

METROPOL JOURNAL

METROPOLJOURNAL.com



Einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Gesundheit & Wellness



Mehr erfahren auf Seite 12-13

Bauen · Wohnen Renovieren



Mehr erfahren auf Seite 14-15

Veranstaltungen



Mehr erfahren auf Seite 16-17

Gewinnen Sie exklusive Preise!



Mehr erfahren auf Seite 22

Januar 2019

Aus der Region.....2-10
 Bauen / Wohnen & Renovieren.....14-15
 Gesundheit & Wellness.....12-13
 Rätsel.....11
 Veranstaltungen.....16-17
 Gewinne/Verlosungen.....22
 Impressum.....2

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

www.metropoljournal.com



Bätz

sanieren · erhalten · gestalten

Jetzt ... beeindruckend vielseitig renovieren

In der ungemütlichen Jahreszeit zu Hause wohlfühlen

- Malerarbeiten
- Verputzarbeiten
- Trockenbauarbeiten
- Volimea
- Glattvlies / Malervlies
- Fliesenarbeiten
- Wickeltechnik
- Schimmelsanierung
- Bodensanierungen

1. Jeder private Auftraggeber hat die Chance auf 500,00 Euro Gewinn
2. Teilnahme ab einem Auftragswert von 1.000,00 Euro
3. Angebot einholen und Auftrag erteilen bis 31.03.2019
4. Ziehung am 30.04.2019
5. Auszahlung bis zum 10.05.2019

Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und Angeboten | Das Gewinnspiel ist gültig bis 31.03.2019 | Teilnahme nur 1 mal pro Haushalt
 Alle genannten Preise verstehen sich inklusive gesetzlich gültiger Mehrwertsteuer | Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

68519 Viernheim

Tel 0 62 04 / 41 89

info@baetz-gmbh.de

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

Drei Tage Urlaubslaune

(red) Vom 4. bis 6. Januar 2019 versetzt der 25. ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz täglich von 10 bis 18 Uhr seine Besucher mit vielfältigen Angeboten für die schönste Zeit im Jahr in Urlaubslaune. Ob Wanderer, Fahrradfahrer oder Camper, ob sport-

lich oder Kultur-Fan, ob Abenteuerer oder Gruppenreisender – in der ganzen Mannheimer Maimarkthalle kann man sich über Destinationen in aller Welt, Neuigkeiten und aktuelle Trends informieren, Messeschnäppchen ergattern und Wunschreisen

auch gleich buchen. Nationale und internationale Aussteller aus der Tourismusbranche informieren über Angebote aus den Bereichen Reisen, Freizeit und Erholung. Vom Wellness- oder Jugendurlaub über Schiffs- und Busreisen, Kreuzfahrten, Pauschal- und Individualreisen, Flugreisen bis hin zu Hotelurlaub und Städtetrips wird für jeden Urlaubstyp das passende Programm geboten. "Wir sind in diesem Jahr international sehr gut aufgestellt und freuen uns hier über wirklich hervorragende Anbieter, haben aber auch neue deutsche Destinationen hinzugewinnen können – von der BUGA Heilbronn über Wellness im Saarland und das hochinteressante Konzept 'Städtenetz Quattropole' (Luxemburg, Metz, Saarbrücken,

Trier) bis hin zur lebendigen Geschichte mit dem 'Kulturellen Erbe Rheinland-Pfalz'. Da ist sowohl für Fernreisende als auch Urlauber, die am liebsten fast in der Nachbarschaft bleiben und trotzdem etwas ganz anderes erleben möchten, von alten Bekannten, aber auch Neuaustellern viel geboten. Ein Neuankommling ist z. B. auch der Marco Polo HORIZON, der insbesondere Outdoor-Freunde und junge Familien an den großen Stand von Mercedes-Benz ziehen dürfte. Sonderflächen haben wir für die im Trend liegenden Spezialthemen Kreuzfahrten und Busreisen sowie Fahrrad reserviert", zieht Frank Baumann, Geschäftsführer des Veranstalters expotec ein Vorab-Resümee. (Fortsetzung Seite 3)

PFEIFER 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

Sanierung des Nationaltheaters beschlossen

Geplanter Baubeginn ab 2021/2022

(red) Der Gemeinderat der Stadt Mannheim hat in seiner Sitzung das Sanierungskonzept für das Spielhaus des Nationaltheaters Mannheim in einem Kostenrahmen von 240 Millionen Euro genehmigt.

Die Summe enthält die Sanierungskosten in Höhe von 200 Millionen Euro, die das interdisziplinäre Planungsteam unter der Leitung des Mannheimer Architekturbüros Schmucker und Partner im Mai 2018 berechnet hat sowie 40 Millionen Euro für notwendige Infrastrukturinvestitionen. Darunter fallen u.a. der Bau eines neuen Zentrallagers auf einem Hafengrundstück sowie die Erweiterung und der Umbau des Probenzentrums in Neckarau. Hinzu kommen geschätzte 12,55 Millionen Euro für die Anmietung von Ersatzspielstätten für die Sparten Schauspiel, Oper und Tanz während des Sanierungszeitraums.

„Ich freue mich, dass der Gemein-



Foto: Stadt Mannheim

derat mit großer Mehrheit die Sanierungsmaßnahmen und die Finanzierung der Ersatzspielstätten genehmigt hat. Innerhalb eines Jahres für ein derart großes Projekt eine gesicherte Finanzierung zu realisieren, ist alles andere als selbstverständlich, erklärt Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz.“ Durch den Gemeinderatsbeschluss erklärt sich die Stadt Mannheim bereit, die Aus-

finanzierung der Gesamtmaßnahme in den kommenden Haushaltsjahren darzustellen. Dies betrifft bereits das Haushaltsjahr 2019, in dem der absehbare Mittelbedarf zirka 11,8 Millionen Euro beträgt. Dieser bezieht sich auf weitere Planungsleistungen zur Spielhaussanierung, auf die im Vorfeld der Theaterschließung nötige Ertüchtigung des Probenzentrums in Neckarau (Herstellung Brand-

schutz und Barrierefreiheit, Einbau eines provisorischen Orchesterprobensaals etc.), auf die Vergabe externer Projektsteuerungsleistungen und die ersten Planungsmittel für den Neubau eines Zentrallagers. Darüber hinaus wurde die Verwaltung ermächtigt, mit den Fördermittelgebern die weiteren Details der Zuwendungen von 80 Millionen Euro durch den Bund und 40 Millionen Euro durch das Land Baden-Württemberg zu klären.

Die Verwaltung wurde außerdem aufgefordert, die notwendigen Planungen für die Ersatzspielstätten vorzubringen und mit einer detaillierten Kosten- und Standortkonzeption dem Kulturausschuss sowie letztendlich dem Gemeinderat im nächsten Jahr vorzulegen.

Geplant ist die Sanierung ab dem Spielzeitbeginn 2021/22, die Schließzeit soll vier Jahre betragen.

Stadt Mannheim bedankt sich

bei ehrenamtlichen Helfern

(red) In rund 270 Vereinen treiben Mannheimerinnen und Mannheimer Sport. Ermöglicht wird ihnen das durch den Einsatz zahlreicher Frauen und Männer, die in den Vereinen ehrenamtlich als Übungsleiter, Kampfrichter oder Funktionär mitwirken.

Ihnen allen gilt seit 2012 der Dank der Stadtverwaltung. Rund 1200 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer waren am Sonntag beim großen Dankeschön-Event des Fachbereichs Sport und Freizeit im Cinemaxx-Kino zu Gast – ein kleines Dankeschön für ungezählte Stunden im Ehrenamt.

„Sie alle unterstützen ihre Vereine selbstlos und unentgeltlich“, dankte Bürgermeister Lothar Quast und verwies darauf, dass jeder einzelne Besucher auf Vorschlag seines je-

weiligen Vereins zur Veranstaltung eingeladen worden war. „Sie alle leben jungen Menschen vor, dass es wichtig ist, sich um andere zu kümmern.“ Deshalb wirke das Ehrenamt auch weit über die eigentliche Tätigkeit im Verein hinaus: „Es ist der Baustein für eine demokratische Gesellschaft“, so Quast. Die Einladung zum gemeinsamen Kinobesuch sei deshalb nicht allein ein herzliches Dankeschön der Verwaltung, sondern auch Ausdruck dafür, dass man den geleisteten Einsatz zu schätzen wisse, erklärte der Bürgermeister vor dem Filmstart in gleich fünf Kinosälen.

„Die Veranstaltung hat sich längst zu einem kleinen Netzwerk entwickelt“, freute sich Ingo Kirrinnis vom Fachbereich Sport und Freizeit. Denn vor dem eigentlichen Kinobe-

suchen nutzen die Ehrenamtlichen die Gelegenheit zum Austausch. „Man trifft sich, man kennt sich“, freute er sich über den kleinen angenehmen Nebeneffekt des städtischen Dankeschöns. „Hier sind die bekannten Gesichter des Mannheimer Sports.“

Darüber freute sich auch Dr. Sabine Hamann als Vorsitzende des Sportkreises Mannheim. „Wer die Früchte ihrer Vereinsarbeit sieht, weiß oft nicht, welche mühevollen Kleinarbeit dafür im Vorfeld nötig ist.“

Das gelte für den erfolgreichen Athleten genauso, wie für die zahlreichen Feste, die ein Vereinsleben erst ausmachen. „Das Ehrenamt ist und bleibt der Dreh- und Angelpunkt im Vereinssport“, erklärte sie deshalb und freute sich über das Dankeschön der Verwaltung. „Aber auch mir ist es ein persönliches Anliegen, Danke zu sagen.“ Und gemeinsam mit Bürgermeister Lothar Quast wünschte sie außerdem allen 1200 Gästen viel Vergnügen bei den Filmvorführungen.

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, Vervielfältigung 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

www.metropoljournal.com

Restaurant *Die Eiche*
Familie Georgiadis

Ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr wünscht Ihnen unser Team.
Am 31.12. warme Küche bis 21:00 Uhr!
Wir bitten um Reservierung.

Am 25.12. und 26.12. durchgehend warme Küche

Rottannenweg 1
68305 Mannheim
Tel. - Fax : 06 21 - 74 49 69

Mannheim-Gartenstadt

Merry Christmas

SPD Wir wünschen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

BSG Reha- und Freizeitsportgemeinschaft
Mannheim-Nord e. V.
Ihr Verein für Rehabilitations- und Präventionssport



wünscht seinen Mitgliedern und ihren Angehörigen ein frohes Weihnachtsfest, viel Glück und Gesundheit im neuen Jahr.



Kontaktaufnahme:

Manfred Baaske Tel. 0157-721 50 212

Ihre Anzeige hier im
Metropoljournal
Tel: 06 21-72 73 94 90

Start Umsetzung der Modellstadt-Maßnahmen

Kurzfristig bessere Luftqualität erreichen

(red) Nachdem die Stadt Mannheim in diesem Jahr vom Bund zur Modellstadt für die Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen zur Stickstoffdioxid-Reduktion ausgewählt wurde, fällt nun der Startschuss für die Umsetzung der ersten Maßnahmen.

Diese wurden am Dienstag von der Stadt Mannheim, der Verkehrsverbund Rhein-Neckar GmbH (VRN) und der Rhein-Neckar-Verkehr GmbH (rnv) vorgestellt. "Mit unseren Maßnahmen verfolgen wir nach wie vor ganz klar zwei wesentliche Ziele: Die Luftbelastung durch Stickstoffdioxid soll reduziert und dadurch Fahrverbote vermieden werden", betonte Erster Bürgermeister und ÖPNV-Dezernent Christian Specht. "Die Umsetzung der Maßnahmen hat einen Modellcharakter und ist als Test auf zwei Jahre begrenzt. Für diese Zeit stellt uns der Bund die Fördermittel zur Verfügung. Wir hoffen natürlich, dass es gelingt, in dieser Zeit möglichst viele neue Fahrgäste zu gewinnen, die wir von den attraktiven Angeboten im öffentlichen Nahverkehr überzeugen und so langfristig für den Umstieg auf den ÖPNV mobilisieren können. Dies gilt sowohl in Mannheim als auch in unserer Nachbarstadt Ludwigshafen, mit der wir einen Teil der Tarifmaßnahmen in der gemeinsamen Großwabe umset-



Foto: Stadt Mannheim

zen." Die Stadt Mannheim investiert bereits seit Jahren in den ÖPNV, unter anderem in ein stadtweites, flächendeckendes Stadtbahnliniennetz, in moderne Busse, neue Bahnen, in Mobilitäts-Apps und elektronische Tickets, einen "eTarif".

GreenCity-Ticket

Ein wichtiger Baustein des Modellstadt-Projektes bei der Stadt Mannheim ist die Förderung von günstigen ÖPNV-Tickets. Demnach werden ab 1. Januar 2019 in der Großwabe Mannheim/Ludwigshafen sogenannte „GreenCity-Tickets“ zum Verkauf angeboten. Der Einzelfahrschein für einen Erwachsenen beispielsweise reduziert sich hier um circa ein Drittel von regulär 2,60 Euro auf 1,80 Euro.

Auch der Preis für die Jahreskarte, zum Beispiel, reduziert sich von bislang 92,20 Euro auf 64,10 Euro. Weitere Tarifmaßnahmen ergänzen das Gesamtpaket im Projekt Modellstadt.

"Wir sind davon überzeugt, dass die Tarifmaßnahmen ihre Wirkung nicht verfehlen und der Umstieg vom Individualverkehr hin zum ÖPNV damit gelingt", sagte VRN-Geschäftsführer Volkhard Malik. Buslinienverstärkung und eTarif. Im Zuge des Modellstadt-Projektes wurde auch das Angebot der Rhein-Neckar Verkehrsgesellschaft mbH (rnv) ausgeweitet: Der Fahrweg der Buslinie 45 wurde so beispielsweise bereits Anfang Dezember von der bisherigen Endhaltestelle Neuostheim bis Waldhof Bahnhof verlängert. Dadurch ergibt sich in dem von den

Linien 45 und 50 bedienten Abschnitt zwischen SAP-Arena S-Bahnhof und Waldhof Bahnhof von Montag bis Freitag zwischen 6:00 Uhr und 19:30 Uhr in beiden Fahrtrichtungen ein Zehn-Minutentakt. Am Wochenende fahren die Busse alle 20 Minuten.

