

# METROPOL JOURNAL

METROPOLJOURNAL.com

**28.2.2019  
20 UHR**

**ALT WEIBER FASNACHT**  
mit **JENS HUTHOFF-BAND** und MJs

ludwigshafen: eberthalle  
[www.lukom.com](http://www.lukom.com)

**Veranstaltungen**

Mehr erfahren auf Seite 16-17

**Gewinnen Sie  
exklusive Preise!**

Mehr erfahren auf Seite 18

**Februar 2019**

**Aus der Region**.....2-08  
**Bauen/ Wohnen &**

**Renovieren**.....14-15

**Gesundheit &  
Wellness**.....10-13

**Rätsel**.....09

**Veranstaltungen**.....16-17

**Gewinne/ Verlosungen**..... 18

**Impressum**.....2

Rund um die Uhr  
**brandaktuell**  
Lokales & Regionales  
**Immer Kostenlos!**  
Lokal profitieren -  
regional informieren  
[www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com)

## Pfälzer Wanderwege für „Deutschlands Schönster Wanderweg“ nominiert



Foto: Rhein-Pfalz-Kreis

(red) Gleich drei Pfälzer Prädikatswanderwege wurden vom Wandermagazin für den Titel „Deutschlands Schönster Wanderweg 2019“ nominiert.

Die Fachzeitschrift kürt jedes Jahr die beliebtesten Wege in den Kategorien

Routen (Weitwanderwege) und Touren (Tageswanderungen). Aus über 100 eingereichten Bewerbungen wählte eine unabhängige Jury von Wanderexperten je 13 Weitwanderwege und 14 Tagestouren für die folgende Publikumswahl aus.

In der Kategorie Routen setzten sich mit dem „Pfälzer Weinsteig“ und dem „Pfälzer Waldpfad“ gleich zwei Fernwanderwege aus der Region durch. Auch in die Liste „Touren“ schaffte es ein Kandidat aus der Pfalz: Hier wurde der Treidlerweg bei Rülzheim nominiert.

Alle drei Wege sind für ihre herausragende Wegequalität mit den Siegeln „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ oder „Premiumweg“ ausgezeichnet und überzeugen mit einem Wandererlebnis der Extraklasse: spektakuläre Sandsteinfelsen und Burgruinen, idyllische Weindörfer und verträumte Waldpfade und die einzigartige Auenlandschaft am Rhein – dazu zahl-

reiche Einkehrmöglichkeiten in den Pfälzerwald-Hütten. Nun sind alle Wanderfans aufgerufen, den drei Wegen mit ihrer Stimme auf das Siegertreppchen zu verhelfen! Die Abstimmung ist bis 30. Juni 2019 schriftlich oder online unter [www.wandermagazin.de/wahlstudio](http://www.wandermagazin.de/wahlstudio) möglich.

Unter allen Teilnehmern werden Preise verlost. Am 07.09.2019 erfolgt die feierliche Ehrung der drei Erstplatzierten in Düsseldorf während der Wander- und Outdoormesse TourNatur. Weitere Informationen zu den nominierten Pfälzer Wanderwegen erhalten Sie unter: [www.wandermenue-pfalz.de](http://www.wandermenue-pfalz.de)

### PFEIFER ABWASSER-KANAL

## Wir machen Ihr Rohr frei!



**24H-SOFORT-HILFE**

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

☎ 0 62 03 / 95 44 55

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

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



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

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

# Neujahrsempfang 2019

## im Kulturhaus Käfertal

(LB) Die Einladung zum Neujahrsempfang der Interessengemeinschaft Käfertaler Vereine haben die Käfertaler Bürger gerne und zahlreich angenommen.

Unter der Leitung von Stefan Kraus eröffneten die Sternsinger diesen Empfang mit Gottes Segen. Ute Mocker, Vorsitzende der IG Käfertaler Vereine, dankte allen, besonders aber den Förderern und Freunden des Kulturhauses und begrüßte zudem die treuen Besucher.

Dazu gehörten auch Gäste aus Politik und Wirtschaft wie Prof. Dr. Egon Jüttner, Nikolas Löbel und Landtagsabgeordneter Dr. Stefan Fulst-Blei. Sie zog rückblickend positive Bilanz. Allerdings „wünsche sie sich doch mehr Unterstützung durch die Stadt“. „Denn nachhaltige Arbeit kann nun mal nicht ausschließlich mit Projektmitteln, Sponsoren und ehrenamtlicher Arbeit bewältigt werden“. Stolz ist sie auf die diversen Auszeichnungen



Foto: LB

von verschiedenen Projekten der Kulturwerkstatt.

