 12

15:00 Uhr Pinocchio - Das Musical
Mannheim Capitol

19:00 Uhr Madeleine Sauveur mit der
Engelskapelle Clemens Maria Kitschen
Weinheim Alte Druckerei

19:00 Uhr Yvonne Betz & Michael
Herberger, Mannheim Casino

16:30 Uhr FANTASY – DAS GROSSE
JUBILÄUMSALBUM MIT ALLEN
HITS, Mannheim Rosengarten

17:00 Uhr DEL: Adler Mannheim vs.
Eisbären Berlin, Mannheim SAP Arena

19:30 Uhr GREASE DAS ERFOLGS-
MUSICAL, Mannheim Rosengarten

Montag 03. 12

18:00 Uhr Barbara Bolls Schlager Trio
Mannheim Casablanca

20:00 Uhr, Scooter, Mannheim SAP
Arena

20:00 Uhr ELLA & LOUIS | NETNAR
TSINIM, Mannheim Rosengarten

Dienstag 04. 12

20:00 Uhr Sascha Krebs & Gäste
Mannheim Casino

10 Uhr /16 Uhr Tanz Trommel
Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr ELLA & LOUIS | QUÄCK
| MADE IN MANNHEIM SPECIAL –
IG JAZZ, Mannheim Rosengarten

Mittwoch 05. 11

20:00 Uhr HAIR
Mannheim Capitol

Donnerstag 06. 12

20:00 Uhr Dave Davis, Mannheim
Capitol

10 Uhr/16 Uhr Ich lieb dich
Ludwigshafen Pfalzbau

19:00 Uhr HBL: Rhein-Neckar Löwen
vs. SC Magdeburg, Mannheim SAP
Arena

Freitag 07. 12

19:00 Uhr Albrecht und Monika
Mannheim Casino

20:00 Uhr Walter Sittler
Weinheim Alte Druckerei

20:00 Uhr
Mannheim Capitol



Oliver Pocher
07.12.2018

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

Samstag 08. 12

16:00 / 20:00 Uhr E.O.F.T.
Mannheim Capitol

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

20:00 Uhr Heidelberger HardChor
Weinheim Alte Druckerei

19:00 Uhr LAMADÉ ABSCHLUSS-
BALL, Mannheim Rosengarten

19:30 Uhr Pasionaria, Ludwigshafen
Pfalzbau

20:00 Uhr Mic Donet, Mannheim
Casino

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

Sonntag 09. 12

11:00 Uhr Jim Knopf und Lukas der
Lokomotivführer, Mannheim
Capitol

17:00 Uhr NIKOLAUSKONZERT
2018 MANNHEIMER BLÄSERPHIL-
HARMONIE, Mannheim Rosengarten

14:30 Uhr Die kleine Hexe
Mannheim Casablanca

19:00 Uhr MARGIE KINSKY &
BILL MOCKRIDGE, Weinheim Alte
Druckerei

12:00 Uhr Lausbuben Geschichten
Ludwigshafen Pfalzbau

19:00 Uhr Evita, Mannheim Capitol

19:00 Uhr Disney in Concert
Mannheim SAP Arena

19:30 Uhr MANNHEIMER MEIS-
TERKONZERTE: 2. SINFONIEKON-
ZERT, Mannheim Rosengarten

Montag 10. 12

20:00 Uhr Vonda Shepard
Mannheim Capitol

20:00 Uhr ELLA & LOUIS | ITALIAN
ORGAN TRIO, Mannheim Rosengarten

Dienstag 11. 12

20:00 Uhr
Mannheim Capitol



Patricia Kelly
11.12.2018

20:00 Uhr PRO ARTE: WEI-
NACHTSKONZERT & FEUERWERKS-
MUSIK, Mannheim Rosengarten

Mittwoch 12. 12

19:00 Uhr Albrecht und Monika
Mannheim Casino

12.12.2018 - 13.12.2018

20:00 Uhr Huang Yi & Kuka
Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr HörBänd Mannheim Capitol

Donnerstag 13. 12

19:00 Uhr Albrecht und Monika
Mannheim Casino

19:00 Uhr Die Eulen Ludwigshafen
- VfL Gummersbach, Ludwigshafen
Friedrich-Ebert-Halle