Im Laufe des Januars sollen auch die Preise im Luftlinientarif, dem sogenannten eTarif, angepasst werden. Christian Volz, kaufm. Geschäftsführer der Rhein-Neckar-Verkehr GmbH: "Wir begrüßen die Förderung des eTarifs durch den Fördermittelgeber sehr, insbesondere deshalb, weil wir gerade in den digitalen Vertriebswegen effizienteste Nachhaltigkeit erkennen und hier deshalb die Zukunft sehen. Auch aus diesem Grund haben wir zusätzlich noch nach einer geeigneten Lösung gesucht, selbst unseren minderjährigen Fahrgästen den neuen eTarif sicher zugänglich machen zu können – mit einer cleveren Prepaid-Methode ist uns das jetzt auch gelungen!"

Jobticket

Das sogenannte "Jobticket" wird schon heute von 220 Mannheimer Arbeitgebern genutzt. Es bietet den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern nicht nur eine staufreie Anfahrt zum Arbeitsplatz, sondern ist auch kostengünstiger

als reguläre Tickets, da ein Teil durch den Arbeitgeber mitfinanziert wird. Auch hier wurde im Rahmen des Modellstadt-Projektes ein Angebot entwickelt: Unternehmen in Mannheim können Job-Ticket-Verträge mit einer Laufzeit von drei Jahren abschließen, bei denen für die Projektlaufzeit bis zum 31.12.2020 der Arbeitnehmer-Grundbeitrag entfällt. Durch diese Maßnahme sollen mehr Firmen dazu animiert werden, das Job-Ticket in ihren Firmen zu testen, um so mehr Pendler zum Umstieg auf den ÖPNV zu bewegen.

Ziel des Modellstadt-Projektes

Durch das Modellstadt-Projekt soll getestet werden, welche kurzfristigen Maßnahmen zu einer nachhaltigen Verbesserung der Luftqualität durch die Reduktion der Stickstoffdioxidbelastung beitragen können. Mannheim profitiert hier von einem 128-Millionen-Euro-Fördertopf der Bundesregierung, auf den insgesamt fünf ausgewählte Modellstädte in Deutschland zugreifen können. Neben Mannheim wurden Bonn, Essen, Herrenberg und Reutlingen als Modellstädte benannt. Der Projektzeitraum endet am 31. Dezember 2020. Die Erkenntnisse aus den Modellstädten sollen dann auf andere Städte in ganz Deutschland übertragen werden können.

Vom 04.01. - 06.01.2019 täglich von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr in der Maimarkthalle Mannheim

ReiseMarkt
Rhein-Neckar-Pfalz



ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz

Drei Tage Urlaubslaune

(Fortsetzung Seite 1)

(red) Internationale Reisen können sich auf unserem Kontinent abspielen oder auch richtig exotisch werden. Nicht so weit reisen muss man, wenn man zum Beispiel ins mehr oder weniger benachbarte Ausland fährt. Ein altbekannter Aussteller auf dem ReiseMarkt ist da zum Beispiel Geitner Gartenreisen, der mit Gartenliebhabern deutsche und europäische Ziele ansteuert.

Für 2019 nahm Gartenspezialist Kurt Geitner eine Zehn-Tage-Schottland-Reise ins Programm auf und verspricht Gärten, Parks, Lochs und Naturlandschaften ohne Ende. Mit dem Schiff geht es nach Kingston upon Hull und weiter über York nach Edinburgh, wo einer der schönsten Botanischen Gärten der Welt auf seine Gäste wartet. Auch ein weiteres Highlight will beim im Kultursommer der Stadt erkundet werden: das Military Tattoo. Zahlreiche schottische Gärten werden erkundet – und auf dem Rückweg noch Station in holländischen und belgischen Anlagen gemacht.

Eine weitere europäische Insel steuert ITG Island Tours an: Island. Das Reisen auf die wilde, an Naturschauspielen reiche Insel aus Feuer und

Eis ist in letzter Zeit etwas günstiger geworden, der absolute Island-Spezialist rechnet daher mit einer steigenden Nachfrage.

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
WISSEN AUSSTELLUNGEN KONFERENZ

UNSER STARKES RADIO KOMMT
HIER

MANHEIMER
MORGEN
AUFGEWECKT IN DEN TAG

Mit der Tages-Karte
zum ReiseMarkt
Rhein-Neckar-Pfalz.



Weitere Infos und
attraktive Ausflugs-
ziele am VRN-Stand.

Einfach
ankommen.

VRN
VERKEHRSVERBUND RHEIN-NECKAR

www.vrn.de



Bereit für aufregende Tage! Und Nächte.

Zwei für unendlich viele Möglichkeiten. Die V-Klasse und der Marco Polo. Mit bis zu acht Sitzen oder fünf bequemen Schlafplätzen – und das Abenteuer kann losgehen! Besuchen Sie uns auf dem ReiseMarkt Rhein-Neckar-Pfalz am Stand Nr. G115

*Die Abbildung enthält Sonderausstattungen. Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers zuzüglich lokaler Überführungskosten.

Die Marco Polo Familie schon ab **41.412€***
Die V-Klasse schon ab **34.990€***

Mercedes-Benz



Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart
Partner vor Ort: Daimler AG, vertr. d. MVP GmbH, Van ProCenter Mannheim (Friedrichsfeld)
Elsa-Brändström-Str. 6 · 68229 Mannheim
E-Mail: info-mannheim@daimler.com · Tel.: 0621-453-888 · Fax: 0621-453-599
www.mercedes-benz-mannheim.de · www.mercedes-benz-rhein-main.de

Vom 04.01. - 06.01.2019 täglich von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr in der Maimarkthalle Mannheim

ReiseMarkt
Rhein-Neckar-Pfalz

Wer will Kreuzfahrttester werden?

Die Schiffe der Mein Schiff Flotte bieten unzählige Restaurants und Bars, Premium Alles Inklusive und alles was das Herz begehrt. Der Kreuzfahrten Spezialist ServicePLUS Reisen aus Ladenburg sucht dafür Kreuzfahrt Tester.

"Sucht Ihr nicht mal jemanden zum Testen?" Diesen Satz hat Volker Schmidt, Inhaber der Reisebürogruppe ServicePLUS Reisen mit Sitz in Ladenburg schon oft gehört. "Besonders wenn wir uns auf regionalen Messen präsentieren und wir von unseren regelmäßigen Inforeisen berichten häufen sich die Anfragen" berichtet der passionierte Kreuzfahrter. "So kamen wir auf die Idee des Kreuzfahrt-Testens - das passt, zumal wir als Kreuzfahrtspezialist genau hier einen Schwerpunkt gesetzt haben."

Das Reisen liegt bei Volker Schmidt in der Familie, schon der Großvater gründete in 1950 einen Busbetrieb und auch seine Schwester betreibt mehrere Reisebüros. In den zurückliegenden mehr als 30 Jahren hat Schmidt viele Länder als Reiseleitung bereist und hat über 10 Jahre eine Online Schulungsplattform für Kreuzfahrten betrieben. Hier konnte er bei den renommierten Reedereien oft auch hinter die Kulissen schauen und sich wertvolles Spezialwissen aneignen.



Foto: TUI Mein Schiff2

ServicePLUS Reisen sucht Kreuzfahrttester für die Zeit vom 05. bis 13.05.2019, die die ehemalige Mein Schiff 2 und jetzige Mein Schiff Herz von TUI Cruises auf Herz und Nieren prüfen. 9 Tage dauert die Reise, auf der ServicePLUS Reisen einen Freiplatz im Wert 1.195 Euro bei Belegung einer 2-Bett Kabine für die Tester kostenfrei zur Verfügung stellt.

Diese wundervolle Mittelmeer-Kreuzfahrt führt entlang der italienischen Mittelmeerküste. Start- und Zielhafen ist Valletta auf Malta, Hin- und Rückflug sind inkludiert. Die Tester dürfen sich auf vielfältige Ziele voller Dolce Vita-Gefühl wie Porto Torres auf Sardinien, Ajaccio auf Korsika sowie La Spezia, Civitavecchia - vor den Toren der Heiligen Stadt Rom und Neapel freuen.

Für fünf weitere Kreuzfahrttester vergibt ServicePLUS Reisen eine Kreuzfahrttester Heuer von bis zu 500 Euro je Buchung. Schiffe und Route sind durch die Tester frei wählbar. Einzige Bedingung ist, dass die Tester über die Schiffe und Routen jeweils eine Reisebericht erstellen.

Wer bei ServicePLUS Reisen als Kreuzfahrttester aktiv werden möchte, kann sich auf dem Reisemarkt in Mannheim direkt am Stand von ServicePLUS Reisen bewerben.

ServicePLUS Reisen Ihre Reisewunsch-Erfüller

Alternativ können Interessenten sich auch online über die Webseite www.serviceplusreisen.de bewerben. Bewerbungen können bis zum 31.01.2019 abgegeben werden. "Natürlich dürfen sich auch Kreuzfahrteinsteiger bewerben! Wir wählen die Gewinner aus allen Bewerbungen aus" sagt Volker Schmidt. Auf dem Reisemarkt in Mannheim stehen Volker Schmidt und sein Team für Kreuzfahrtenberatung und Buchungen zur Verfügung. An allen drei Messetagen referiert Volker Schmidt zwischen 10 und 11 Uhr zur neuen AIDAnova, dem ersten Schiff der neuesten AIDA Schiffsgeneration, die ausschließlich mit Flüssiggas betrieben wird. Danach steht von 11 bis 12 Uhr ein kurzweiliger Vortrag zu den Schiffen der Mein Schiff Flotte und der Mittelmeer Route der Mein Schiff Herz auf dem Stundenplan.

Am Stand von ServicePLUS Reisen wird auch in 2019 wieder der mittlerweile sehr beliebte ServicePLUS Reisen Irish Pub aufgebaut. Whisky Freunde finden hier beste schottische und irische Whiskys sowie auch ausgewählten Rum und Gin. Der Whisky Ambassador Stephan Weinkauff aus Mörlenbach wird seine Gäste wieder im originalen Killt (Schottenrock) empfangen und bedienen.

Für allzeit beste Stimmung sorgt live gespielte Irish Folk Musik. ServicePLUS Reisen ist ein unabhängiges Reisebüro mit Büros in Mörlenbach, Ladenburg und Rauenberg. Vermittelt werden die Leistungen renommierter Reiseveranstalter, ergänzt um selbst veranstaltete Reisen - weltweit. Egal, ob aus Veranstalterprogrammen und/oder individuellen Reisebausteinen. Jede Reise wird auf die gestellten Anforderungen und Wünsche abgestimmt. Die Reisewunsch-Erfüller von ServicePLUS Reisen sind hochmotiviert, leidenschaftlich und ebenso kompetent in puncto Reisezeitgestaltung - sie verfügen teils auch über jahrzehntelanges Expertenwissen. Neben der besten Urlaubsberatung hat sich ServicePLUS Reisen bereits vor über 10 Jahren auf die Beratung und Buchung von Kreuzfahrten spezialisiert. Der Inhaber, Volker Schmidt, hat seine Wurzeln in der Bustouristik und organisiert seit über 30 Jahren weltweit Gruppen- und Eventreisen für Vereine, Organisationen und Firmen.

Kontakt: ServicePLUS Reisen GmbH
Hauptstr. 9 (am Rathaus),
68526 Ladenburg.
Telefon 06203-922131,
Internet: www.serviceplusreisen.de

GARTENKULTUR IN DER KURPFALZ UND UMGEBUNG

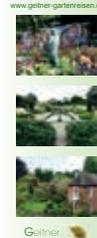
Kurfürstliche Parkanlagen, Schaugärten, Bibelgärten, Stadtparks, Arboreten und private Gartenparadiese laden zum Entdecken und Verweilen ein. Ein Gartenedorado für Pflanzenenthusiasten.

**Fordern Sie den Reisekalender an.
Individuelle Gruppenarrangements auf Anfrage.**

Postfach 12 02 08 · 69065 Heidelberg
Telefon: 0 62 21 - 16 05 90
Mobil: 01 73 - 6 59 38 12
www.geitner-gartenreisen.de

Geitner
Gartenreisen

Gartenreisen 2019
www.geitner-gartenreisen.de



Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie am Stand von Geitner Gartenreisen auf dem Reisemarkt in Mannheim am Fr. 4.1. + Sa. 5.1. einen Reisegutschein.

Südamerika erleben

Individuelle Rundreisen

(red) Ich bin wieder hier, in meinem Revier... könnte nicht nur Bibi Singh singen, sondern auch Rainer Hujer. Sind sie doch beide nicht nur gleichzeitig, sondern auch am gleichen Stand mit den Reiseprogrammen von bibi.tours und Südamerika-Line in diesem Jahr erstmals wieder auf dem Reisemarkt präsent.

Mit Lateinamerika und Asien haben beide Pfälzer Veranstalter ebenso spannende wie unterschiedliche Reiseziele in ihrem Angebot, die sie in brandneuen Katalogen präsentieren. Wenn Sie erfahren möchten, was sich hinter „Expedition Gourmet“ oder „Yak den Yeti“ verbirgt, besuchen Sie Stand Nr B111.



Foto: Rainer



Foto: Vitha



SÜDAMERIKA
LINE
Ferreise GmbH

ENTDECKE DEINE WELT!

bibitours

individuelle Rundreisen
Kleingruppe oder privat

Reisemarkt Mannheim B111
CMT Stuttgart Halle 8 / F33 & G30

www.suedamerika-line.de
www.bibitours.de

Internationaler Studierender mit dem DAAD-Preis geehrt

Die Hochschule Ludwigshafen ehrte Herr Serdar Ferhad aus Bulgarien für seine hervorragenden Studienleistungen

(red) Der Bereich für internationale Angelegenheiten der Hochschule Ludwigshafen am Rhein zeichnet jedes Jahr internationale Studierende aus Nicht-EU-Ländern mit dem Preis des Deutschen Akademischen Austauschdienstes (DAAD) aus. Der mit 1000 Euro dotierte Preis wird für besondere Studienleistungen sowie herausragendes ehrenamtliches Engagement verliehen und geht in diesem Jahr an Serdar Ferhad, Student im Masterstudiengang Controlling.