So wurde die AG mit Käfertaler Schulen von der Mannheimer Bürgerstiftung mit dem ersten Preis für die Aktion „Menschen miteinander“ und einem Preisgeld von 10.000 Euro belohnt, das der Younity Familie zugute kommt. Auch die kontinuierliche Jugendarbeit wurde schon zum zweiten Mal ausgezeichnet.

Die Auszeichnung kam von der Gesellschaft für Demokratie und Toleranz aus Berlin. Nach den laufenden Renovierungsarbeiten ist im Herbst ein riesiges Einweihungsfest geplant. Drei Tage lang soll dieses dauern. Bernd Nauwartat führte launig durch den Abend. Begrüßte das Maracatu-Ensemble vom Trommelpalast, die Chorvereinigung Freundschaft und den Männerchor der RNV, die für die

musikalische Unterhaltung sorgten. Dazu Younity Familie, die jugendlichen Rapper glänzten auf der Bühne.

Die „Narren sind los“ und wollten endlich die närrische Regentschaft übernehmen. Jana I. „Von der lehrenden Kunst“ hatte die Repräsentanten Thomas Hamsch von den Löwenjägern und Alexander Boppel von den Spargelstechern als Begleiter im Schlepptau. „Bürgermeister“ Frank Kassner kam mit dem Rathauschlüssel, den er allerdings erst nach einem Versprechen der Regentin überreichte. Sie musste ihm in die Hand versprechen, auch dieses Mal wieder für den Christbaum und das dazugehörige Fest auf dem Rathausplatz zu sorgen.

Zum Abschluss wirbelten das Tanzpaar Hannes Bachstein und Edanur Öz von den Spargelstecher und Tanzmariechen Celina Reischl über die Bühne und zeigten ihr hervorragendes Können.

## "Weißer Ball" im Rosengarten Mannheim

### Feuerio inthronisiert Stadtprinz Dirk II. von Cosmopolitanien

(red) Wenn der Mozartsaal im Rosengarten wunderschön herausgeputzt wird, ist er wieder soweit, der gesellschaftliche Höhepunkt.

Mannheim feiert den legendären Weißen Ball. Seit 1906, damals noch im Nibelungen-Saal, tanzen und feiern die Gäste bis in die frühen Morgenstunden. Die Damen festlich ganz in weiß gekleidet, die Herren in schwarzem Frack. Deshalb auch bekannt als „Schwarz-Weiß-Ball“. Mittlerweile ist es bei den rund 1000 Gästen etwas bunter geworden, aber es bleiben die dennoch eleganten und extravaganten Abendroben.

14 Floristen von Blumen Otto zauberten einmal mehr mit über 4000 vorwiegend weißen Blumen prachtvolle Gebinde, die den Saal in ein Blumenmeer verwandelten. Der Eröffnungstanz der Gemischten Garde ist eine Premiere. Zum ersten Mal wurde der neue Schautanz vor Publikum präsentiert. Preisverdächtig für die kommenden Wettkämpfe. Außer den zahlreichen Gästen begrüßte Bodo Tschierschke, 1. Vorsitzender der Feuerio, auch die Ehrengäste aus Politik, Wirtschaft



Foto: Volker Seitz

und der Stadt. So z.B. die Bankvstände Thomas Fleck und Manfred Baumann (Volksbank Sandhofen), Michael Düpmann und Wolfgang Thomasberger (VR Bank), ferner Polizeipräsident Thomas Köber, IHK Präsident Manfred Schnabel, Mannheimer Stadträte, Sponsoren und viele mehr. Der Ball ist eröffnet!

Dann ist es soweit – begleitet von der Eurovisionsmelodie, zwischen funkensprühende Fontänen, schreitet

der neue Stadtprinz die Showtreppe hinunter.

Plötzlich züngeln Flammen empor. Ein Blumengebinde brennt. Fast zwei Meter hoch schlagen die Flammen. Humor ist, wenn man trotzdem lacht. „Das wird wohl die heißeste Inthronisation in unserer Geschichte“, witzelte Bodo Tschierschke. Es war wohl mehr Galgenhumor. Schnell wurden die lodernen Flammen mit einem Kohlendioxid-Löschler von zwei Männern des Feuerwehr –

Sicherheitsdienstes erstickt. Souverän meisterte währenddessen Stefan Hook, Vize Präsident, die brenzlige Situation, plauderte leicht und locker weiter. Danach geht die Inthronisation weiter, Dirk Berger wurde zu Prinz Dirk II. von Cosmopolitanien. So steh' ich nun hier heiter und froh Euer Prinz vom Feuerio" stellte sich der künftige Regent vor. Begeistert ist der 41-jährige Luft-hansa – Mitarbeiter von seiner Stadtprinzessin Daniela I.