20:00 Uhr Coach Esume
Mannheim Capitol

Freitag 14. 12

20:00 Uhr Lisa Fitz Mannheim Capitol

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

Samstag 15. 12

19:00 Uhr LAMADÉ ABSCHLUSS-
BALL Mannheim Rosengarten

15.12.2018 - 16.12.2018

19:30 Uhr Der Streit, Ludwigshafen
Pfalzbau

16 Uhr /20 Uhr E.O.F.T.
Mannheim Capitol

20:30 Uhr HBL: Rhein-Neckar
Löwen vs. TSV Hannover-Burgdorf
Mannheim SAP Arena

Sonntag 16. 12

16:00 Uhr JUBILÄUMSGALA DER
CHORGEMEINSCHAFT DIETRICH
EDINGER, Mannheim Rosengarten

11:00 Uhr Budenzauber
Mannheim Casablanca

18:00 Uhr Beethovenchor Ludwigs-
hafen - Festliches Weihnachtskonzert
Ludwigshafen Pfalzbau

17:00 Uhr Magie der Travestie
Mannheim Capitol

23. KÄFERTALER WEIHNACHTSMARKT
SA 01.12. + SO 02.12.
11-18 UHR

WEIHNACHTLICHE ATMOSPHÄRE
GESCHENKE & IDEEN FÜR DAS FEST
MUSIKPROGRAMM

MITWIRKENDE: MITGLIEDER DER IG KÄFERTALER VEREINE,
SCHULEN, KINDERGÄRTEN U.A.

12
Do | 13.12. | 20 Uhr
Die Nachtigallen
POPMUSIK, VOLKSMUSIK, ROCKMUSIK

22.12.
20 UHR
Eintritt frei
youNity
MANNHEIM

YOUNITY KONZERT 2018
»68 HeARTbeats« Album Release
26 Tracks, 94 Artists, 168% Real Hip-Hop
+ Street Dance Show by Lui Fasini
+ „Popvocals Käfertal“ Ltg. Letizia Allegra
Hosted by Likkie T

Kulturhaus Käfertal
Mannheim Käfertal
Gartenstr. 8
68309 Mannheim
(Im Stempelpark)
kaefertal-net.de

Wir verbinden Regionales & Lokales
www.metropoljournal.com

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

19:00 Uhr DEL: Adler Mannheim vs. ERC Ingolstadt, Mannheim SAP Arena

19:30 Uhr SWR-SYMPHONIEORCHESTER – ABONNEMENTKONZERTE MANNHEIM Mannheim Rosengarten

Montag 17. 12

20:00 Uhr Sascha im Quadrat Mannheim Capitol

17.12.2018 - 18.12.2018
20:00 Uhr 3. AKADEMIEKONZERT: 17. & 18. DEZEMBER 2018 Mannheim Rosengarten

11 Uhr / 19 Uhr A Christmas Carol Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr ELLA & LOUIS | ULI PARTHEILS LATIN EXPERIENCE Mannheim Rosengarten

Dienstag 18. 12

20:00 Uhr ELLA & LOUIS | STEPHAN ZIMMERMANN QUINTETT | IG JAZZ, Mannheim Rosengarten

10 Uhr / 16 Uhr Die Geschichte vom kleinen Onkel Ludwigshafen Pfalzbau

Mittwoch 19. 12

19:30 Uhr SCHWANENSEE – EIN BALLETTKLASSIKER FÜR DIE GANZE FAMILIE Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr Sascha Grammel - Ich find's lustig! Ludwigshafen Friedrich-Ebert-Halle

Donnerstag 20. 12

19:00 Uhr HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. TVB 1898 Stuttgart Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr SASCHA GRAMMEL – ICH FIND'S LUSTIG! Mannheim Rosengarten

19:30 Uhr Weihnachtskonzert der Bürgerstiftung Ludwigshafen Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr ELLA & LOUIS | MIRIAM AST | NEW JAZZ VOICES Mannheim Rosengarten

15:00 Uhr Eine Weihnachtsgeschichte Ludwigshafen Pfalzbau

Freitag 21. 12

Samstag 22. 12

11:00 Uhr Budenzauber Mannheim Casablanca

13:00 Uhr Frau Holle Mannheim Casablanca

14:30 Uhr / 19 Uhr Carmina Burana Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr EINE WEIHNACHTS-GESCHICHTE NACH CHARLES DICKENS – EIN BÜHNEN-MÄRCHEN MIT MUSIK, Mannheim Rosengarten