„Wir hatten in diesem Jahr erfreulich viele Bewerberinnen und Bewerber, aber die Jury war sich trotzdem sehr schnell einig: Serdar Ferhad, erfolgreicher Absolvent des Bachelorstudiengangs Controlling und nun im



Foto: Hochschule Ludwigshafen

zweiten Semester des Masterstudiengangs Controlling, hat sowohl durch seine Studienleistungen als auch durch sein ehrenamtliches Engagement voll überzeugt“, so Kerstin Gallenstein, Leiterin des

Bereichs für Internationale Angelegenheiten, in ihrer Laudatio. Der junge Bulgare habe sich u.a. als Semestergruppensprecher, Buddy für andere internationale Studierende und Mentor für Wiedereinsteiger an der Hochschule Ludwigshafen engagiert und unterstütze darüber hinaus das SAP-Projekt „Cleverlinge“. „Die Liste ließe sich noch weiter fortsetzen, denn Serdar Ferhad hat die eigenen Erfahrungen nicht vergessen und wendet sich sehr konsequent denen zu, die in einer ähnlichen Situation sind wie er bei seinem Start 2012 in Deutschland“, ergänzte Gallenstein.

Auch Hochschulpräsident Prof. Dr. Peter Mudra beglückwünschte den Preisträger, den er als „überzeugten

Europäer“ kennengelernt habe. „Die Offenheit für den Austausch, für den auch die Hochschule Ludwigshafen steht, leben Sie vor; sie sind ein Botschafter der Zukunft“, gab er Serdar Ferhad mit auf den Weg. „Ich freue mich sehr über diesen Preis und werde Sie nicht enttäuschen. Ich bedanke mich herzlich dafür, auch bei Professor Dr. Johannes Kals, der mich vorgeschlagen hat“, betonte Serdar Ferhad, der auch seine berufliche Zukunft in Deutschland sieht.

Der DAAD-Preis wird seit über 20 Jahren vergeben. Der Jury gehörten in diesem Jahr Prof. Dr. Axel Kihm, Prof. Dr. Andreas Gissel, Ekram Kapferer und Prof. Dr. Andreas Rein an.

König Céphas Bansah ausgezeichnet

mit dem Wappenteller der Stadt Ludwigshafen

(red) „Ich möchte Herrn Céphas Bansah für seinen wohlthätigen und ehrenamtlichen Einsatz in Ludwigshafen meinen herzlichsten Dank aussprechen und ihn mit dem Wappenteller der Stadt Ludwigshafen am Rhein auszeichnen“. Bei der Feierstunde im Rathaus Ludwigshafen erzählte Oberbürgermeisterin Jutta Steinruck mit launigen Worten, wie sie das Oberhaupt des Königreichs Hohoe/ Ghana kennenlernte. „Zuerst stand ich vor verschlossener Tür, als ich ihm zum Geburtstag gratulieren wollte. Er war bei Aldi einkaufen. Beim zweiten Versuch hatte ich Glück, und da durfte ich sogar auf dem Thron sitzen“. 1970 kam ich nach Ludwigshafen“, so der König. „Ich wurde von meinem Großvater hierher geschickt. Zuerst absol-



Foto: C. Blüthner

vierte ich eine Ausbildung zum Landmaschinenmechaniker, anschließend zum Landmaschinenmechaniker-KFZ-Meister. Danach machte ich noch den KFZ-Meister“. Unter schweren Bedingungen eröffnete der Monarch eine KFZ-Werkstatt. Es dauerte eine Weile, bis er akzeptiert wurde und die Kun-

den Vertrauen in sein Können hatten. Heute beschäftigt er vier Gesellen und vier Auszubildende. „Ich bin letzte Woche aus Ghana zurückgekommen, heimgekommen. Ja, Ludwigshafen ist auch meine Heimat geworden. Die Menschen haben mir soviel geholfen, da muss man auch was zurückgeben“, so der Monarch. Unermüdlich kümmert er sich um sein Volk in Ghana, ist permanent im Einsatz, sammelt Spenden um die so dringend benötigten Brunnen, Schulen, Krankenhäuser und so vieles mehr zu realisieren. Es ist noch soviel aufzubauen in seiner anderen Heimat. Seine Regierungsgeschäfte funktionieren per Whatsapp, Fax und Skype. Es ist schon viel geschafft, aber auch noch immer viel zu tun. Deshalb werden Sachspenden genau-

so dankbar entgegengenommen wie dringend benötigte Geldspenden. Denn auch der Transport der Subsidien ist sehr kostspielig. Jede, auch noch so kleine Spende hilft, das beschwerliche Leben vor Ort zu verbessern und lebenswerter zu gestalten.

SPENDENKONTO
König Bansah Ghana Förderverein e.V. VR Rhein Neckar eG
BLZ 670 900 00 Konto 85 197 703
IBAN DE76 6709 0000 0085 1977 03
BIC GENODE61MA2
König Bansah -zwischen Krone und Schraubenschlüssel- ein König zwischen zwei Welten. Ab Dezember zu erhalten: Das Buch über ein Leben in zwei Welten, 245 Seiten, ISBN 3-87336-629-9 Euro 19,90
Näheres unter www.koenig-bansah.de

Planspiel Börse: Aus 50.000 Euro in dreizehn Wochen 51.489,70 gemacht

Schüler aus Ludwigshafen und Speyer erreichen gute Platzierungen

(red) Dreizehn Wochen lang nahmen 183 Schülerinnen und Schüler von allgemein- und berufsbildenden Schulen beim Planspiel Börse der Sparkasse Vorderpfalz teil. Die Aufgabe der 59 Spielgruppen aus Ludwigshafen, Speyer und dem Rhein-Pfalz-Kreis war es, das fiktive Startkapital von 50.000 Euro durch gezielte Investitionen in 175 vorgegebene Wertpapiere zu vermehren. Nach dem letzten Börsentag am 12. Dezember hat die Sparkasse Vorderpfalz Bilanz gezogen und die Gewinner ermittelt.



Foto: Fotalia

Den höchsten Depotstand konnte die Spielgruppe "MNA" von der IGS Ludwigshafen-Edigheim aufweisen. Sie hatte den Börsenverlauf gut im Blick und konnte ihr Startkapital mit umsichtigem Handeln von 50.000

Euro auf 51.489,70 Euro erhöhen. Schülerteam „JP Übermorgen“ vom Nikolaus-von-Weis-Gymnasium Speyer sicherte sich mit einem Depotwert von 49.997,24 Euro den dritten Platz. Den höchsten Nachhaltigkeits-

ertrag (496,47 Euro) erreichte das Team "Mono - und Diglyceride von Speis" von der Burgfeldschule Speyer.

Ganz wie an der realen Börse haben auch die Teilnehmer beim Planspiel Börse die Dynamik des Aktienmarktes zu spüren bekommen. Wer hier Erfolg haben möchte, musste täglich Kurse beobachten, Meldungen lesen, Wertpapiere und Firmen im Auge behalten und Entscheidungen treffen. Die Schüler lernten, sich Informationen zu beschaffen und diese durch geschickte und kluge Anlagestrategien zielgerichtet und aktiv in Entscheidungen einzubeziehen. Damit haben sie sich Fähigkeiten angeeignet, die in allen Bereichen von Wirtschaft und Gesellschaft immer wichtiger werden. Zudem wurden im Spiel Be-

rührungsängste und Wissensdefizite beim Thema Börse abgebaut. Die Teilnehmer machten ihre Erfahrungen mit Gewinn und Verlust und konnten risikobewusstes Handeln erlernen.

Politische Ereignisse wie u.a. die Brexit-Verhandlungen und der Wirtschaftskurs in den USA wirkten sich während der Spielzeit auf die Kurse aus: Der Spielverlauf war durch viel Bewegung am Aktienmarkt und auch Kursverluste für die Teilnehmer gekennzeichnet, der Dax erreichte sein Jahrestief. Aufgrund der angespannten Börsensituation konnten nur 7 Prozent der Teilnehmer einen Depotgewinn verzeichnen. Auch in der Nachhaltigkeitsbewertung zeichneten sich innerhalb der kurzen Spielzeit nur moderate Gewinne ab.

100 Euro Münze in Gold „UNESCO-Welterbe - Dom zu Speyer“

Sammlermünze würdigt Dom als herausragendes Kulturdenkmal

(red)Speyer. Die Bundesregierung hat beschlossen, eine 100-Euro-Goldmünze „UNESCO-Welterbe – Dom zu Speyer“ prägen zu lassen und im Oktober 2019 auszugeben. „Wir freuen uns sehr, dass der Bedeutung des Speyerer Doms als Kirche und Denkmal mit der Prägung einer Goldmünze Ausdruck verliehen wird“, so Domkustos Peter Schappert „Mit seiner monumentalen Architektur und als Begräbnisort von Kaisern und Königen des Mittelalters gehört der Dom zu den herausragenden Kulturdenkmälern der Welt, dem mit dieser Münzprägung eine passende Referenz erwiesen wird.“



Foto: Stadt Speyer

Schappert hatte als Vertreter des Domkapitels im November an der Sitzung des Preisgerichts in Berlin teilgenommen und den Siegerent-

wurf mit ausgewählt. Zu sehen ist eine Ansicht von Nordosten, welche das charakteristische Ensemble aus Türmen, Kuppeln und Apsis

zeigt. Im unteren Viertel der Münze wird das Kreuzgratgewölbe der Krypta zitiert. Der Entwurf stammt von dem Künstler Bodo Broschat aus Berlin. Die Münze soll - wie die bisherigen deutschen 100-Euro-Goldmünzen - aus Feingold (999,9 Tausendteile) bestehen, ihr Durchmesser wird 28 Millimeter und ihre Masse 15,5 Gramm betragen. Es ist geplant, die Münze im kommenden Oktober in Speyer öffentlich vorzustellen.

Der Speyerer Dom wurde als zweiter deutscher Kirchenbau 1981 mit dem Titel eines UNESCO-Weltkulturerbe geehrt. Papst Johannes Paul II. hat dem Dom ebenso besucht

wie zahlreiche Staatsoberhäupter der Welt. Sie alle haben damit die internationale Bedeutung des Doms als Gotteshaus und Stätte einer Kultur der Zusammengehörigkeit gewürdigt. Zudem gehört der Speyerer Dom zu den herausragenden Baudenkmalern und zu den meistbesuchten Sehenswürdigkeiten des Landes. Mit dem Dom zu Speyer wird die im Jahr 2003 begonnene Serie von 100-Euro-Goldmünzen zur Würdigung von UNESCO-Welterbestätten in Deutschland abgeschlossen. Die Serie zählt zwischenzeitlich zu den weltweit erfolgreichsten Goldmünzenprogrammen im Sammlerbereich.

Marilyn Monroe-Ausstellung eröffnete in Speyer

Historisches Museum der Pfalz zeigt die unbekanntere Seite des Hollywood-Stars

(red)Speyer. Ab Sonntag, 16. Dezember, präsentiert die neue Sonderausstellung im Historischen Museum der Pfalz in Speyer Idol und Mythos einer ganzen Epoche – die Schauspieler, Sängerin und Stilikone Marilyn Monroe.

Die Ausstellung „Marilyn Monroe. Die Unbekannte“ lenkt dabei den Blick auf eine bisher unbeleuchtete private Seite dieser ungewöhnlichen Frau, die selbst 56 Jahre nach ihrem Tod im Jahr 1962 nichts von ihrer Faszination verloren hat und deren Einfluss in vielerlei Hinsicht bis heute spürbar ist. Bis zum 16. Juni 2019 sind rund 400 ausge-



Foto: G.Beck

wählte Einzelstücke auf über 1000 Quadratmeter Ausstellungsfläche zu sehen. Die Ausstellungsstücke stammen überwiegend aus dem

ursprünglichen Privatsammler von Marilyn Monroe sowie von ihren Zeitzeugen, heute sind sie Teil der exklusiven Privatsammlung von

Ted Stampfer, der weltweit in Art und Zusammenstellung größten Sammlung. Gezeigt werden hochwertige Kleidungsstücke, Accessoires, Pflege- und Stylingprodukte, Requisiten, Privatbriefe und Filmdokumente sowie Fotografien, die erstmals in Deutschland in dieser Kombination zu sehen sind. Ergänzt wird die Ausstellung um Einzelstücke internationaler Sammler.

Die Ausstellungsbesucher tauchen in Marilyn Monroes Welt ein und verfolgen ihre wichtigsten Entwicklungsstufen und Lebensabschnitte. Sie begegnen dabei besonderen Ausstellungsstücken, die sowohl Zeugnis über ihr Leben und Wir-

ken ablegen, als auch über ihr Streben nach Emanzipation berichten. So gründete sie 1955 eine eigene Filmproduktionsfirma „Marilyn Monroe Production's Inc.“

Öffnungszeiten

Das Historische Museum der Pfalz ist dienstags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr geöffnet, an Feiertagen auch montags. Sonderöffnungszeiten gelten für den 24. Dezember von 10 bis 14 Uhr und an Silvester von 10 bis 16 Uhr. An den Weihnachtsfeiertagen und am 1. Januar ist das Haus von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Weitere Informationen unter: www.marilyn-ausstellung.de

Erlös aus Domsekt an den Dombauverein übergeben

5000 Euro zu Gunsten des Domerhalts über Sektverkauf erwirtschaftet

(red)Speyer. Der in einer Blindverkostung ausgewählte Domsekt des Speyerer Dombauvereins hat im Jahr 2018 5000 Euro zu Gunsten des Doms erlöst. Dies teilte der Vorstandsvorsitzende des Dombauvereins Dr. Gottfried Jung mit. Bewusst habe man die Ausschüttung der Einnahmen in der Vorweihnachtszeit vermeldet, um vor den Feiertagen an den Sekt als Präsent und Getränk zu erinnern, sagte Jung.