### 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

Wolfgang Lutz (wl)  
Roland Karschits (rk)

**Fotos:**  
Lothar Binder  
Dennis Wach  
Gustav Beck  
Volker Seitz  
Dieter Augstein

**Internet:**  
Metropol Journal  
Rhein-Neckar  
Metropoljournal.com

**Verlag, Anzeigen, Vertrieb**  
123 Medien UG (haftungsbeschränkt)  
68275 Mannheim  
Telefon: 0621 72739490  
Telefax: 0621 72739497  
info@123medien.com  
HRB 725308 AG Mannheim

**GESTALTUNG:**  
Sandra Dehling

**DRUCK:**  
Oggersheimer  
Druckzentrum  
Flomersheimer Str. 2-4,  
67071 Ludwigshafen

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos, sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Abbestellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform. Die Redaktion behält es sich vor Leserbriefe zu kürzen.

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

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

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

# Abi als Ziel?

## Die Carlo Schmid Schule in Mannheim bietet gleich drei gymnasiale Bildungsgänge.

(red) Besuche uns auf der Job for Future am Stand 780. Mit einem Einstieg in die beruflichen Gymnasien der Carlo Schmid Schule Mannheim wird vor allem ein Ziel verfolgt: Das Abitur. Damit stehen Schülerinnen und Schülern alle Wege in die Arbeitswelt oder in ein Studium offen. In nur drei Jahren kann die Allgemeine Hochschulreife erlangt werden. Die Carlo Schmid Schule in Mannheim macht's möglich! Sie liegt im Mannheimer Stadtteil Neckarau.

### Das Wirtschaftswissenschaftliche Gymnasium

Mit dem Abschluss am Wirtschaftswissenschaftlichen Gymnasium können Schülerinnen und Schüler in der Wirtschaft durchstarten. Bei der Wahl von diesem gymnasialen Bildungsgang sollte eine Vorliebe zu Mathematik oder wirtschaftlichen Zusammenhängen vorhanden sein. Denn es werden volkswirtschaftliche oder betriebswirtschaftliche



Foto: Carlo Schmidt Schule

Inhalte vermittelt. Weiterhin werden im Laufe der Schulzeit Fach- und Methodenkompetenzen erlernt sowie konkrete Bezüge zur beruflichen Praxis hergestellt. Dann steht z.B. auch einem BWL- oder Volkswirtschaftlichem Studium nichts mehr im Wege.

### Das Gesundheitswissenschaftlichen Gymnasium mit dem Profil Soziales

Wer sich im sozialen Bereich qualifi-

zieren will, für den gibt es das Sozial- und Gesundheitswissenschaftlichen Gymnasium mit dem Profil Soziales. Schülerinnen und Schüler erhalten fundierte Kenntnisse in verschiedenen pädagogischen und psychologischen Theorien. Nach dem Abitur stehen viele berufliche Möglichkeiten offen, vor allem aber sind die Absolventinnen und Absolventen gut auf ein Studium oder eine Ausbildung

in den Bereichen Pädagogik, Psychologie, Soziologie vorbereitet. **Das Gesundheitswissenschaftlichen Gymnasium mit dem Profil Gesundheit**

Schülerinnen und Schüler, die sich schon immer für die Medizin und das Gesundheitswesen interessiert haben, erhalten am Sozial- und Gesundheitswissenschaftlichen Gymnasium mit dem Profil Gesundheit eine Chance ihr Abitur zu absolvieren.

Im Anschluss kann ein Studium oder eine Ausbildung in dem gesundheitlichen Bereich eingeschlagen werden. Auf die Vermittlung von Wissen über Medizin und Naturwissenschaften wird großen Wert gelegt.

### Die Entwicklung der Persönlichkeit wird groß geschrieben

„Überdies begleiten und unterstützen wir unsere Schüler und Schülerinnen in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit. So lernen sie ihr Leben selbst zu gestalten, sich in die Gesellschaft zu integrieren, Ver-

antwortung zu übernehmen und die gesellschaftliche Entwicklung aktiv mitzugestalten“, erläutert Marco von Grzegorzewski, Schulleiter der Carlo Schmid Schule. Durch Zusatzleistungen wie der EOS-Potentialanalyse werden die Motivation sowie Stärken und Schwächen der Schülerinnen und Schüler individuell ermittelt, so dass im Unterricht darauf eingegangen werden kann. Schülerinnen und Schüler wachsen bei uns an Herausforderungen.