20:00 Uhr Stephan Ullmann & Band mit Gästen, Mannheim Capitol

Sonntag 23. 12

11 Uhr / 13 Uhr Pettersson & Findus Mannheim Casablanca

19:00 Uhr DEL: Adler Mannheim vs. Thomas Sabo Ice Tigers, Mannheim SAP Arena

19:00 Uhr DREI HASELNÜSSE FÜR ASCHENBRÖDEL Mannheim Rosengarten

18:00 Uhr Sing mit uns, Mannheim Capitol

Mittwoch 26. 12

26.12.2018 - 27.12.2018
20:00 Uhr Christian CHAKO Habekost, Mannheim Capitol

Die Eulen Ludwigshafen - SG Flensburg-Handewitt Ludwigshafen Friedrich-Ebert-Halle

17:00 Uhr DEL: Adler Mannheim vs Schwenninger Wild Wings Mannheim SAP Arena

Freitag 28. 12

20:00 Uhr E.L.O. – Electric Light Orchestra by Phil Bates Mannheim Capitol

15:00 Uhr HONK!, Ludwigshafen Pfalzbau

28.12. 2018 - 30.12.2018
FLASHDANCE – DAS MUSICAL WHAT A FEELING! Mannheim Rosengarten

Samstag 29. 12

16:00 Uhr Das Mannheimer Dschungelbuch, Mannheim Capitol

Sonntag 30. 12

19:00 Uhr Here comes the Sun again Mannheim Capitol

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

Montag 31. 12

21:00 Uhr Silvesterparty Mannheim Capitol

18:00 Uhr DER KLEINE PRINZ Mannheim Rosengarten

19:30 Uhr VOCA PEOPLE Mannheim Rosengarten

Ausblick Januar

04. 01. 2019
20:00 Uhr Hello - A Tribute to Adele Mannheim Capitol

05. 01. 2019
20:00 Uhr Christian CHAKO Habekost Mannheim Capitol

06. 01. 2019
17:00 Uhr The Symphonic Universe of Hans Zimmer Ludwigshafen Pfalzbau

16:00 Uhr
Mannheim Capitol



Tabaluga
06.01.2018

20:30 Uhr Der Herr der Ringe & Der Hobbit – Das Konzert Ludwigshafen Pfalzbau

14:00 Uhr The Walt Disney Musical Gala, Ludwigshafen Pfalzbau

07. 01. 2019 - 08. 01. 2019
19:30 Uhr La Fresque Ludwigshafen Pfalzbau

10. 01. 2019
20:00 Uhr Hans-Peter Gill & Band Mannheim Capitol

11. 01. 2019
20:00 Uhr AC/DX., Mannheim Capitol

12. 01. 2019
20:00 Uhr All4Music Mannheim Casino

20:00 Uhr Anne Haigis, Mannheim Capitol

13. 01. 2019
19:00 Uhr Pasión de Buena Vista Mannheim Capitol

15. 01. 2019
20:00 Uhr Die Schlagzeugmafia Mannheim Capitol

16. 01. 2019
20:00 Uhr Christoph Sonntag Mannheim Capitol

20:00 Uhr Masud, Mannheim Casino

17. 01. 2019
20:00 Uhr ABBA – The Tribute Concert Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr Maxi Gsettenbauer Mannheim Capitol

Bei Globus ist immer was los...



Bordeaux - Edle Tropfen mit Potential

Datum: 12.12.2018, 18:00 - 20:00 Uhr

Die Weine aus dem Bordeaux-Gebiet haben viel zum internationalen Flair französischer Weine beigetragen. Genießen Sie den besonderen Zauber hochwertiger Weine bekannter Chateaus.

Erfahren Sie Interessantes über die Rebsorten, die Lagerfähigkeit der Weine und die unterschiedlichen Regionen dieses einzigartigen Weinanbaugebietes. Ihr Wein ist bestimmt dabei...



taste & feel unser kleiner Weinabend

5 € / pro Person inkl. 5 € Gutscheine

Whisky Tasting

Datum: 13.12.2018, 18:00 - 20:00 Uhr

Bartender und Mixologe Kai Dietrich vermittelt Ihnen ein Gefühl für die Geschmackswelten des Whiskys.