„Es ehrt uns, dass wir mit dem Domsekt einen Beitrag zum Domerhalt leisten können“, freute sich Dr. Bastian Klohr, geschäftsführender Vorstand der Weinbiet Manufaktur eG, welche den Domsekt herstellt und vertreibt. Den Dom nannte Klohr ein „Identifikationsobjekt für die gesamte Pfalz“, so sei eine Flasche mit diesem Wahrzeichen schon ein Hingucker. Das Etikett wurde, wie auch für die Flaschen der Domweine, vom Speyerer Künstler Johannes Doerr gestaltet.



Fotos: G.Beck

Der Domsekt ist derzeit ein Riesling brut aus dem 2016er Jahrgang. 1,50 Euro pro verkaufter Flasche gehen dabei an den Dombauverein. 3.200 Flaschen wurden 2018 verkauft, die Weinbiet Manufaktur eG rundete den Erlös auf 5000 Euro auf. Erhältlich ist der Domsekt in der Dom-Info auf der Südseite des Doms, in der Geschäftsstelle des Dombauvereins

am Edith-Stein-Platz sowie in einigen Einzelhandelsgeschäften und Kaufhäusern der Region. Der Vorstandsvorsitzende des Dombauvereins Jung nutzte den Termin, um auf das neue Format des seit September erhältlichen Dombrots hinzuweisen, das es nun in einer kleineren Variante als 500-Gramm Brot gibt. Davon er-



hoffen sich der Dombauverein und die Bäckerei Görtz einen höheren Absatz und damit einen höheren Erlös zu Gunsten des Doms.

Für einen kleinen Jahresrückblick war zwischen zwei Schlucken Sekt ebenfalls noch Platz. So freute Jung sich über die 86 Neueintritte, die der Dombauverein in diesem Jahr

zu verzeichnen hatte. „Das ist der höchste Zuwachs der letzten fünf Jahre“, so der Vorstand des Vereins. 2018 konnten die rund 2.600 Mitglieder des Vereins sich über neue Vergünstigungen freuen:

Zum einen wird ihnen beim benachbarten Technikmuseum ein Rabatt eingeräumt, zum anderen hatten die Mitglieder des Vereins 2018 kostenfreien Zutritt zur Krypta des Doms. 2019 wolle man an die positive Entwicklung der Mitgliederzahlen anknüpfen, sagte Jung. Als besonderen „Mehrwert“ für die Vereinsmitglieder nannte er dabei den kostenfreien Eintritt zu Kaisersaal und Turm während der Saison von April bis Oktober 2019, den Domkustos Peter Schappert angeboten hatte. Auch darin könne ein Anreiz bestehen, dem Verein beizutreten, so Jung.

Hoheiten freuen sich über Kronen an der Hand

Auch dieses Jahr erhalten die Pfälzische Weinkönigin und ihre Prinzessinnen Ringe

(red) Die Pfälzische Weinkönigin und ihre Prinzessinnen erhalten Ringe von Goldschmiedemeisterin Annette Schleuning mit ihrem Atelier für Goldschmiedekunst in Landau. Die "Kronen an der Hand" sind inzwischen eine lieb gewordene Tradition des Hauses und ein heiß begehrtes Schmuckstück unter den Weinhoheiten – ein "SponsoRing" im wahren Sinne des Wortes. Die einzigartigen Schmuckstücke wurden am Freitag im Rahmen der Prämierungsfeier der Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz im Saalbau in Neustadt an der Weinstraße übergeben.



Foto: Kai Mehn

Der Jubiläumsring von Weinkönigin Meike Klohr zeigt in einer Schale aus reinem Gold blaue Saphire, Edelsteine in der Lieblingsfarbe der 80. Pfälzischen Weinkönigin. Die Seiten des Ringes zieren eine Weinranke mit seiner stilisierten "80" Traube aus reinem Gold – ganz im Stil des neuen Schmuckprojekts VIGNOBLE "P" von Goldschmiedekünstlerin Annette Schleuning aus Landau. Neben der Königin werden auch die Prinzessinnen mit einem Ring ausgezeichnet. Dabei umschlingt das Wort "Prinzessin" die Finger, eine kleine Krone vor

dem P signalisiert, dass es sich um die Prinzessinnen-Ringe handelt. Jeder Ring adelt die Weinhoheiten und erinnert an ein Jahr voller Erlebnisse, freut sich Thomas Schleuning. Das Ringprojekt "Die Krone an der Hand" von Annette und Thomas Schleuning wurde 2007 beim Designpreis Rheinland-Pfalz ausgezeichnet und zum Designpreis der Bundesrepublik Deutschland nominiert.

Mehr Informationen über die Pfälzische Weinkönigin und ihre Prinzessin erhalten Sie hier: www.pfaelzische-weinkoenigin.de.

Forscherstations-Plakette

an 150 Kitas und Grundschulen der Region vergeben

(red) In diesem Jahr sind 150 Kitas und Grundschulen der Metropolregion Rhein-Neckar mit der Forscherstations-Plakette 2018 des Heidelberger Klaus-Tschira Kompetenzzentrums für frühe naturwissenschaftliche Bildung ausgezeichnet worden.

Die einmal pro Jahr verliehene Plakette ehrt Einrichtungen, die dauerhaft im Alltag ihrer Kita oder Grundschule frühe naturwissenschaftliche Bildung verankert haben. „Es freut mich, dass wir auch in diesem Jahr wieder einer großen Anzahl an Einrichtungen die Forscherstations-Plakette überreichen können“, sagt Petra Gürsching, die gemeinsam mit Beate Spiegel Geschäftsführerin der Forscherstation ist: „150 Kitas und

Grundschulen der Region konnten wir in diesem Jahr für kontinuierliches Engagement im Bereich der frühen naturwissenschaftlichen Bildung auszeichnen.“ Die Forscherstation, Klaus-Tschira-Kompetenzzentrum für frühe naturwissenschaftliche Bildung vergibt seit 2007 die Forscherstations-Plaketten einmal pro Jahr an Einrichtungen, die in ihrem pädagogischen Alltag frühe naturwissenschaftliche Bildung verankert haben. Um eine Forscherstations-Plakette das erste Mal zu bekommen, müssen mindestens zwei pädagogische Kita-Fach- oder Grundschullehrkräfte erfolgreich an einer Fortbildungsreihe der Forscherstation teilgenommen haben.

In den Folgejahren können sie entweder wiederum eine Fortbildung

oder einen Workshop besuchen oder sie schicken eine Dokumentation, in der sie die Umsetzung von pädagogischen Lernumgebungen zu naturwissenschaftlichen Themen belegen.

Insgesamt wurden seit 2007 über 950 Plaketten verliehen. Rund ein Drittel der Plakettenträger 2018 haben die Auszeichnung zum ersten Mal erhalten, das heißt pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus der Einrichtung haben eine Fortbildung der Forscherstation besucht. „Wir wollen damit sicherstellen, dass die pädagogischen Fach- und Lehrkräfte im Sinne der Forscherstation Naturphänomene im Alltag mit Kindern entdecken“, berichtet Dominik König, der Fortbildungen konzipiert und durchführt: „Dazu

gehört beispielsweise, dass den Kindern offene Lernumgebungen angeboten werden, in denen sie selbst Erfahrungen sammeln können.“ Im Laufe der Jahre haben rund 1300 Kita-Fach- und Grundschullehrkräfte an den Fortbildungen der Forscherstation teilgenommen. Der überwiegende Teil der Kitas und Grundschulen – in diesem Jahr waren es weit mehr als 100 Einrichtungen – erhält die Plakette bereits zum wiederholten Mal. Insgesamt zehn Einrichtungen sind von Anfang an dabei und haben in diesem Jahr ihre zehnte Forscherstations-Plakette erhalten.

Die Einrichtungen haben durch die lange Zusammenarbeit mit der Forscherstation frühe naturwissenschaftliche Bildung dauerhaft im Alltag ihrer

Kita und Grundschule integriert. Zu den Einrichtungen gehören beispielsweise die Heidelberger École Française Pierre et Marie Curie, der Katholische Kindergarten St. Nikolaus in Mühlhausen-Rettigheim und der Evangelische Kindergarten in Waldangeloch. Kita-Leiterin Martina Grundmann-Ecker aus Waldangeloch ist es ein Anliegen, dass alle Team-Mitglieder mindestens einmal eine Fortbildung der Forscherstation durchlaufen: „Ich finde es wichtig, dass alle Kollegen sich immer wieder Ideen holen, wie sie Kinder für eine aufmerksame Betrachtung von Natur und Umwelt sensibilisieren.“

Informationen finden Sie unter: www.forscherstation.info

Der Nibelungensteig ist beliebt wie eh und je

Nibelungensteig feierte 2018 sein zehnjähriges Bestehen

(red) Das Jubiläumsjahr des Nibelungensteigs, in dem der Touristenmagnet sein zehnjähriges Bestehen als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ feierte, geht zu Ende. Die Tourismusagentur der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB), die den Steig vermarktet, hat den runden Geburtstag mit zahlreichen Aktionen, unter anderem einer Rabattaktion zu Mehrtageswanderungen, einer kulinarischen Landkarte, einem Fotowettbewerb oder einer Feierstunde in Grasellenbach, gebührend gefeiert.

„Das Herzstück des Jubiläums waren die über 30 Themenwanderungen, die wir mit Partnern aus der Region auf die Beine gestellt haben“, so Loreen Last, Projektleiterin Tourismusagentur WFB und Nibelungensteig. „Wir freuen uns, dass viele der Wanderungen gut besucht waren sowie dass wir von der medialen Aufmerksamkeit



Foto: WFB

profitieren konnten, die das Jubiläumsjahr mit sich brachte.“ Denn die Tourismusagentur hatte gleich zweifachen Grund zu feiern – der Nibelungensteig konnte sich in diesem Jahr den Titel als „Deutschlands schönster Wanderweg“, Platz drei in der Kategorie Routen sichern. Dabei handelte es sich um eine Publikumswahl der Outdoor-

Fachzeitschrift Wandermagazin, bei der über 24.000 Leser für ihren Lieblingswanderweg abgestimmt haben. Für unser Team ist es ein Erfolg auf ganzer Linie“, erklärt Mareike Müller, Leiterin der Tourismusagentur und der Tourist-Information NibelungenLand in Lorsch. Als zentrale Informationsstelle für den Nibelungensteig beraten die

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen 12. Januar 2019 wird dem Nibelungensteig erneut die Zertifikatsverlängerung durch den Deutschen Wanderverband auf Deutschlands größter Urlaubsmesse, der CMT in Stuttgart, übergeben. „Interessierte finden uns an diesem Tag am Odenwald-Stand Nr. B33 in Halle 6“, verrät Müller. Und auch 2019 können sich Wanderer auf weitere Aktionen freuen.

Als Abschluss des Jubiläumsjahres fand heute die Ziehung der Gewinner des Fotowettbewerbs statt. Dabei gab es zehn attraktive Wanderpakete mit Produkten aus der Region und zum Nibelungensteig zu gewinnen. Zusätzlich wurde als Hauptpreis ein weiteres Wanderpaket zusammen mit einem Tagesrucksack der Premiummarke Deuter verlost, der die Gewinnerin aus Köln wohl bei künftigen Wanderreisen begleiten wird. Das Siegel „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ steht für Wandern auf höchstem Niveau. Im

Weiteres Wissenswertes zum Nibelungensteig gibt es im Internet unter www.nibelungensteig.info. Kostenloses Infomaterial und Beratung bietet die Tourist-Information NibelungenLand in Lorsch (Marktplatz 1, 64653 Lorsch) unter der Tel. 06251-175260.



Entscheiden ist einfach.



spkrnn.de

Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit einem Kredit helfen kann.

Sparkassen-Privatkredit.

 Sparkasse
Rhein Neckar Nord

Teilhabe behinderter Menschen verbessert

Der Beirat von Menschen mit Behinderungen (bmb) feierte sein zehnjähriges Bestehen

(red) Rund 20.000 Menschen mit Behinderungen leben in Heidelberg. Für sie gibt es seit zehn Jahren eine kontinuierliche kommunale Interessenvertretung: den Beirat von Menschen mit Behinderungen (bmb). Am 7. Dezember 2018 feierte der bmb sein zehnjähriges Bestehen mit einem großen Fest im Bürgerhaus B³ in der Bahnstadt.

Mit Gründung des bmb 2008 gab es erstmals eine Interessenvertretung für Menschen mit Behinderungen und chronisch Kranken auf kommunalpolitischer Ebene. Zu den größten Erfolgen des Gremiums aus Ehrenamtlichen gehören beispielsweise die Neuauflage des Grundsatzbeschlusses des Gemeinderats zum barrierefreien Bauen, die Forcierung des barrierefreien Aus- und Umbaus von Straßenbahn- und Bus-



Foto: Medienbüro Rhein-Neckar

halten, der vermehrte Einsatz von Gebärdensprachdolmetschern und Höranlagen bei städtischen Veranstaltungen und das Online-Infoportal „Heidelberg hürdenlos“, ein Stadtführer für Menschen mit

verbessern. Diesem Anspruch ist er mehr als gerecht geworden“, sagte Sozialbürgermeister Dr. Joachim Gerner. So habe er beispielsweise große Bauprojekte, wie die Theater-sanierung und das Bahnstadt-Kino, begleitet, sei eng in die Bestellung der Kommunalen Behindertenbeauftragten eingebunden gewesen und derzeit etwa aktiv mit dabei bei der Erarbeitung der Kulturleitlinien. bmb-Vorsitzende Sabine Wonka wünschte sich für die Zukunft eine frühe Beteiligung des bmb bei Bauprojekten, große Fortschritte bei der Eingliederung behinderter Menschen in den Arbeitsmarkt und einen Paradigmenwechsel in der Kultur. Menschen mit Behinderung sollten hier nicht nur Konsumenten sein, sondern selbst als Kulturschaffende wahrgenommen werden.