Die nächsten Infotermine sind am Dienstag, 26. Februar 2019 und am Mittwoch, 20. März 2019 von 18.00 bis ca. 19.30 Uhr, Neckarauer Straße 106 – 116.

Weitere Informationen sind unter <https://www.carlo-schmid-schule.de/dein-abi>. Ansprechpartner: Markus Hauck, Beratung und Anmeldung, Tel: 0621 / 8198182

# Willkommen zur Jobs for Future Mannheim!

## Vom 21-23.02.2019 in der Mannheimer Maimarkthalle

(red) Top-aktuelle Stellenangebote, interessante Studien- und Ausbildungsplätze, Praktika und Fortbildungen für alle Berufsphasen: Auf der großen Messe für Arbeitsplätze, Aus- und Weiterbildung geben mehr als 300 Aussteller Einblick in Branchen wie IT, Pharma, Metall, Handel, Gesundheit, Medien, Handwerk, Finanzen, Bau und mehr. In rund 100 kostenlosen Workshops und Vorträgen beraten Experten zu Themen wie Bewerbungstraining, Karriereplanung und professionelles Networking.

### Anreise zur Jobs for Future

So finden Sie den Weg – zu Fuß, mit dem Fahrrad, dem Motorrad, dem Auto oder aber öffentlichen Verkehrsmitteln. Das Maimarktgelände ist direkt neben der Autobahn A 656. Wenn Sie mit dem Pkw kommen: Die Wege sind gut ausgeschildert. Parkplätze gibt es im Umfeld des Maimarktgeländes reichlich. Die erste Stunde parken Besucher gratis. Danach kostet jede Stunde 1 Euro, bis maximal 5 Euro.

Zieladresse: Maimarktgelände, Xaver-Fuhr-Str. 101, 68163 Mannheim

Mit Bus und Bahn direkt bis vor den Haupteingang:

**Stadtbahn:** Linie 6 bis Haltestelle "Maimarkt", Linie 6a bis MA-Rangierbahnhof, anschließend mit Buslinie 50 oder Stadtbahn Linie 6

**OEG (Linie 5):** Richtung Heidelberg bis MA-Neustheim, anschließend mit Buslinie 50 oder mit Stadtbahn Linie 6

**Deutsche Bahn:** Haltestelle Mannheim "Arena/Maimarkt", anschließend mit Buslinie 50 (Fußweg ca. 10 Minuten) oder von MA Hauptbahnhof, dann mit OEG (Linie 5) und Buslinie 50 oder Stadtbahn Linie 6



**Carlo Schmid Schule**  
Neckarauer Straße 106 - 116, 68163 Mannheim  
Telefon: 0621 / 81 98-182  
[www.carlo-schmid-schule.de/dein-abi](http://www.carlo-schmid-schule.de/dein-abi)

Es steckt in Dir

Carlo Schmid Schule

# Größte Party der Region

## Altweiberfasnacht in der Ludwigshafener Friedrich-Ebert-Halle

(red) Die größte Party findet am Donnerstag den 28. Februar, um 20 Uhr, in der Friedrich-Ebert-Halle statt.

Ein ganz großer Publikumsmagnet gleich zu Beginn der heißen Phase der Fasnacht ist die Party zur Altweiberfasnacht in der Friedrich-Ebert-Halle. Mit Live-Musik und DJs genießt diese Party seit vielen Jahren bei Besucherinnen und Besuchern aus der gesamten Metropolregion geradezu Kultstatus.



Foto: Lukom

Für ausgelassene Stimmung vor der Hauptbühne sorgen in diesem Jahr erneut Jens Huthoff & Band, eine klanggewaltige Formation in elfköpfiger Besetzung.

Vorverkaufskarten sind über die Tourist-Information Ludwigshafen am Berliner Platz 1 (Mail [tourist-info@lukom.com](mailto:tourist-info@lukom.com), Telefon 0621-51 20 35) sowie an den bekannten

Vorverkaufsstellen erhältlich. Kartenpreis: 16 Euro.- Infos unter: [www.ludwigshafen.de](http://www.ludwigshafen.de)

# Das Staatstheater Kassel

## Auf der Pfalzbau Bühne mit "Die Orestie"

(red) Mit der klug verdichteten, emotional packenden Aufführung der Orestie gastiert am Freitag, 8.2.2019 um 19.30 Uhr das Staatstheater Kassel auf den Pfalzbau Bühnen. Für ihre Inszenierung wurde Johanna Wehner 2017 mit dem Theaterpreis DER FAUST des Deutschen Bühnenvereins in der Kategorie „Beste Regie“ ausgezeichnet.