Hierbei kommen sechs verschiedene Whiskys zur Verkostung bei der Sie mehr über die Geschichte und die Herstellung des köstlichen Getränks erfahren.

Probieren und genießen Sie einen Abend mit uns.

35 € / pro Person inkl. 5 € Gutscheine



Weitere Themen...

05.12.2018, 11:00 - 19:00 Uhr
06.12.2018, 10:00 - 18:00 Uhr
06.-08.12., 09:00 - 17:00 Uhr

Celebrations Gravus Aktion
Der Nikolaus kommt!
Exotenwoche an der Fischtheke

Karten erhalten Sie an unserer Information. Weitere Informationen und alle Veranstaltungen finden Sie unter www.globus-ludwigshafen.de

GLOBUS Handelshof St. Wendel GmbH & Co. KG
Betriebsstätte Ludwigshafen-Oggersheim
Oderstraße 6
67071 Ludwigshafen-Oggersheim (Gesellschaftsitz: Am Wirthembüsch, 66606 St. Wendel)
Telefon: 0621 63554-0 Telefax: 0621 63554-290

- 18. 01. 2019
19:30 Uhr Faust, Ludwigshafen Pfalzbau
- 20:00 Uhr CAVEQUEEN Mannheim Capitol
- 19. 01. 2019
09:00 Uhr 38. Hallenfußball-Stadtmeyerschaft, Ludwigshafen Pfalzbau
- 20:00 Uhr Karl Drais - Die treibende Kraft, Mannheim Capitol
- 19:30 Uhr Die Leiden des jungen Werther, Ludwigshafen Pfalzbau
- 20. 01. 2019
19:00 Uhr Life is like a Song Mannheim Capitol
- 18:00 Uhr Faust, Ludwigshafen Pfalzbau
- 22. 01. 2019
20:00 Uhr BERGE150 Mannheim Capitol
- 23. 01. 2019
20:00 Uhr Film zum Thema Rassismus: „Solange es Menschen gibt“, Mannheim Capitol
- 24. 01. 2019
20:00 Uhr FRONTM3N Mannheim Capitol
- 25. 01. 2019
20:00 Uhr Six Pack, Mannheim Capitol
- 26. 01. 2019
Autobiography Ludwigshafen Pfalzbau
- 20:00 Uhr Nicole Jäger, Mannheim Capitol
- 16:11 Uhr Prunk- und Kostümsitzung „Närrisch im Duett!“, Ludwigshafen Pfalzbau
- 27. 01. 2019
15:00 Uhr Der kleine Rabe Socke Mannheim Capitol
- 16:00 Uhr Kaschtanka Ludwigshafen Pfalzbau
- 15:00 Uhr Das Mannheimer Dschungelbuch, Mutterstadt Palatinum
- 18:00 Uhr Dr. Markus Weber Mannheim Casino
- 28. 01. 2019
20:00 Uhr Sascha im Quadrat Mannheim Casino
- 29. 01. 2019
20:00 Uhr Heinz Rudolf Kunze Mannheim Capitol

20:00 Uhr
Mannheim SAP Arena



Night of the Proms 2018
21.12.2018



**Gewinnen Sie
exklusive Preise**

MitStricker.de
Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



2 x 2 Tickets für „Der kleine Prinz“ am 31.12.2018 im Rosengarten in Mannheim zu gewinnen!

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



jeweils 1 x 2 Tickets für Marshall & Alexander zu gewinnen! 15.12.18 Waghäusel, 16.12.18 Neuried, 08.02.19 Heilbronn

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



1 x 2 Tickets für Marc Marshall am 19.12.2018 in Baden Baden zu gewinnen!

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



3 x 2 Tickets für „BÜLENT CEYLAN“ am 10.02.2019 in der SAP-Arena in Mannheim zu gewinnen!

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



3 x 2 Tickets für „Mario Barth“ am 25.01.2019 in der SAP-Arena in Mannheim zu gewinnen!

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



5 x 2 Tickets für alle Heimspiele des SV-Waldhof Mannheim zu gewinnen!