Neuwahl 2019

Im kommenden Jahr steht die Neuwahl des bmb an. Ab 27. März 2019 sind Interessierte aufgerufen, sich um das Ehrenamt zu bewerben. Der bmb ist ein ehrenamtliches Gremium, das die Interessen der Menschen mit Behinderungen in Heidelberg vertritt. Er setzt sich zusammen aus 16 Menschen mit Behinderung und einem Vertreter/einer Vertreterin der Liga der freien Wohlfahrtspflege. Die Amtszeit des bmb dauert fünf Jahre.

Im Beirat sollen nach Möglichkeit Menschen mit allen Arten von Behinderung und/oder einer chronischen Erkrankung mit Wohnsitz in Heidelberg vertreten sein – auch Menschen, die Kommunikations-assistenz benötigen.

„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.

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.



Nächste Show findet am 29.01.2019 in der MaRuBa - Das Gasthaus am Neckarufer Feudenheimer Str. 2, 68167 Mannheim statt. Eintritt frei.

Gute Pflege in Mannheim



EPMA
Evangelische
Pflegedienste
Mannheim

ThomasHaus
EmleinHaus
ZinzendorfHaus
UnionsHaus
ThomasCarree



Die Tagespflege ThomasHaus bietet:

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

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

Ansprechpartnerin
Lilia Kunze-Fischer
Tel. 0621 / 44 08-105
Reiterweg 54
68163 Mannheim

www.EPMA.care

Unser Angebot

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

Wir stellen ein

- Examierte Pflegekräfte
- Elektriker
- Sachbearbeiter/in Finanzbuchhaltung

Gemeinsam gegen die Einsamkeit

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

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

Case/Care Management

Jean-Paul Bassong
Tel. 0173/313 7994

Belegungsmanagement

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

EPMA Evangelische Pflegedienste Mannheim gGmbH

Reiterweg 54
68163 Mannheim
Tel. 0621 / 44 08-0



SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER

21.3.-20.4.

Ihre Kreativität kennt keine Grenzen. Inspirieren Sie auch Ihre Mitmenschen. Ihre Ideen sind wertvoll, manchmal nur nicht allein umsetzbar.



STIER

21.4.-21.5.

Emotionale Themen beschäftigen Sie sehr, Sie zeigen dies allerdings wenig nach außen. Sie versuchen sich vor Verletzung zu schützen.



ZWILLINGE

22.5.-21.6.

Aus verschiedenen Gründen eröffnen sich Ihnen spannende Möglichkeiten. Zögern Sie nicht zu lang, seien Sie spontan. Das kann Erfolge bringen.



KREBS

22.6.-22.7.

Lassen Sie sich nicht von kleinen Rückschlägen entmutigen. Glauben Sie an Ihre Talente und Kräfte, dann können Sie Hindernisse bewältigen.



LÖWE

23.7.-23.8.

Schieben Sie unangenehme Aufgaben nicht vor sich her. Sie werden sich erleichtert fühlen, wenn diese von Ihrer To Do Liste gestrichen sind.



JUNGFRAU

24.8.-23.9.

Der Beginn des Jahres steht ganz im Zeichen der Liebe. Geben Sie auch kleinen Aufmerksamkeiten von Menschen in Ihrem Umfeld eine Chance.



WAAGE

24.9.-23.10.

Stehen Sie zu Ihren Entscheidungen und lassen Sie sich von anderen Meinungen nicht verunsichern. Sie sollten sich selbst fest vertrauen.



SKORPION

24.10.-22.11.

Ihre Stimmungslage ist zurzeit besonders sensibel. Seien Sie daher mit Ihren Mitmenschen nicht zu streng, wenn Sie sich schnell angegriffen fühlen.



SCHÜTZE

23.11.-21.12.

Ihnen eröffnen sich neue Möglichkeiten mit Altem abzuschließen und Neues entstehen zu lassen. Halten Sie die Augen offen.



STEINBOCK

22.12.-20.1.

Ein Rat wird sich positiv auf eine Entscheidungsfindung auswirken. Solange Sie sich gut damit fühlen, steht diesem zu folgen nichts im Wege.



WASSERMANN

21.1.-19.2.

Eine kleine Veränderung wirft Sie schnell aus der Bahn. Haben Sie aber keine Angst davor und bleiben Sie für Bewegungen offen. Sie sind nützlich.



FISCHE

20.2.-20.3.

Sie spüren immer wieder aufkommende Diskrepanzen zwischen Freunden. Versuchen Sie diplomatische Worte für Ihre Unzufriedenheit zu finden.

Flüssigkeit	toter Körper	Unfug, Spaß (Mz.)	Aller-Zufluss in Gifhorn		Figur in der ‚Fledermaus‘	altröm. Göttin der Feldflur			keineswegs (ugs.)	Initialen Stallones	Höhenzug im Weserbergland			Staatenbündnis	Gemeindevertretung
					ohnmächtig		2							7	
Gestalt bei Wagner		6			das Wort in der chin. Philosophie				Schornstein		1				
												König von Saudi-Arabien		Fachmediziner	
griech. Göttin (Gerechtigkeit)			Sponsor												
gleichm. Grundrhythmus			Aristokraten									engl. Männerkurzname	8		
Buchbinderleder	Hafenstadt am Don											himmelblau	span. surreal. Maler † 1989		
												niederdeutsch: das			
englisch: sitzen				Mantel der Araber		Schiffstachometer		Beschäftigung		chem. Zeichen Germanium	Pferdezuruf: links!				Fidschi-Insel
friesisch: Insel				Lebewesenforscher					4			Landeszentralbank (Abk.)			5
eine Zolldeklaration												Vorname der Hayworth			

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.

■■■■O■■■IR■■■A■■■P■■■
 EKZEM■■ISOLIERUNG■■
 ■RUDI■■DEI■■LASCHE■■
 SELA■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
 ■SU■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
 ■S■■A■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
 HEHL■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
 ■■■A■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
 ZAEH■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
 ■RHON■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
 ■TER■■SCHWERT■■HIS■■
 ■ERNEUERUNG■■KITA■■

MAGISTRAT

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

Auflösung Dezember 2018 Auflösung Dezember 2018

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

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

Warum Schlaf so wichtig ist

Immer mehr Menschen leiden unter durchwachten Nächten

((djd). So wie ein Akku, der neu aufgeladen werden muss, um zu funktionieren, braucht der Mensch erholsamen Schlaf. Kaum zu glauben, aber während wir Nacht für Nacht in den Kissen liegen und selig schlummern, herrscht im Körper Hochbetrieb. Regenerations- und Zellerneuerungsprozesse finden statt, das Immunsystem wird gestärkt und auch die Wundheilung ist dann besonders aktiv. Der Organismus entgiftet und im Oberstübchen herrscht Kopfkino. Dort werden tagsüber gewonnene Eindrücke verarbeitet und gespeichert. Schlaf-forscher warnen: Bei Schlafmangel kommt es nicht nur zu Tagesmüdigkeit und Konzentrationsproblemen. Auch lebenswichtige Körperfunktionen wie Atmung, Herzschlag, Blutdruck und die Hormonproduktion geraten durcheinander. Auf Dauer



Foto: djd/Remisens/COLOURBOX

erhöht fehlender Schlaf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen, fördert Übergewicht und Diabetes. In einer Welt voller Stress und Reizüberflutung ist die nächtliche Erholung umso

wertvoller. Doch leider nimmt die Zahl der Menschen mit Schlafproblemen immer mehr zu. Laut DAK-Gesundheitsreport 2017 schlafen etwa 80 Prozent der Erwerbstätigen schlecht. Viele Arbeitnehmer küm-

mern sich auch nach Feierabend um berufliche Angelegenheiten, nehmen ihre Sorgen und Probleme quasi mit ins Bett.

Die Konsequenz: Jeder zweite von Schlafstörungen Geplagte greift zu Schlafmitteln. Dabei ist jedoch Vorsicht geboten. Viele synthetische Schlafmittel können einen Gewöhnungseffekt bewirken und auch am nächsten Tag noch nachwirken, das Ergebnis ist der sogenannte Hangover. Deshalb gibt es viele Schlafmittel nur auf Rezept. Eine sinnvolle Alternative können pflanzliche Arzneimittel wie Sedacur forte aus der Apotheke sein. Sie können mit einem Mix aus Baldrian, Hopfen und Melisse den Schlaf fördern und auf natürliche Weise beruhigend wirken. Mit diesen pflanzlichen Arzneimitteln gibt es keine Gewöhnungs- oder Hangover-Effekte.

Eine durchwachte Nacht ist noch keine Schlafstörung

Von chronischen Schlafstörungen sprechen Mediziner erst dann, wenn der Patient pro Woche etwa drei Nächte nicht richtig schlafen kann und dieser Zustand länger als einen Monat anhält. Auf der Suche nach der Ursache für ihr Wachliegen überwachen manche Betroffene ihren Schlaf mit Fitness-Trackern und Schlaf-Apps. Die meisten Geräte können bisher ausschließlich Bewegung oder Schnarch-Geräusche und den Puls erfassen. Daher bieten sie nur Anhaltspunkte. Für eine professionelle Schlafanalyse verweist der Arzt deshalb auf einen Schlaflabor. Entspannungstechniken und Maßnahmen zur Verbesserung der Schlafhygiene unterstützen den erholsamen Schlaf zusätzlich: Unter sedacur.schlafstoerung.tips gibt es mehr Infos dazu.

Was tun gegen Kopf-Nacken-Schulderschmerzen

Körperliche und psychische Anspannung kann zu speziellen Beschwerden führen

((djd). Kopfschmerzen in Verbindung mit Nackenbeschwerden sind ein typisches Phänomen unseres geschäftigen Alltags, der oft geprägt ist von Bildschirmarbeit und Leistungsdruck. Sie treten auf, wenn man zu lange am Computer gearbeitet und nicht auf die Haltung geachtet oder einfach zu viel Stress gehabt hat. "Da sitzt einem was im Nacken - dieser gängige Begriff beschreibt diese komplexe Störung", so Dr. Jan-Peter Jansen, Leiter der Schmerzambulanz Berlin. Meist treffe es Büroarbeiter und Selbstständige.

Typisch für diese Schmerzform sind Stress, eine angespannte Grundhaltung und das Problem, mental wie körperlich loszulassen. Triggerpunkte,

kleine verhärtete Muskelbereiche, können die Schmerzempfindlichkeit zusätzlich verstärken. "Der Kopf wiegt etwa so viel wie eine gleich große Melone. Daher wird er eigentlich im Lot getragen", erklärt Dr. Jansen. Wenn man aber nun zu viel zu tun habe und zu viel am Schreibtisch sitze, könne sich das leicht ändern. Dann komme es zu einer Überlastung der Nackenmuskulatur: "Der Körper setzt Botenstoffe frei und diese können Kopfschmerzen auslösen." Langandauernder Triggerschmerz kann das Nervensystem sogar so sensibilisieren, dass schneller und häufiger Schmerzattacken ausgelöst werden. Wie immer bei körperlicher oder psychischer Anspannung steht dann das Lockerlassen im Fokus. Entspan-

nungsübungen kombiniert mit Wärme und Bewegung helfen langfristig, Verkrampfungen von der Muskulatur bis hin zu den Blutgefäßen zu lösen und neuen Beschwerden vorzubeugen. "Die Nackenmuskulatur dehnen. Den Kopf mit geschlossenen Augen drehen, aufstehen und unter Mitbewegung des Kopfes tief ein- und ausatmen", rät Dr. Jansen. Mit dem Ausatmen solle man die vielen schweren Gedanken mit aus dem Kopf fließen lassen. Wer akute Schmerzen hat, benötigt aber auch eine medikamentöse Lösung. Hier kann etwa das neue Thomapyrin Tension Duo schnelle Hilfe bieten. Das neue Medikament ist eine Kombination aus Ibuprofen und Coffein, die besonders stark und schnell akute Schmerzen bekämp-

fen kann. Sie ist zur Behandlung von Kopfschmerzen und dem begleitenden Verspannungsschmerz geeignet. Dabei beschleunigt und verstärkt Coffein die Wirkung von Ibuprofen. So lässt sich mit der Kombination eine um 40 Prozent bessere Schmerzlinderung erreichen als mit ihrem Einzelwirkstoff Ibuprofen. Zudem setzt die Wirkung schneller ein und hält auch länger an. Die Kombination ist ebenso gut verträglich wie der Einzelwirkstoff. Außerdem wird aufgrund der guten Schmerzlinderung seltener eine zweite Schmerzmitteldosis benötigt.

Erstmals in Europa gibt es mit Thomapyrin Tension Duo eine Kombination aus Ibuprofen und Coffein,

die besonders stark und schnell akute Schmerzen bekämpfen kann:

- Die gute Wirksamkeit und Verträglichkeit ist belegt: Coffein macht die Wirkung des Schmerzmittels Ibuprofen stärker und schneller. Das ergibt eine um 40 Prozent bessere Wirksamkeit der Kombination verglichen mit ihrem Einzelwirkstoff Ibuprofen.

- Die Kombination ist für die kurzzeitige Behandlung akuter, mäßig starker Schmerzen ab einem Alter von 18 Jahren zugelassen.

- Bei besonders hartnäckigen, oft etwas stärkeren Kopfschmerzen in Verbindung mit Schulter- und Nackenschmerzen bietet sich die Behandlung mit dem Schmerzmittel an.

Gesundheit unterstützen FÜR IHRE GESUNDHEIT

Physikalische Gefäßtherapie BEMER®

Überall und einfach anzuwenden



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

Ihre BEMER Partner:

BEMER GROUP



Andrea Hutter
Tel. 0157 - 80426359

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

Gesundheit & Wellness

Freireligiöse Gemeinde Mannheim
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Karl-Weiss-Heim
Pflege und Wohnen für Senioren



**Einladung zur Neujahrsmatinee
im Carl-Scholl-Saal
Sonntag 13.01.2018 - 11:00 Uhr**

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

Sicher reisen mit Gerinnungshemmern

Patienten können ihre Werte mit einem Messgerät bequem an jedem Ort überprüfen

(rgz/ho). Manche Menschen werden quasi mit dem Koffer in der Hand bereits geboren. Für sie gibt es nichts Schöneres, als all die wunderschönen Flecken zu erkunden, die unsere Erde zu bieten hat. Ein großer Traum von Erika S. war beispielsweise ein Roadtrip durch die Vereinigten Staaten. Alles war schon geplant - doch dann erhielt die damals 33-Jährige die Diagnose einer tiefen Beinvenenthrombose, aus der sich eine schwere Lungenembolie entwickelte. Anstatt die schwarzgold gefärbten Wände des Grand Canyon zu bewundern, musste Erika umgehend im Krankenhaus behandelt werden. Dort erfuhr sie, dass aufgrund ihrer starken Thromboseneigung eine lebenslange Therapie mit gerinnungshemmenden Medikamenten notwendig sein würde. Aus Angst, dass der Gerinnungswert unterwegs außer Kontrolle geraten könnte, sagte die Patientin ihre Reise ab.