Die Orestie des Aischylos ist das Ur-drama der Rachetragödie. Wer Gewalt sät, wird Gewalt ernten – kaum ein Theaterstück erzählt derart plastisch von diesem fatalen Gesetz. Agamemnon hat seine Tochter Iphigenie den Göttern geopfert, um sie für seinen

Feldzug gegen Troja günstig zu stimmung. Als der Siegreiche nach dem Krieg heimkehrt, erwartet ihn statt eines triumphalen Empfangs der Tod. Klytaimnestra, seine Frau, erschlägt ihn mit der Axt, um den Verlust Iphigenies zu rächen. Der einen blutigen Tat folgt die nächste – Orest, Klytaimnestras Sohn, beseitigt die Mutter und ihren Geliebten Aigist. Die Verkettung all dieser Gewalttaten wird mit einem göttlichen Fluch begründet, der auf dem Geschlecht der Atriden lastet. In Johanna Wehners Inszenierung aber wird deutlich, dass die Tragödie nicht unaufhaltsam voranschreitet. Kartentelefon 0621/504 2558

Schau R(h)ein: Ausbildung in Sicht ...  
... am 1. und 2. Februar 2019 von 10 bis 20 Uhr in der Rhein-Galerie

# Schau R(h)ein: Ausbildung in Sicht!

## 50 Aussteller bei der fünften Ausbildungsbörse der Agentur für Arbeit Ludwigshafen und der Rhein-Galerie

(red) R(h)einschauen lohnt sich: Am 1. und 2. Februar präsentieren rund 50 Aussteller von 10 bis 20 Uhr ihre Ausbildungsangebote in der Rhein-Galerie Ludwigshafen. Die Ausbildungsbörse der Agentur für Arbeit Ludwigshafen und der Rhein-Galerie feiert in diesem Jahr ihren fünften Geburtstag mit einem vielfältigen Programm und besonderen Aktionen. So können sich die Besucher nicht nur über duale Ausbildungen im handwerklichen, industriellen, kaufmännischen sowie medizinischen und pflegerischen Bereich und die Möglichkeiten für ein Duales Studium informieren, sondern auf der Mitmach-Fläche selbst aktiv werden und in ver-

schiedene Berufe hineinschnuppern. Beim Berufe-Bingo, an beiden Tagen jeweils um 13 Uhr, ist Wissen und etwas Glück gefragt. Die Gewinner erhalten Einkaufsgutscheine. Freitags stellen Auszubildende um 15 Uhr ihre Berufe vor und beantworten Fragen. Jugendliche können die angenehme und lockere Atmosphäre des Einkaufszentrums nutzen, um mit Arbeitgebern ins Gespräch zu kommen, ihre Fragen zur Ausbildung und zum Berufsalltag zu stellen sowie direkt ihre Bewerbungsunterlagen abzugeben. Schon so mancher Jugendlicher hat bei den vergangenen Börsen hier seinen Traumberuf samt Ausbildungsplatz gefunden.

Wer seine Bewerbungsmappe noch einmal überprüfen lassen möchte, kann zum Stand der Agentur für Arbeit Ludwigshafen kommen, denn hier gibt es einen kostenlosen Check. Zudem liegen Gutscheine für kostenfreie, professionelle Bewerbungsfotos inklusive Friseurbesuch bereit, für den Fall, dass der Bad-Hair-Day zugeschlagen hat. Bei Interesse einfach schick anziehen und schnell sein, denn das Kontingent ist begrenzt. Die BASF bietet wieder Schnuppertests an. Jugendliche, die sich für eine Ausbildung bei der BASF interessieren, haben eine Stunde lang die Möglichkeit, sich schon einmal auf den späteren ausführlichen Test

des Ludwigshafener Unternehmens vorzubereiten. Dieser Eignungstest in Kurzform findet sowohl freitags als auch samstags jeweils um 11 und 14 Uhr statt. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig, einfach am Stand der BASF melden oder zur entsprechenden Uhrzeit in den ausgeschilderten Saal kommen –

Fußspuren auf dem Boden zeigen den Weg in den Raum, in dem sich Eltern und Schüler auch über die Ausbildungschancen bei der BASF informieren können. Alles Wissenswerte dazu liefert an beiden Tagen um 12.15 und 15.30 Uhr ein 30 Minuten dauernder Vortrag, zu dem man sich nicht anmelden muss.



# Sparkasse Vorderpfalz bietet viele Chancen für die Karriere

## Aus- und Weiterbildung hat bei der größten Sparkasse in Rheinland-Pfalz einen hohen Stellenwert

(red) Die Sparkasse Vorderpfalz mit ihren rund 1.000 Mitarbeitern setzt mit einer attraktiven Berufsausbildung auf eigene Nachwuchskräfte.