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



2 x 2 Tickets für ABBAMANIA THE SHOW, am 09.03.2019 in Mannheim zu gewinnen!

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



3 x 2 Eintrittskarten für die „Südpfalz Thermo“ zu gewinnen!

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



3 x 20€ Verzehrgutschein für das Restaurant „Poseidon“ in Frankenthal zu gewinnen!

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



RADIO REGENBOGEN
Harald Wohlfahrt

PALAZZO

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 30 Girls warten auf Dich!

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

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE



Die passende Finanzstrategie für Best Ager

Ratgeber Geld: Bei der Altersvorsorge sind heute flexible Konzepte gefragt

rgz/rae). Früher Babyboomer, heute Best Ager: Die meisten Menschen aus den geburtenstarken Jahrgängen des letzten Jahrhunderts haben inzwischen ihren 50. Geburtstag gefeiert. Wer sich jenseits dieser Marke befindet, will oder muss häufig auch seine Finanzen noch einmal neu ordnen. Denn die Best Ager haben zum einen meist beträchtliches Kapital - und bringen zum anderen, dank steigender Lebenserwartung, einen Anlagehorizont von häufig mehr als 30 Jahren mit sich. Ihnen geht es in der Regel nicht mehr um einen langfristigen Kapitalaufbau, sondern um eine kluge Geldanlage, mit der man das bislang angesparte Kapital mehren oder zumindest erhalten kann.

Wichtigstes Vorsorgeziel der Best Ager ist es, die drohende Lücke in der Altersversorgung zu schließen und den Lebensstandard im Alter zu halten: Die gesetzliche Rente und viele klassische Vorsorgeprodukte werden diesem Anspruch in Niedrigzinszeiten nicht mehr gerecht. "Deshalb sollten Best Ager chancenorientierte Anlageformen in Erwägung ziehen. Ein

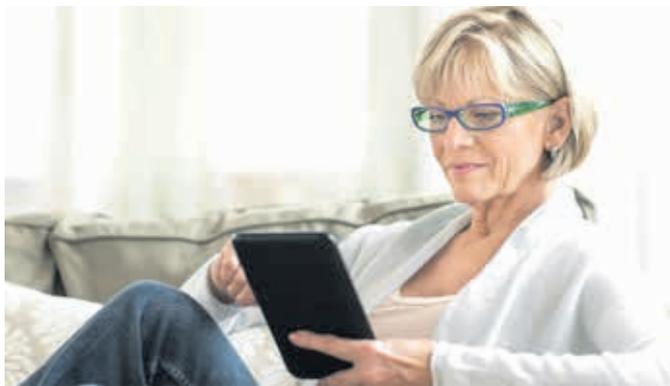


Foto: rgz/Standard Life Versicherung/tetmc

Anlagehorizont von etwa 30 Jahren ist zu lang, um das Geld nur risikolos und damit renditeschwach anzulegen. Denn damit riskiert man ein inflationsbedingtes Schrumpfen des angesparten Kapitals", warnt Johanna Bröcker, Leiterin der Produktentwicklung bei Standard Life Deutschland. Dies würden auch viele 50-plus-Kunden als Gefahr erkennen und sich auch in der letzten Vorsorgephase für eine breit gestreute Kapitalanlage entscheiden. "Mischfonds, die breit gestreut anlegen

und auch auf Aktien setzen, haben in der Vergangenheit eine gute Wertentwicklung erzielt - wir gehen davon aus, dass es auch künftig so bleiben wird", so Bröcker. Unter www.standardlife.de gibt es mehr Informationen.

Das Risikobewusstsein und die maximal akzeptierte Schwankungsbreite eines Investments sei in der Gruppe der Best Ager sehr unterschiedlich ausgeprägt, so Bröcker: "Wichtig ist den 50-plus-Kunden Planbarkeit und eine Risikokontrolle, auf die sie sich

verlassen können. Zusätzlich wünschen sie sich genug Flexibilität, was Zuzahlungen, Entnahmen oder auch die spätere steueroptimierte Vermögensübertragung an die Nachkommen angehe." Für jeden Risiko- und Anlagetypen gebe es heute passende Angebote: "Wir bieten Mischfonds in fünf Risikoprofilen an und damit sowohl für konservative also auch für

chancenorientierte Kunden die passende Lösung." Die meisten Best Ager würden sich bei längeren Laufzeiten für ausgewogene, aktiv gemanagte Varianten entscheiden. "Ich würde auch zu einem ausgewogenen oder sogar zu einem chancenorientierten Portfolio raten, um Renditevorteile zu nutzen", in fünf Risikoprofilen an und damit gibt es mehr Informationen.