Gerinnungswert häufiger überprüfen
Tatsächlich können Klimawechsel, vermehrte körperliche Aktivität, Impfungen oder ein anderer Speiseplan die Blutgerinnungswerte verändern. Privatdozent Dr. med. Christoph Sucker, Facharzt für Transfusionsmedizin und Innere Medizin am Gerinnungszentrum Berlin, hat viel Erfahrung in der Betreuung von Patienten mit einer Gerinnungsstörung. Er rät Betroffene

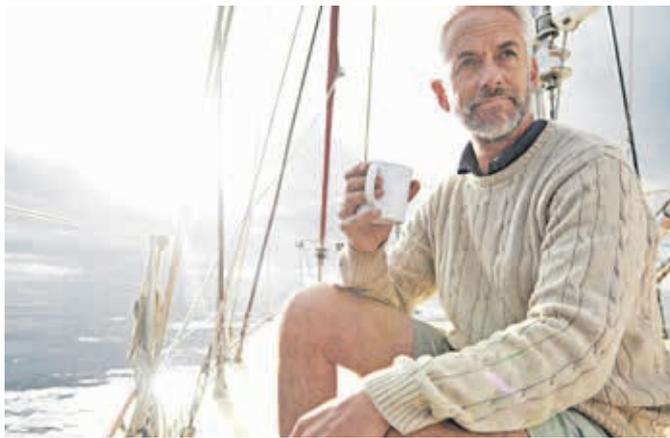


Foto: rgz/Roche Diagnostics Deutschland GmbH

nen, während der Reise ihren Gerinnungswert häufiger zu überprüfen. Dies kann in der Arztpraxis erfolgen, oder mit einem handlichen Messgerät in Eigenregie. Ein kleiner Blutstropfen aus der Fingerkuppe genügt, um unabhängig vom Arztbesuch die aktuelle Blutgerinnung zu überprüfen. "So lernen Patienten auch, wie ihr Körper auf die Veränderungen, die eine Reise mit sich bringt, reagiert, und können ihre Medikamentendosis selbständig anpassen. Dazu ist zwar etwas Routine nötig - diese haben die Patienten in der Regel aber schon zu Hause erworben", erklärt Dr. Sucker. Informationen zum Thema gibt es unter www.coaguchek.de sowie werktags von 8 bis 18 Uhr

unter der kostenfreien Telefonnummer 0800-0800855.

Auch Erika S. nahm an einer Patientenschulung teil und konnte mit einem entsprechenden Messgerät, griffbereit in der Reisetasche, die Amerikareise nachholen und genießen. Zudem fühlte sich die Teilnehmerin am Gerinnungs-Selbstmanagement (GSM) auch im Alltag sicherer und hatte ihre Werte stets im Blick. Den Gerinnungswert eigenständig zu messen, bedeutet für viele Menschen ein enormes Plus an Lebensqualität. Die Kosten für die Schulung und das Messsystem übernehmen in der Regel die Krankenkassen.

Das Wichtigste in Kürze:

- Risiken der Reise, Impfungen und Medikamenteneinnahme mit dem Arzt besprechen, eine Auslandsrankenversicherung abschließen, den Gerinnungsausweis mitführen
- Während der Reise bequeme Kleidung tragen und als Thromboseepatient an Kompressionsstrümpfe und regelmäßige Bewegung denken
- gewohnte Einnahmezeit der Medikamente am Urlaubsort beibehalten

- Unfallrisiken unterwegs, etwa beim Sport, am Strand und beim Baden, vermeiden
- Messutensilien für das Gerinnungs-Selbstmanagement beim Fliegen ins Handgepäck geben und unterwegs gut geschützt in die Mitte des Koffers oder Rucksacks verstauen
- Teststreifen und Kontrollsubstanzen während des Hotelaufenthaltes bei Kühlschranktemperaturen lagern

Ambulante Pflege

für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

✓ Grundpflege

✓ Wundversorgung

✓ Urlaubspflege



Sie erreichen uns:

Mannheim / Ludwigshafen
Seckenheimer Hauptstr. 10
68239 Mannheim

Mannheim Nord
Poststr. 33
68309 Mannheim

0621 - 7001 8980

✓ Individuell & professionell
Bescheinigt durch den MDK mit der Bestnote

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

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

PFLEGE profis
Zuhause GUT gepflegt

www.pflege-profis.info

Bauen · Wohnen · Renovieren

Bauschäden belasten Bauherren

Schadenssummen für Baumängel steigen weiter an

(djd). Baumängel und -schäden gehören auch weiterhin zu den größten Risiken, mit denen sich Bauherren konfrontiert sehen. Das belegt eine aktuelle Studie des Bauherren-Schutzbund e.V. (BSB) und des Instituts für Bauforschung e.V. Lagten die Kosten für Bauschäden im Untersuchungszeitraum von 2006 bis 2008 noch bei durchschnittlich 49.000 Euro, stiegen sie nach Hochrechnungen der Studie aktuell bis fast 84.000 Euro. Die Studie hat auch untersucht, welche Bauteile besonders mangelbehaftet sind.

Hohe Nachfrage und Fachkräftemangel verstärken die Fehleranfälligkeit Feuchteschäden treten besonders häufig auf, stark von



Foto: djd/Bauherren-Schutzbund

Mängeln belastet sind auch Dach und Decken sowie Fußböden und Wände. Auch Messfehler, Risse und mangelhafte Abdichtungen waren häufiger anzutreffen. Florian Becker, Geschäftsführer der Verbraucherschutzorganisation BSB, macht dafür die hohe Marktnachfrage verantwortlich, die zu einer starken Auslastung der Unternehmen führe. Hinzu kämen der Mangel an gut ausgebildeten Fachkräften und Fehler bei der Planung.

Steigende energetische Anforderungen und kompliziertere Techniken beim Bau und der Haustechnik tun ein Übriges, um die Anfälligkeit des Baus für Fehler und Mängel zu erhöhen.

Mit unabhängiger Beratung Mängel rechtzeitig erkennen und Schäden vermeiden Um Bauschäden zu vermeiden, sollten Bauherren selbst aktiv werden. Die Baubegleitung durch einen unabhängigen Sachverständigen kann Mängel frühzeitig aufdecken und dafür sorgen, dass sie rechtzeitig behoben oder entsprechende Nachbesserungen vorgenommen werden können.

Unter www.bsb-ev.de gibt es weitere Infos, Berateradressen und den aktuellen Bauschadensbericht zum Download. Der Bauherrenberater begleitet den ganzen Bauprozess und sucht die Baustelle immer wieder persönlich auf, um die vertragsgerechte Bauausführung zu kontrollieren und

Fortgang und Qualität der Arbeiten zu begutachten.

Laut dem aktuellen Bauschadensbericht des Bauherren-Schutzbund e.V. (BSB) sind Schäden und Mängel am Bau nicht nur auf Ausführungsfehler, sondern auch auf Mängel in der Planung zurückzuführen. Da ein normaler Bauherr die Planung kaum fachmännisch beurteilen kann, lohnt es sich, bereits vor Baubeginn einen unabhängigen Bauherrenberater zu kontaktieren.

Der Sachverständige überprüft die Bau- und Leistungsbeschreibung und kann Unklarheiten rechtzeitig benennen. So kann der Bauherr bereits vor Baubeginn Einfluss nehmen, um spätere Schäden zu vermeiden.

Fünf gute Gründe für die Wärmepumpe

Moderne Anlagen ziehen die benötigte Energie direkt aus der Umwelt

(djd). In der kalten Jahreszeit ist die Heizung meist der größte Energieverbraucher im Haushalt. Deshalb sollten Bauherren und Eigenheimbesitzer in eine zukunftssichere Technologie investieren, die wenig Energie verbraucht. Besonders geeignet dafür sind beispielsweise Wärmepumpen, weil sie energiesparend arbeiten und natürliche Ressourcen nutzen. Moderne Anlagen ziehen die benötigte Energie direkt aus der Umwelt und wandeln sie höchst effizient in Heizwärme um. Der benötigte Strom kann aus einer gekoppelten Photovoltaikanlage gewonnen werden - das macht die Anlage klimaneutral. Hier sind auf einen Blick fünf gute Gründe, die für die Anschaffung einer Wärmepumpe sprechen.

1. Wärmepumpen machen unabhängig Wärmepumpen beziehen drei Viertel ihrer Energie aus der Umwelt: aus der Umgebungsluft, dem Grundwasser oder dem Erdboden. Diese natürlichen Energiequellen sind kostenlos und unbegrenzt verfügbar. Das macht Wärmepumpen zukunfts-



Foto: djd/Vaillant

sicher und den Hausbesitzer unabhängiger von fossilen Energiequellen.

2. Wärmepumpen sind umweltschonend

Wärmepumpen verursachen bis zu 50 Prozent weniger Emissionen als andere Systeme. In Kombination mit klimaneutralem Solarstrom sind sie sogar gänzlich emissionsfrei. Für die Umwelt auch wichtig: Die Geräte sollten nachhaltig produziert und zum großen Teil recycelbar sein - wie

die "Green iQ"-Serie von Vaillant. Mehr Informationen gibt es unter www.vaillant.de.

3. Wärmepumpen liefern größtmöglichen Komfort

Einmal installiert, verursachen Wärmepumpen kaum Aufwand. Moderne Anlagen wie die Wärmepumpe "versotherm plus" des Remscheider Herstellers sind bequem über eine App steuerbar. So genießen Eigenheimbesitzer größtmögliche Sorgen-

freiheit in punkto Heizen, Kühlen, Warmwasser und - mit der richtigen Ausstattung - sogar Lüften.

4. Wärmepumpen reduzieren Heizkosten

Neuere Wärmepumpen benötigen nur sehr wenig Strom. Je nach Modell und Auslastung sparen sie bis zu 75 Prozent fossile Brennstoffe, in Verbindung mit einer Photovoltaikanlage sogar bis zu 100 Prozent. Die Energiekosten bleiben so dauerhaft niedrig.

5. Wärmepumpen werden staatlich gefördert

Umweltfreundliches Handeln belohnt der Staat. Die Installation einer Wärmepumpe wird umfassend gefördert - egal, ob für Altbau oder Neubau. Das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) bietet verschiedene Fördermodelle für Wärmepumpen mit bis zu 15.000 Euro Zuschüssen oder vergünstigten Krediten an.

CARFOTEC

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

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

www.carfotec.de



Schimmelfuchs

einfach schlau saniert

Unser Leistungsspektrum:

- Kellerabdichtung
- Fassadenimprägnierung
- Wärmedämmung
- Schimmelbeseitigung



Kostenlose Hotline
0800-6 28 73 76

schimmelfuchs.de

handwerkerimhaus.de



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

Einleuchtende Idee

Mit Bewegungsmeldern rund ums Haus die Sicherheit erhöhen

(rgz/su). Morgens im Dunkeln das Haus verlassen und erst zurückkommen, wenn es bereits wieder dunkel ist: Wenn die Tage immer kürzer werden, sorgen Leuchten für die gewünschte Behaglichkeit - nicht nur im Haus, sondern erst recht im Außenbereich. Bevor Stufen am Hauseingang oder der Weg von der Garage zum Haus mangels Licht zur Stolperfalle werden, sollte man hier nachrüsten. Besonders bequem und dabei noch energiesparend sind LED-Außenleuchten, die mit einem Bewegungsmelder ausgestattet sind.



Foto: rgz/Theben.de

Nie mehr im Dunkeln stehen

Mit einem Bewegungsmelder stehen die Hausbewohner nie im Dunkeln und sparen gleichzeitig noch Energiekosten, da das Licht nicht länger brennt als wirklich nötig. Bei Bedarf schaltet es sich in Sekundenschnelle von selbst ein. Praktisch ist das automatische Licht auch, wenn man gerade volle Einkaufstüten in den Händen hat und den Lichtschalter

ohnehin nicht betätigen könnte. Neben dem Schutz vor Fehlritten erhöhen Lichtquellen rund ums Haus aber auch die Einbruchsicherheit: Welcher Ganove möchte schon gerne mitten im Rampenlicht stehen? Da neben der Funktionalität allerdings auch die Optik zählt, bieten Hersteller wie etwa Theben eine große Auswahl energiesparender

LED-Außenleuchten in verschiedenen Designs und Größen. Besonders empfehlenswert sind dabei witterungsbeständige und rostfreie Aluminiumgehäuse. Wichtig ist für die Außenmontage eine entsprechende Schutzart der Leuchte sowie ein Erfassungsbereich, der an den Anwendungsbereich und die bauliche Situation angepasst ist.

Mehrere Leuchten zu Gruppen vernetzen

Für die verschiedenen Bereiche rund ums Haus gibt es jeweils geeignete Leuchten. An Hausfassaden und der Garage etwa macht das massive Aluminiumgehäuse der "theLeda D" eine gute Figur. Für Stufen und Wege eignen sich wiederum Pollerleuchten, die mit ihrem Leuchtbereich für mehr Trittsicherheit sorgen. Besonders praktisch ist die Möglichkeit, mehrere Geräte komfortabel per Funk zu vernetzen.

Wird eine Bewegung erkannt, schaltet sich die Beleuchtung an allen vernetzten Meldern ein - ein großer Vorteil in punkto Sicherheit und Komfort. Zur möglichst einfachen Bedienung sind die LED-Leuchten auch mit einer passenden Fernbedienung und der dazugehörigen App fürs Smartphone steuerbar.