Die Ausbildungsplätze Bankkaufmann/frau mit der Option zur Zusatzqualifikation Finanzassistent/in IHK und der berufsbegleitende Studiengang Bachelor of Arts DHBW sind bei der größten Sparkasse in Rheinland-Pfalz sehr begehrt. Aus gutem Grund: Die Ausbildung ist spannend, abwechslungsreich und bietet viel Raum für Eigeninitiative. Im Verlauf der Ausbildung steht neben Schulungen, Planspielen und Projektarbeiten insbesondere die berufliche Praxis im Vordergrund. "Wir investieren viel in unsere Aus- und Weiterbildung, erwarten dafür aber auch Leistung", erläutert die Leiterin der Personalentwicklung Tatjana Kamrad. Kamrad betont: "Eine qualifizierte Kundenberatung erfordert gut und umfassend ausgebildete Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Daher hat die berufliche Aus- und Weiterbildung bei der Sparkasse Vorderpfalz einen hohen Stellenwert. Genauso entscheidend sind allerdings die persönlichen Fähigkeiten wie Freundlichkeit, Engagement sowie Kunden- und Serviceorientierung.

Unsere Philosophie gründet darauf, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Morgen viel Eigenverantwortung, eine individuelle Förderung, aber auch kreativen Freiraum zu bieten. Durch die fundierte und praxisorientierte Berufsausbildung bei uns werden die Grundbausteine für zahlreiche Entwicklungsmöglichkeiten gelegt, die den Aufstieg auf der Karriereleiter und damit ein erfolgreiches Berufsleben garantieren.



Foto: Sparkasse Vorderpfalz / Manfred Rinderspacher

Die Ausbildung bei der Sparkasse Ausbildungsjahr etwa 970 Euro, Studienvorderpfalz ist auch finanziell attraktiv: Azubis erhalten bereits im ersten of Arts 1.018 Euro als monatliche

Vergütung. Junge Leute, die in der Ausbildung überzeugen, haben zudem sehr gute Übernahmechancen. Und noch eins: Auch eine Ausbildung in Teilzeit ist bei der Sparkasse Vorderpfalz möglich.

Mit flexiblen Ausbildungszeiten lassen sich Berufsausbildung und Familie oder auch die Pflege von Angehörigen leichter in Einklang bringen. Für den Ausbildungsstart im

August dieses Jahres suchen wir kreative und leistungsbereite Bewerber. Interessenten können sich bei Sven Hein (Telefon 0621 / 5988-123) oder unter [www.sparkasse-vorderpfalz.de/ausbildung](http://www.sparkasse-vorderpfalz.de/ausbildung) informieren und direkt online bewerben.

Mein Tipp: Bewerben Sie sich frühzeitig, denn die Ausbildungsplätze bei der Sparkasse Vorderpfalz sind begehrt".

Teste mit der Berufsberatung deine Stärken und finde heraus, welcher Beruf zu dir passt. Informiere dich unter [www.dasbringtmichweiter.de](http://www.dasbringtmichweiter.de) und vereinbare gleich einen Termin zu einem persönlichen Beratungsgespräch in deiner Agentur für Arbeit vor Ort. Gebührenfreie Hotline: 0800 4 5555 00

**Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Ludwigshafen  
bringt weiter.



### Ausbildung mit Zukunft

Im Klinikum Ludwigshafen, einem der größten Arbeitgeber der Stadt

- Medizinisch-technischer Laboratoriumsassistent (m/w/d)
- Medizinisch-technischer Radiologieassistent (m/w/d)
- Operationstechnischer Assistent (m/w/d)
- Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w/d)
- Duales Bachelor Studium Medizin- und Biowissenschaft
- Duales Bachelor Studium Pflege

Jetzt bewerben!  
Bremserstraße 79, 67063 Ludwigshafen  
[www.kli.lu.de/jobs](http://www.kli.lu.de/jobs)



# Oberbürgermeister fordern

## Schnellere Ausbildung und bessere Ausstattung des Kommunalen Vollzugsdienstes

(red)Die Oberbürgermeisterin der Stadt Ludwigshafen sowie die Oberbürgermeister der Städte Mainz, Trier, Kaiserslautern und Koblenz setzen sich bei Innenminister Roger Lewentz für einen schnelleren Ausbildungszugang und eine verbesserte Ausstattung der kommunalen Vollzugsdienste ein.