Ein persönliches Geschenk

Ein Begleiter durchs Jahr



Foto: djd/www.cewe.de/Adobe Stock/Thinkstock

(djd). Vielen fällt es zu Weihnachten für die Liebsten zu finden. Etwas, das dem Beschenkten zeigt, dass man sich Gedanken gemacht hat. Besonders wertvoll sind gemeinsame Erinnerungen und Erlebnisse, die sich als individuelles Präsent aufbereiten lassen. Nicht alle Familientage andernorts verbringen, eine Wertschätzung. Schön ist es für den Empfänger, wenn er nicht nur persönliche Worte, sondern gleichzeitig auch individuelle Fotos im Briefkasten findet. Ob stimmungsvolles Familienmotiv, ein lustiger

Schnappschuss aus dem vergangenen Jahr oder ein Bild vom Kind oder Haustier, beim kreativen Gestalten der Karten, beispielsweise als Cewe Cards, sind keine Grenzen gesetzt. Eine weitere originelle Möglichkeit, Erinnerungen zu verschenken, bieten Kalender mit persönlichen Fotos. Ob als Tisch- oder Wandkalender, Geburtstagskalender oder Familienplaner - Kalender in unterschiedlichen Formaten bieten auf zwölf Monatsblättern sowie dem Titelblatt Platz für die schönsten Fotos oder Collagen. So lassen sie im kommenden Jahr jeden Monat ganz persönliche Momente aufleben. Trendbewusste können ihren Tisch- oder Wandkalender auch im modernen quadratischen Format gestalten. Unter www.cewe.de gibt es mehr Informationen dazu.

FÜR SIE HIER VOR ORT
Ihr Mannheimer Bestattungsfachbetrieb

Z

**BESTATTUNGSHAUS
ZELLER**

Erledigung aller Formalitäten und Amtswege
auf allen Mannheimer Friedhöfen tätig

Tag und Nacht dienstbereit
auf allen Mannheimer Friedhöfen

Auf Wunsch Hausbesuche

Erd- od. Feuerbestattung

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

Bestattungsvorsorge • Sterbegeldversicherung
bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim ☎ 0621 / 7 48 23 26

„Besser WISSEN“ – Der einzigartige Sporttalk in der Metropolregion

Randsportarten im Visier/Unterhaltungselemente mit Mannheimer Mundart



(rk) Was gibt es in den unzähligen Vereinen in der Metropolregion Rhein-Neckar Interessantes, das man noch nicht weiß, aber wissen sollte?

Auf Grundlage dieser Frage, hatten Lothar Binder vom Metropoljournal/Metropoljournal TV und Gerhard Mertin, Sportjournalist und Macher des Internetportals „SportWoche Online“ die Idee zu einer neuen, einzigartigen Live-Aufzeichnung in der Metropolregion. Hierbei sollten nicht nur die großen bekannten Sportarten aus der Metropolregion zu Wort kommen, sondern auch die Randsportarten in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt werden. Für die technische Umsetzung sorgt Lothar Binder, der den Sport-Talk auch produziert und mit seinem Fernseherteam auch aufzeichnet. Mit dem Mannheimer Entertainer Bernd Graßmann, der auch Sänger, Texter und großer Verfechter der Mannheimer Mundart ist, holten sie einen Mann ins Team dem es gelang, der neuen Live-Aufzeichnung in der Metropolregion, beste musikalische Unterhaltung einzuhauchen.

„Besser WISSEN“ bedeutet Gäste die keine Besserwisser sind, sondern es in der Tat besser wissen, weil sie ganz nah am Geschehen im Verein sind. Sie sprechen über sportliche Themen, die die Metropolregion bewegen – klar, seriös und kompetent.