Mehr Informationen und eine individuelle Beratung gibt es im Elektroh Handwerk vor Ort.



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

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

Viele Hausbesitzer sind noch immer zu sorglos

Einbruchschutz ist gerade in der dunklen Jahreszeit wichtig



Foto: djd/Deutsche Poroton/Daniel Lorenz

(djd). Um fast ein Viertel ist im Jahr 2017 die Zahl der Wohnungseinbrüche in Deutschland gesunken. Während die Polizei 2016 noch mehr als 150.000 entsprechende Anzeigen aufnahm, reduzierte sich ihre Anzahl ein Jahr später auf etwas mehr als 116.000. In fast der Hälfte der Fälle blieb es beim Einbruchversuch. Offensichtlich greifen die langjährige Aufklärungsarbeit der Polizei und verstärkte Sicherheitsmaßnahmen an Gebäuden. Dennoch warnt der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) davor, sich in falscher Sicherheit zu wiegen. Die Einbruchszahlen könnten durch präventive Maßnahmen weiter deutlich gesenkt werden - das gilt besonders für die dunkle Jahreszeit, wenn die Einbruchversuche erheblich höher

sind als im Sommer. Mit massiven Ziegelhäusern auf der sicheren Seite Vielen Dieben wird es immer noch allzu leicht gemacht: Veraltete Schlösser und Türen sowie schlecht gesicherte Fenster leisten professionellen Einbrechern selbst in Neubauten oft wenig Widerstand. Wer diese Schwachstellen bereits bei der Bauplanung berücksichtigt, gewinnt im Ernstfall wertvolle Zeit. Eine massive Gebäudehülle aus Poroton-Ziegeln etwa erhöht in jedem Fall die Chance auf einen Abbruch des Einbruchversuchs, denn moderne, dämmstoffverfüllte Mauerziegel bieten Fenster- und Türverankerungen sicheren Halt.

So haben Versuche des Instituts für Fenstertechnik (ift) in Rosenheim kürzlich gezeigt, dass selbst schwere

Fenster und Türen sicher in hochwärmedämmendem Ziegelmauerwerk verankert werden können. Mit dem geeigneten Einbruchschutz ausgestattet, ist der Einbau mit der sehr hohen Einbruchwiderstandsklasse RC3 sicher möglich. Hoch-

wärmedämmendes Ziegelmauerwerk, beispielsweise aus perlitverfüllten Poroton-Ziegeln, kombiniert zeitgemäßen Wärmeschutz mit bestmöglicher Festigkeit. Ziegelhäuser lassen Planern und Bauherren zudem große Freiheiten bei der Auswahl von

Größe und Anzahl der Fenster und Türen. Positiver wirtschaftlicher Nebeneffekt: Die Versicherungsprämie fällt in der Regel für ein sicheres Ziegelgebäude günstiger aus als beispielsweise für Leichtbaukonstruktionen.



- AUTOGLASREPARATUR
- ELEKTRONISCHE WÄRMEMESSUNG
- FAHRZEUGLACKIERUNG
- FAHRZEUGREPARATUR
- KORROSIONSSCHUTZ
- KFZ-REPARATUR
- KUNSTSTOFFREPARATUR
- LACKREPARATUR
- SMARTPHONE REPARATUR
- UNFALLREPARATUR
- UNTERBREMSE



Mohr GmbH | Hallesche Straße 30 | 68309 Mannheim
Tel.: 0621 - 70 10 81 | Fax 0621 - 70 97 63
info@autolackiererei-mohr.de | www.autolackiererei-mohr.de

Wir wünschen unseren Kunden ein fröhliches Weihnachtsfest und auch im neuen Jahr allzeit gute Fahrt!

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Freitag 21. 12

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

18:00 Uhr DER KLEINE PRINZ
Mannheim Rosengarten

19:30 Uhr VOCA PEOPLE
Mannheim Rosengarten

21:00 Uhr Silvesterparty
Mannheim Capitol

Freitag 04. 01

20:00 Uhr Hello - A Tribute to Adele
Mannheim Capitol

Samstag 05. 01

20:00 Uhr Christian CHAKO Habekost
Mannheim Capitol

Sonntag 06. 01

17:00 Uhr The Symphonic Universe of Hans Zimmer
Ludwigshafen Pfalzbau

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

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

18:30 Uhr TurnGala
Mannheim SAP Arena

**16:00 Uhr
Mannheim Capitol**



Tabaluga - oder die Reise zur Vernunft
06.01.2019

Montag 07. 01

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

Donnerstag 10. 01

20:00 Uhr Hans-Peter Gill & Band
Mannheim Capitol

19:30 Uhr DEL: Adler Mannheim vs Eisbären Berlin, Mannheim SAP Arena

Freitag 11. 01

20:00 Uhr AC/DX., Mannheim Capitol

Samstag 12. 01

20:00 Uhr All4Music Mannheim Casino

20:00 Uhr Anne Haigis, Mannheim Capitol

Sonntag 13. 12

19:00 Uhr Pasión de Buena Vista
Mannheim Capitol

17:00 Uhr DEL: Adler Mannheim vs Straubing Tigers, Mannheim SAP Arena

Dienstag 15. 01

20:00 Uhr Die Schlagzeugmafia
Mannheim Capitol

Mittwoch 16. 01

20:00 Uhr Christoph Sonntag
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Masud, Mannheim Casino

20:00 Uhr André Rieu
Mannheim SAP Arena

Donnerstag 17. 01

20:00 Uhr ABBA - The Tribute Concert
Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr Maxi Gstettenbauer
Mannheim Capitol

Freitag 18. 01

19:30 Uhr Faust, Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr CAVEQUEEN
Mannheim Capitol

Samstag 19. 01

09:00 Uhr 38. Hallenfußball-Stadtmeisterschaft,
Ludwigshafen Pfalzbau

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

19:30 Uhr Die Leiden des jungen Werther,
Ludwigshafen Pfalzbau

Sonntag 20. 12

19:00 Uhr Life is like a Song
Mannheim Capitol

18:00 Uhr Faust, Ludwigshafen Pfalzbau

16:30 Uhr DEL: Adler Mannheim vs Iserlohn Roosters, Mannheim SAP Arena

Dienstag 22. 01

20:00 Uhr BERGE150
Mannheim Capitol

Mittwoch 23. 01

20:00 Uhr Film zum Thema Rassismus:
„Solange es Menschen gibt“, Mannheim Capitol

Donnerstag 24. 01

20:00 Uhr FRONTM3N
Mannheim Capitol

Freitag 25. 01

20:00 Uhr Six Pack, Mannheim Capitol

**20:00 Uhr
Mannheim SAP Arena**



Mario Barth
25.01.2019

Samstag 26. 01

Autobiography Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr Nicole Jäger, Mannheim Capitol

**19:30 Uhr
Mannheim SAP Arena**



Star Wars - Eine neue Hoffnung
26.01.2019

**Platz frei
für Ihre Anzeige!**

Melden sie sich
unter:

0621-72739490

**20:00 Uhr
Mannheim SAP Arena**

Night of the Proms 2018
21.12.2018

14:00 Uhr Pinocchio
Mannheim Casablanca

19:30 Uhr Wort und Wein
Ludwigshafen Pfalzbau

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

capitol

Pasión de Buena Vista
13.01.2019

www.capitol-mannheim.de

**M&M Soundlight
Matthias Mumm**

Tel: 0162 - 3666066
E-Mail: soundnlight@email.de
www.facebook.com/MMSoundnlight

Vermietung von Event- und DJ-Equipment
Mobiler DJ

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Sonntag 27. 12

- 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
- 14:00 Uhr DEL: Adler Mannheim vs Krefeld Pinguine, Mannheim SAP Arena
- 16:11 Uhr Prunk- und Kostümsitzung „Närrisch im Duett!“, Ludwigshafen Pfalzbau

Montag 28. 01

- 20:00 Uhr Sascha im Quadrat Mannheim Casino

Dienstag 29. 01

- 20:00 Uhr Heinz Rudolf Kunze MannheimCapitol

Mittwoch 30. 01

- 20:00 Uhr basta, Mannheim Capitol
- 20:00 Uhr Weiherer, Mannheim Casino

Donnerstag 31. 01

- 19:30 Uhr Rock the Circus - Musik für die Augen, Mannheim Capitol

Ausblick Februar

- 01.02.2019 - 03.02.2019 Holiday on Ice – New Show Mannheim SAP Arena
- 20:00 Uhr Don Clarke, Mannheim Casino
- 20:00 Uhr David & Götz Mannheim Capitol
- 02.02.2019 20:00 Uhr medlz, Mannheim Capitol
- 03.02.2019 11:00 Uhr Der kleine Maulwurf Mannheim Casablanca
- 20:00 Uhr Ingo Appelt Mannheim Capitol
- 06.02.2019 20:00 Uhr Tobias Beck Mannheim Capitol
- 19:00 Uhr CL: Rhein-Neckar Löwen vs. HC Vardar Skopje, Mannheim SAP Arena
- 07.02.2019 20:00 Uhr Evita, Mannheim Capitol
- 08.02.2019 20:00 Uhr Bollis Schlagertrio Mannheim Casino
- 20:00 Uhr Hennes Bender Mannheim Capitol
- 09.02.2019 20:00 Uhr Klaus Hoffmann Mannheim Capitol
- 20:30 Uhr HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. Bergischer HC, Mannheim SAP Arena

- 10.02.2019 11:00 Uhr Pettersson & Findus Mannheim Casablanca
- 14:00 Uhr Conni - Das Schulmusical Mannheim Capitol
- 18:00 Uhr Bülent Ceylan Mannheim SAP Arena
- 16:00 Uhr Tee mit T. Mannheim Casino
- 11.02.2019 20:00 Uhr Sascha im Quadrat Mannheim Casino
- 12.02.2019 20:00 Uhr Musik macht Mut Mannheim Capitol
- 13.02.2019 20:00 Uhr BOOM - Der Comedy Club Mannheim Casino
- 20:00 Uhr Night of the Dance Mannheim Capitol
- 14.02.2019 20:00 Uhr Gerd Dudenhöffer Mannheim Capitol
- 15.02.2019 - 17.02.2019 DINOSAURIER – IM REICH DER GIGANTEN Mannheim SAP Arena
- 15.02.2019 20:00 Uhr The Petits Fours Show Mannheim Capitol
- 16.02.2019 20:00 Uhr Gernot Hassknecht Mannheim Capitol
- 17.02.2019 11:00 Uhr Die dumme Augustine Mannheim Casablanca
- 11:00 Uhr Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen (ASF) - Marie Juchacz, Mannheim Casino
- 19:00 Uhr Rilke Projekt Mannheim Capitol
- 18.02.2019 20:00 Uhr Philip Simon Mannheim Capitol
- 20:00 Uhr Friedrich & Friends Mannheim Casino
- 19.02.2019 20:30 Uhr Alle Wege führen nach Ruhm, Mannheim Capitol
- 19:30 Uhr DEL: Adler Mannheim vs Fischtown Pinguins Bremerhaven Mannheim SAP Arena

Januar 2019
01 2019
Neujahrsempfang
Interessengemeinschaft Käfertaler Vereine e.V.
Fr 11.01. 19 Uhr
Eintritt frei!

KULTURHAUS KÄFERTAL
Das soziale und kulturelle Zentrum im Stadtteil
→ KULTURHAUS I
Gärtenstr. 8
(Im Stempelpark)

Bei Globus ist immer was los...



Make-up-Event mit Visagist Ralf Müller

Datum: 17.01.2019
Zeit: 18:00 - 21:00 Uhr
Das ist Ihr Look! Kennen Sie Ihre Lippenstift- und Lidschattenfarben, die Ihre Persönlichkeit noch wirkungsvoller unterstreichen? Lassen Sie sich entführen in die Welt der Farben und finden Sie zu Ihrem eigenen, unverwechselbaren Stil! Ralf Müller ist Make-up- und Stylingexperte und zeigt Ihnen, wie Sie Farben, Trends und Make-up-Techniken richtig anwenden und berät Sie gerne auf Ihren Hauttyp abgestimmt in Fragen der Hautpflege und Dekorativ-Kosmetik.

Auch mit Braut-Make-up Tipps



25 € / pro Person inkl. 5 € Gutschein für unsere Kosmetikwelt

Detox: Frühjahrsputz für den Körper



15 € / pro Person

Datum: 29.01.2019
Zeit: 18:00 - 20:00 Uhr
Eine regelmäßige Entgiftungskur kann für unseren Körper eine große Erleichterung sein. Umweltgifte, Stress, chronische Krankheiten, Medikamente und Fehlernährung können zur Belastung werden. Zeit den Ballast endlich loszuwerden!
In diesem Vortrag werden Möglichkeiten zur Entgiftung vorgestellt. Sie erfahren wie sogenannte Schlackenstoffe entstehen, und mit welchen einfachen Mitteln Sie zu Ihrer Gesunderhaltung beitragen können.

Weitere Themen...

- 17.01.2019, 18:00 - 20:00 Uhr
- 24.01.2019, 18:00 - 20:00 Uhr
- 14.02.2019, 18:00 - 20:00 Uhr
- 14.02.2019, 18:00 - 20:00 Uhr
- 21.02.2019, 18:00 - 20:00 Uhr

Die Weine der südlichen Rhone
Schokoladen-Tasting
Craftbeer-Tasting
Portwein und Sherry
Rum Tasting

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 (Gesellschaftssitz: Am Wirthenbösch, 66606 St. Wendel)
Telefon: 0621 63554-0 Telefax: 0621 63554-290

- 20.02.2019 20:00 Uhr "Die Arier" Mannheim Capitol
- 24.02.2019 13:30 Uhr DVV-Pokalfinale Mannheim SAP Arena
- 19:00 Uhr CL: Rhein-Neckar Löwen vs. PGE Vive Kielce, Mannheim SAP Arena
- 11:00 Uhr Die kleine Hexe Mannheim Casablanca
- 21.02.2019 09:00 Uhr "Die Arier" - Schulvorstellung Mannheim Capitol
- 22.02.2019 19:30 Uhr DEL: Adler Mannheim vs EHC Red Bull München, Mannheim SAP Arena
- 23.02.2019 20:00 Uhr Salut Salon, Mannheim Capitol

20:00 Uhr Mannheim Capitol



Gerd Dudenhöfer
27.02.2019

Wir verbinden
Regionales & Lokales
www.metropoljournal.com



BESTATTUNGSHAUS ZELLER GmbH



Mannheim

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

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

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

Wer sind wir ?