Foto: Stadt LU

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der kommunalen Vollzugsdienste absolvieren einen 10-wöchigen Ausbildungsgang an der Hochschule der Polizei. Die OBs der kreisfreien Städte wünschen sich vom Innenminister, dass interessierte Bewerberinnen und Bewerber wesentlich schneller als bisher einen Ausbildungsplatz an der Hochschule der Polizei erhalten, um ihre Ausbildung dort absolvieren zu können.

Deshalb sollte das Bewerbungsverfahren dem Bedarf der großen Städte angepasst, die Anzahl der Lehrgänge erhöht und die Lehrgangsstärke so bemessen sein, dass einerseits möglichst viele Bewerbungen berücksichtigt werden und andererseits eine qualitative Kompetenzvermittlung gewährleistet ist. Neben der Ausbildung spielt die Ausstattung der kommunalen Einsatzkräfte eine wichtige Rolle. Nur wenn eine angemessene und einsatzfähige Ausstattung zur Verfügung steht, kann der Vollzugsdienst seine Aufgaben mit hoher Qualität und Effektivität bewältigen. Zu einer erforderlichen Ausstattung zählt für die OBs der Einsatz von Body-Cams. In diesem Zusammen-

hang begrüßen sie die Absicht in der Novelle des Polizei- und Ordnungsbehördengesetzes, auch den allgemeinen Ordnungsbehörden die Befugnis zum Einsatz dieser Geräte einzuräumen. Darüber hinaus setzen sie sich für die Möglichkeit ein, die kommunalen Vollzugsdienste mit

Tasern auszustatten. Derzeit ist nur das Reizstoffsprüngerät die einzige zugelassene Distanzabwehrmöglichkeit, welche ihre Wirkung aber nicht bei allen Personengruppen entfaltet. Die Zulassung von Tasern würde den Beschäftigten eine höhere Sicherheit bieten und hätte als abschreckende Maßnahme eine deeskalierende Wirkung. Zu einer effektiven Ausstattung gehört auch die Qualität der Fahrzeuge: Der kommunale Vollzugsdienst wird immer häufiger – oft auch durch die Führungszentrale der Polizei – zu Einsätzen mit hoher Eilbedürftigkeit beordert. Zwar verfügen die Vollzugsdienste über notwendige Sonderrechte, können sie aber wegen des fehlenden Martinshorns und Blaulichts nicht kenntlich machen. Daher sollte geprüft werden, die Fahrzeuge mit Blaulicht und Martinshorn auszustatten zu können. Ferner setzen

sich die Oberbürgermeister für die Ausstattung der Einsatzfahrzeuge mit BOS-Funk ein. Bisher gebräuchliche Funkanlagen sind nicht so leistungsfähig und können zu gefährlichen Situationen führen, wenn die Funkverbindung unzureichend ist.

„Um auch zukünftig für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einen sicheren und gleichzeitig für die Bürgerinnen und Bürger einen effektiven Einsatz des Kommunalen Vollzugsdienstes zu gewährleisten, bitten wir, die von uns genannten Anforderungen zu prüfen und am besten auch umzusetzen“ schließen Oberbürgermeisterin Jutta Steinruck, sowie die Oberbürgermeister Michael Ebling, Wolfram Leibe, Dr. Klaus Weichel und David Langner ihr gemeinsames Schreiben an den Innenminister.

# Frauenpolitisches

## Speed Datin in Speyer

Die Gleichstellungsstelle der Stadt Speyer lädt gemeinsam mit den Speyerer Stadträtinnen zum „Frauenpolitischen Speed-Dating“ am 8. Februar 2019 von 17:30 bis 19:30 Uhr in den Augustinersaal der Sparkasse Vorderpfalz ein. Interessierte Frauen können bei dieser Gelegenheit ihre Fragen direkt an die teilnehmenden Stadträtinnen richten, sich über die kommunalpolitische Arbeit informieren, wichtige frauenpolitische Anliegen ansprechen und sich vernetzen.

Bei der Kommunalwahl am 26. Mai 2019 sind alle wahlberechtigten Frauen und Männer aufgerufen, ihre Stimme abzugeben. Eine lebendige Demokratie erfordert aber auch Menschen, die bereit sind, sich aktiv in den politischen Gremien der Stadt zu organisieren. In Speyer sind derzeit 13 der 44 Stadtratsmitglieder weiblich. In den einzelnen Ausschüssen sind zum Teil keine oder nur wenige Frauen vertreten. Eine gleichberechtigte Teilhabe ist hier noch immer ein aktuelles Thema.

Nur wenn Frauen auf politischer Ebene mitentscheiden, können die Anliegen, Interessen und Sichtweisen von Frauen auch Einzug in die Politik halten und das Leben vor Ort mitgestalten.