Bereits zum vierten Mal luden Metropoljournal TV und SportWoche Online in das Gasthaus MaRuBa an der Feudenheimer Straße, neben dem Klinikum ein. Hier ist Gastronom Tuncay Atacan ein hervorragender Gastgeber des Sporttalk „Besser WISSEN“, der in der Metropolregion in kürzester Zeit Kult-Status erlangt hat und den sportinteressierten Zuschauern einen Event bietet, der einfach in der Metropolregion gefehlt hat.

Punktatzug beim SV Waldhof
Schwerpunktthema in der ersten Live-Aufzeichnung war das Gerichtsurteil des SV Waldhof zum Punktatzug wegen den Vorkommnissen von sogenannten Waldhof-Fans, beim Aufstiegsspiel gegen KFC Uerdingen, die einen Spielabbruch nach sich zogen. Auf dem Podium diskutierte Moderator Gerhard Mertin mit SV Waldhof Geschäftsführer Markus Kompff, dem sportlichen Leiter Jochen Kientz und dem Urgestein des SV Waldhof, Hans-Jürgen Pohl über den Punktatzug.

Zusätzlich gaben die beiden interessante Einblicke hinter die Kulissen des SV Waldhof. Mit Hans-Jürgen Pohl saß einer in der Gesprächsrunde den man bedenkenlos als das „Gedächtnis“ des Vereins bezeichnen kann. Schließlich ist Pohl der Vorsitzende des CEG (Club der Ehrenmitglieder und Goldnadelträger) und schon seit 61 Jahren aktives Mitglied im SV Waldhof.



Uwe Koschnat (zweiter v.l.) und Markus Kompff (rechts) waren die Talk-Gäste in der vierten Folge von „Besser WISSEN“ im Gasthaus MaRuBa, Fotos: L. Binder

Unter den zahlreichen Gästen war auch die Sportkreisvorsitzende Sabine Hamann und der ehemalige Fußballprofi des SV Waldhof und spätere Jugendkoordinator Michael „Mike“ Schüssler.

Randsportarten der Metropolregion
Dass es neben der bekanntesten Sportart in der Metropolregion, dem Fußball aber auch andere interessante Randsportarten vertreten sind, erfahren die Zuschauer schon in der zweiten Live-Show im Gasthaus MaRuBa.

und mehrfacher Deutscher Meister im Faustball erklärte den Zuschauern im Gasthaus MaRuBa, dass Faustball nur entfernt etwas mit Volleyball zu tun hat und dass diese Sportart auch Elemente von Tennis enthält. Die Synchronschwimmerin Charlotte Hundshammer vom Volkstümlichen Wassersportverein Mannheim verdeutlichte, wie man beim Synchronschwimmen, trotz Anforderungen wie Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit, auch noch lächeln kann.



Randsportarten in der zweiten Sendung: Entertainer Bernd Graßmann, Gerhard Mertin, Felix Guth, Charlotte Hundshammer, Nick Trinemaier (v.l.) und in der Bildmitte Rainer Manz.

Rainer Manz präsentierte eine „schlagkräftige“ Truppe aus seiner Sportschule, darunter die beiden achtjährigen, Finn und Elias, die beide bereits Deutsche Meisterschaften in der Jugendklasse vorzuweisen haben. Weiter demonstrierten auf der Bühne die 13-jährigen Samira, Deutsche Meisterin sowohl im Jugend- als auch im Seniorenbereich sowie Markus und Sascha beide 43, ihre große Klasse in Sachen Selbstverteidigung. Der 41-jährige Rainer Manz berichtete von seiner langen, überaus erfolgreichen, Karriere, in der er zahlreiche Titel gewann, darunter auch den des Profi-Weltmeisters. Eine kleine Auswahl seiner Trophäen hatte er mitgebracht und demonstrierte an Moderator Gerhard Mertin anschaulich, wie fit er noch ist. Nick Trinemaier Welt- und Europameister

Schließlich erklärte Felix Guth von den „Mannheimer Greife“ die Grundbegriffe der ziemlich neuen Sportart „Quidditch“, was es mit Schnatz, Klatzcher und Quaffel auf sich hat und dass man Quidditch, mit Hexenbesen, auch auf dem Boden spielen kann.