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

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



BESTATTUNGSHAUS
ZELLER GmbH

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

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

Information Sterbegeldversicherung, Bestattungsformen, Vorsorgen

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

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

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

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



Wegfall des gesetzlichen Sterbegeldes!

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

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

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

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

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

Bei Unfalltod verdoppelt sich die Versicherungssumme automatisch.

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

Bei Eintrittsalter 40 bis 49 Jahren voller Versicherungsschutz nach 3 Jahren

Bei Eintrittsalter 50 bis 59 Jahren voller Versicherungsschutz nach 2 Jahren



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

Bestattungsvorsorge

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

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

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

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

Wir übernehmen für Sie fachgerecht:

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

Wir bieten eine Vielzahl von Bestattungsarten an:

Die Erdbestattung:

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



Feuerbestattung:

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

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

Ruhe-Forst / Friedwaldbestattung (Baumbestattung):

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



Was für Kosten kommen bei einer Bestattung auf Sie zu ?

Eine Bestattung muss nicht immer teuer sein.

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

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

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

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

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



Es berät Sie:



Ralf Eidelmann



Christian Zeller

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



BESTATTUNGSHAUS
ZELLER

*Ihr Trauerfall
in guten Händen*

-tätig auf allen Friedhöfen-

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

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

Mannheim 06 21/7 48 23 26



**Gewinnen Sie
exklusive Preise**

MitStricker.de
Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



**3 x 2 Tickets für die Pyro Games am 27.07.2019
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



**10 x 2 Tickets für den 35. Dreikönigs-Antik &
Vintage Markt am 05-06.01.2019 in Neckarsteinach
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 Mann-
heim 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 Mann-
heim zu gewinnen!**

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



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

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



**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



**10 x 2 Tickets für den 12. Rhein-Neckar Kunst-,
Design- und Kreativmarkt in Heddesheim vom
12.-13.1.2019 zu gewinnen!**

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



**3 x 2 Tickets für „CAVALLUNA – Welt der Fantasie“
am 03.03.2019 18:30 in der Hanns-Martin-
Schleyer-Halle in Stuttgart zu gewinnen!**

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

Show: „Pasión de Buena Vista“

Sonntag, 13. Januar 2019, 19.00 Uhr

Heiße Rhythmen, mitreißende Tänze, exotische Schönheiten und unvergessliche Melodien werden Sie auf eine Reise durch die aufregenden Nächte Kubas entführen!

Erleben Sie die pure kubanische Lebensfreude und lassen Sie die grandiosen Stimmen von Felicity-Ethel Frias-Pernia, Alfredo Montero-Mojena und Jose Guillermo Puebla Brizuela auf sich wirken. Zusammen mit der außergewöhnlichen „Buena Vista Band“, talentierten Background Sängern und der eindrucksvollen Tanzformation „El Grupo de Bailar“ sowie über 150 maßgeschneiderten Kostümen, präsentiert Ihnen „Pasión de Buena Vista“ eine einzigartige Bühnenshow, welche Sie auf die Straßen der karibischen Trauminsel entführen wird.

DIE SHOW

Wenn es etwas gibt, das die kubanische Mentalität am besten widerspiegelt, so sind das Musik und Tanz. Heute in aller Welt bekannte Musikstile wie Rumba, Mambo, Cha-Cha-Cha und Salsa haben ihren Ursprung in vier Grundelementen. Außer Klanghölzern und Trommeln finden sich hier keine weiteren Instrumente. Unter Zugabe von melodischen Instrumenten entwickelte sich die heute kommerzialisierte Form des Rumba sowie



Fotos: Pasión de Buena Vista

weitere Modetänze wie der Mambo. Der „Son“, ein Wechselgesang zwischen Sänger und Chor begleitet von der spanischen und lateinamerikanischen Tres Gitarre, ist der eindeutige Publikumsliebling. Erfunden wurde er von den Zuckerarbeitern in Santiago de Cuba während der 20er Jahre. Claves und Maracas bilden den Rhythmus. Mit der rasanten Verbreitung des „Sons“ kamen auch mehr Instrumente hinzu, wie Holzbass, Bongos und Trompeten. So entsteht ein komplexes, polyrhythmisches Klanggebilde, welches sich für europäische Ohren zunächst wie ein heilloses Durcheinander anhört, später aber die

Hörer fasziniert und in den Bann zieht. Der „Danzon“ wurde lange Zeit von der kubanischen Oberschicht nicht akzeptiert, ist heute jedoch der beliebteste Tanz in Kuba. Aus ihm entwickelte sich der Cha-Cha-Cha. Bei dem „Trova“ sangen reisende Sänger melancholisch schöne Balladen. Die Texte wurden in der Zeit der Revolution thematisch verändert und zur Propaganda genutzt. Später fanden die Musiker wieder zu ihren ursprünglichen Themen zurück. Was von Kuba-Reisenden heute als kubanische Musik wahrgenommen wird, ist also eine Synthese afrikanischer Percussions und Rhythmen mit spanischen



Coplas und ihrer Instrumentation. „Pasión de Buena Vista“ präsentiert Sonntag, 13. Januar 2019, 19.00 Uhr die gesamte Palette kubanischer Musik und Tänze und überträgt dabei die Freude und das Temperament Kubas auf das Publikum.



**Verlosung einer Tanzstunde inkl. Meet & Greet mit den Tänzern
der Show eine Stunde vor Einlass für eine Zahl von 5x2 Gewinnern**

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

HEIDELBERG BIENENSTOCK

EROS CENTER 30 Girls warten auf Dich!

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

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE



Für Back- und Kochprofis von morgen

Mit der "Kinderleichten Becherküche" lernen Vorschulkinder spielerisch backen

(rgz). Emsig wird geknetet, gerührt und geschnippelt: Viele Kinder lieben es, in der Küche zu helfen. Doch Pizza, Muffins und Co. ohne Hilfe von Mama und Papa zuzubereiten, ist gerade für jüngere Mädchen und Jungen nicht so einfach. Mit der "Kinderleichten Becherküche" können jetzt auch schon Vorschulkinder selbstständig backen und kochen.

Farbige Becher und Bild-für-Bild-Anleitung

Das Besondere an dem Konzept: Unterschiedlich große und farbige Becher, die jedem Kochbuch beiliegen, machen es den Kindern einfach, eigenständig die Zutaten abzumessen und beispielsweise einen Teig herzustellen. In übersichtlichen, bunten Bild-für-Bild-Anleitungen wird jeder einzelne Schritt dargestellt und führt



Foto: rgz/Becherkueche.de

die Kleinen so nach und nach durch das Rezept. So lernen die Kinder den Umgang mit Zahlen und Mengen, eine Reihenfolge einzuhalten sowie zu ordnen und zu sortieren. Ganz nebenbei fördert das Teigkneten und

Verzieren auch die Feinmotorik der Mädchen und Jungen. Und natürlich tut es auch dem Selbstbewusstsein gut, wenn man am Ende stolz Mama und Papa den ersten selber gebackenen Kuchen präsentieren kann.

Kindgerechte Rezepte - von Piratenkuchen bis Couscous-Pfanne Die verschiedenen Back- und Koch-Ob Piratenkuchen und Dinkelbrot, Bärenkekse und Nuss-Nougat-Taler, herzhaftes Fingerfood und Snacks, Nudelauflauf oder Ofenrezepte wie Napoli und Frikadellen vom Blech: Die verschiedenen Back- und Kochsets, die alle nach dem gleichen Konzept funktionieren, bieten eine Fülle an Rezepten - von deftig bis süß. Im Praktisch: Hat man einmal das 5-teilige Messbecherset zu Hause, braucht man nur noch Ergänzungsexemplare (ab 7,99 Euro) dazukaufen und erhält so neue, leckere Rezepte. So erfährt der Nachwuchs zudem, wie man sich gesund ernähren kann - ganz ohne Fast Food und Fertiggerichte. Alle Rezepte sind kindgerecht aufbereitet und in Band 1 "Für die Backprofis von morgen" wurde zudem auf einen geringen Zuckeranteil geachtet.

Praktische Ergänzungssets Die verschiedenen Back- und Kochsets sind für Kinder ab drei Jahren geeignet und können im Onlineshop unter www.becherkueche.de direkt bestellt werden. Die großen Sets mit 15 Rezepten und fünf farbigen Bechern kosten 19,99 Euro. Die kleinen Sets mit zehn Rezepten und drei farbigen Bechern gibt es für 9,99 Euro. Praktisch: Hat man einmal das 5-teilige Messbecherset zu Hause, braucht man nur noch Ergänzungsexemplare (ab 7,99 Euro) dazukaufen und erhält so neue, leckere Rezepte.

Wichtig zu wissen ist außerdem, dass beim Set "Plätzchen, Kekse, Cookies & Co." die Ausstechformen bereits im Messbecherset integriert sind.

Fasten auf die sanfte Tour

Entschlacken und trotzdem satt werden - basisch funktioniert's

(djd). Beim Thema Fasten scheiden sich die Geister - die einen genießen den bewussten Verzicht auf feste Nahrung und die befreiende Wirkung auf Körper und Seele. Anderen fällt bereits der Gedanke daran, mehrere Tage nichts zu essen, schwer. Dabei zeigen zahlreiche Studien, dass Fasten für die Gesundheit von großem Wert sein kann. Unter ärztlicher Aufsicht wird es beispielsweise bei Patienten mit chronischen Entzündungen wie Rheuma eingesetzt. Gezieltes Entsäuern und Entschlacken funktioniert aber auch ohne radikalen Verzicht, zum Beispiel mit Basenfasten. Weil essen dabei erlaubt ist, passt es gut in den Alltag.

Einmal auf Neustart

Beim Basenfasten geht es darum, das Gleichgewicht von Säuren und Basen im Körper wiederherzustellen. Dieses ist bei den meisten von uns aus dem Takt, unter anderem, weil viele Lebensmittel, darunter Fleisch und andere tierische Produkte, Zucker, weißes Mehl, Kaffee



Foto: djd/Jentschura International/Africa Studio-shutterstock

oder Softdrinks überwiegend saure Stoffwechselprodukte bilden, die nur teilweise ausgeschieden werden können. Den Überschuss deponiert der Körper als Schlacken im Gewebe. "Aus naturheilkundlicher Sicht wirken sie dort wie Blockaden auf Stoffwechsel und Selbstheilungskräfte", weiß Jana Jentgen, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin bei Jentschura International in Münster. "Müdigkeit,

Erkältungsneigung und Antriebsarmut gehören ebenso zu den möglichen Folgen wie Übergewicht und Bindegewebsschwäche." Für eine basische Fastenkur sollte man rund vier Wochen einplanen, denn der Körper wird sanft von überschüssigen Säuren befreit. An erster Stelle steht die basische Ernährung. Saisonales Gemüse und Obst sowie Kartoffeln sind die wertvollsten Basenlieferanten.

Hochwertige Öle, Nüsse und Getreide wie Hirse und Buchweizen sind ebenfalls erlaubt. "Besonders wichtig ist es, während des Basenfastens viel zu trinken, damit Schlacken buchstäblich aus dem Gewebe gespült werden können", erklärt Jana Jentgen. Rund zwei Liter stilles Wasser pro Tag sollten es sein. Auch Kräutertees können die Entschlackung ankurbeln. Spezielle Mischungen, etwa "7x7-Kräutertee", gibt es in Reformhäusern und Bioläden. Empfohlen wird, mit ein bis zwei Tassen Tee pro Tag zu starten und die Menge langsam auf ein bis anderthalb Liter pro Tag zu steigern. Tipp: Da Säuren auch über die Haut ausgeschieden werden, können regelmäßige Bäder, Peelings und Wickel mit basischen Körperpflegesalzen (zum Beispiel "MeineBase") die

Kur sinnvoll unterstützen. Wer mehr wissen möchte: Genaue Fastenpläne, Rezeptideen und weitere Infos zu basischer Ernährung gibt es auch unter p-jentschura.com. Es ist hilfreich, vor dem Basenfasten einmal Ordnung in Kühlschrank und Speisekammer zu bringen. Hinein gehören jetzt: - Gemüse, Obst, Kartoffeln, Salat, Sprossen, frische Kräuter - Nüsse, Mandeln, Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen - Reis-, Hafer-, Mandelmilch, hochwertige Pflanzenöle, Butter, Sahne, basischer Kräutertee Während der Fastenzeit sollte möglichst auch auf Fisch, Fleisch, Eier, Soja, (Dinkel-) Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Milch und Joghurt verzichtet werden.

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

NEUERÖFFNUNG IN SPEYER

S - GOURMET TEMPEL

CHINESISCHE KÜCHE



Erleben Sie eine kulinarische
Reise durch unsere
chinesische traditionelle Küche

(Auch glutenfreie & vegetarische Speisen)

 *Spezial Büffet** 
an Weihnachten & Silvester

- Silvester mit Riesenfeuerwerk & Sektausschank

 **05.02.2019**
Chinesisches Neujahr
Special Guest: Jackie Chang
Künstler, Feinschmecker, Musiker, Entertainer
VERPASSEN SIE NICHT DIE UNVERGESSLICHEN LIVE SHOWS
(GEMÜSESCHNITZEREI, LIVEMUSIK ETC.)



Bahnhofstraße 39, 67346 Speyer
Tel. 06232-6220618

WWW.GOURMETTEMPEL-SPEYER.DE

* Reservierungen sind erwünscht

Öffnungszeiten

Montag - Freitag
11:30 - 15:00; 17:30 - 23:30

Sa, So & Feiertage
durchgehend geöffnet!

Kein Ruhetag!

Kinderfreundlich, Senioren- & Behindertengerecht.
Auch für kleine und große Feiern geeignet.



Großer kostenloser Parkplatz

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH
IHR S-GOURMET TEMPEL TEAM