Die Fußball-Verbandsliga
Die Fußball-Verbandsliga in der Metropolregion war das Thema im Expertenkreis in der dritten Sendung. Hier entlockte Moderator Gerhard Mertin, seinen Gästen Dirk Jörns (Trainer VfB Gartenstadt), Boris Scheuermann (Sportvorstand VfR Mannheim) und Arnold Trentl (ehemaliger Manager beim Karlsruher SC heute bei der SG Kirchheim) so manch Neues zur aktuellen Situation ihrer Vereine, aber auch interessantes über deren Zukunfts-

pläne. Dass die Verbandsliga eine der attraktivsten Ligen im Fußball-Unterhaus ist da waren sich die drei Fußballexperten einig. Einigkeit herrschte aber auch darüber, wie schwer es zum einen ist, ist den eigenen Nachwuchs im Verein an die erste Mannschaft heranzuführen und zum anderen, welche enorme Anstrengungen nötig sind, den Etat für die Fußballer, Jahr für Jahr aufzubringen.

SV Sandhausen und SV Waldhof
Hoherfreut zeigte sich das Team von „BesserWISSEN“ über das Kommen des neuen Trainers des Fußball-Zweitligisten SV Sandhausen Uwe Koschnat zum vierten Sport-Talk. Die Fragen des Moderators Gerhard Mertin zur aktuellen Situation des Fußball-Zweitligisten, zu seinem Wechsel aus der Großstadt Köln in die Kleinstadt Sandhausen, die in Sandhausen vorgefundenen Rahmenbedingungen und ob er schon plane seine Familie nach Sandhausen zu holen, beantwortete Uwe Koschnat sehr souverän und präzise. Entertainer und Sänger Bernd Graßmann war es, der dem Sport-Talk nach der Pause, mit seinem eigenen Song „Baggasee“, in bester Mannheimer Mundart, kurz

bestreiten. Zu der Erklärung des zurückgetretenen Präsidiums, dass unterschiedliche Auffassungen zur 50+1 Regel der Grund dafür seien bezeichnete Kompff als absoluten Quatsch, was er auch dem DFB gegenüber erklärte, der um eine schriftliche Stellungnahme des Vereins bat. Auch die Frage von Gerhard Mertin ob die Gefahr bestünde, dass Investor Bernd Beetz sein Engagement beim SV Waldhof niederlege, konnte Kompff klar dementieren. Schließlich, so Kompff, konnten wir uns in den letzten Jahren vollumfänglich auf Bernd Beetz verlassen.

Unter den Gästen bei der vierten Folge von „Besser WISSEN“ in der MaRuBa, waren auch der ehemalige Bundesligaspieler des SV Waldhof, Karlheinz „Kalle“ Bühler und Martin Willig vom Fanprojekt Mannheim und SV Waldhof-Experte.

Info: „Besser Wissen“ wird vom Metropoljournal TV (www.metropoljournal.com) produziert, live vor Publikum aufgezeichnet und zeitversetzt auf diversen Plattformen wie YouTube, Metropoljournal TV und Facebook ausgestrahlt. Die Kameras werden geführt von Dennis Wach und Lothar Binder. Moderator ist der Sportjournalist Gerhard Mertin, Macher von „SportWoche Online“ (www.spowo.net). Für die Professionelles Licht- und Tontechnik sorgt Matthias Mumm von M&M Soundnlight (www.facebook.com/MMSoundnlight). Für die musikalische Note sorgt der bekannte Mannheimer Entertainer, Sänger und Texter Bernd Graßmann, dessen Lieder unter seinem Namen ebenfalls auf YouTube zu finden sind. Gastgeber des Sporttalk ist Tuncay Atacan in seinem Gasthaus „MaRuBa“ in der Feudenheimer Straße (www.marubadastaghaus.de). Der erste Sporttalk „Besser WISSEN“ findet im Januar 2019 statt und wird danach im vierwöchigen Rhythmus stattfinden. Als besonderer Service des Produzenten, wird den Teilnehmern die Originalaufzeichnung zur Veröffentlichung auf der Homepage ihres Vereines, zur Verfügung gestellt. Sämtliche bisherigen Aufzeichnungen von „Besser WISSEN“, finden sie im Internet auf YouTube, hier unter „Besser WISSEN“ oder auf den Seiten vom Metropoljournal (www.metropoljournal.com) unter der Rubrik Videos.



Mut bewies Moderator Gerhard Mertin bei der hautnahen Kampfkunstvorführung von Weltmeister Rainer Manz.