Ziel des „Frauenpolitischen Speed-Datings“ ist es daher, Frauen dazu zu motivieren, sich kommunalpolitisch zu engagieren. Zu diesem Zwecke werden die Stadträtinnen Elke Sommermeyer, Gabriele Tabor, Rosemarie Keller-Mehlem, Irmgard Münch Weinmann, Dr. Sarah Mang-Schäfer, Martina Queisser und Sandra Selg aus ihren persönlichen Erfahrungen berichten.

Mehr Informationen zur Kommunalwahl erhalten Frauen auch in der Broschüre „Kommunalwahlen in Speyer und 100 Jahre Frauenwahlrecht“, die auf [www.speyer.de](http://www.speyer.de) zur Verfügung steht oder auf Nachfrage im Gleichstellungsbüro in gedruckter Form erhältlich ist.



# Entscheiden ist einfach.



Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit einem Kredit helfen kann.

Sparkassen-Privatkredit.



**SPEYER MITGESTALTEN**

**EINLADUNG ZUM FRAUENPOLITISCHEN SPEED-DATING IN SPEYER**

# Konjunktur verteuert das Weststadt-Schulzentrum

## Gesamtkosten jetzt bei 25,2 Millionen Euro - Weinheimer Gemeinderat bekennt sich zum Bildungsstandort

(red) Weinheim. Die Stadt Weinheim hat im Moment die gleichen Sorgen wie ein privater Bauherr. Die Baukosten schnellen in die Höhe, weil die Handwerksbetriebe wegen der starken Konjunktur hohe Preise aufrufen oder erst gar keine Angebote abgeben, weil die Auftragsbücher ohnehin prall gefüllt sind. Diese aktuelle Entwicklung schlägt beim geplanten Neubau des Weststadt-Schulzentrums am Sportzentrum nun voll zu Buche. Insgesamt erhöht sich die Bausumme von zuletzt geplanten 24 Millionen Euro auf nunmehr 25,2 Millionen Euro.

Der Gemeinderat diskutierte angeregt und verständlicherweise nicht gerade erfreut über diese Entwicklung am Bau. Aber bei allen kritischen Diskussionen stand



Foto: Stadt Weinheim

am Ende der öffentlichen Sitzung Bildungsstandort Weinheim. Der geplante Neubau ist das Ergebnis eines mehrjährigen Beteiligungsprozesses am Mittwochabend ein klares kommunalpolitisches Bekenntnis zum neuen Schulzentrum und damit zum

In der Sitzung des Gemeinderates konnten Vertreter des beauftragten Ingenieurbüros und die planenden Architekten die Kostensteigerungen und deren Ursachen erläutern. Unterm Strich gab es viel weniger Angebote von ausführenden Firmen als erwartet – und jene die vorliegen, sind teuer ausgefallen als es zu erwarten war.

Bereits in einer der Gemeinderatssitzung vorgeschalteten Sitzung der Baukommission wurden verschiedene Einsparvorschläge diskutiert, die nun dem Gemeinderat vorgeschlagen wurden; es waren 21 an der Zahl. Unter anderem geht es dabei um gestalterische Elemente und Änderungen beim Mobiliar. Trotz aller Einsparungen erhöht sich das Baubudget von 24 Millionen Euro auf rund 25,2 Millionen Euro - das

sind 1,2 Millionen mehr als bislang im Haushalt veranschlagt. Aus den Reihen des Gemeinderates wurden sogar noch weitere Einsparmöglichkeiten vorgeschlagen. Die Maxime lautete: Einsparungen sollten keinesfalls die pädagogische Qualität beeinträchtigen.

So kann die Stadt an einem Eröffnungstermin zum Schuljahresbeginn 2021/22 festhalten. Zum neuen Schulzentrum gehört eine Dreifeld-Sporthalle, die von den Weinheimer Vereinen aus allen Ortsteilen genutzt werden soll. Unter einem Dach werden die Albert-Schweitzer-Grundschule und die Johann-Sebastian-Bach-Schule zusammengerückt, das pädagogische Konzept der Ganztageschule soll vorbildlich sein.

# Geschafft! Jana Weber ist im Bundeskader

## Ladenburger Karateka in den Kreis der Nationalmannschaft aufgenommen

(red) Jana Weber (11) hat die Aufnahmeprüfung in den Schülerkader der Deutschen Karate Nationalmannschaft (DKV) geschafft. Wie der 1.Vorsitzende des Budoclub Rhein-Neckar e.V. (BCRN) anlässlich der Winterfeier des Vereins am 19.1. bekannt gab, zählt die Schülerin aus Ladenburg damit zu den 10 besten deutschen Kata-Athletinnen im Bereich Schüler.

Unter den strengen Augen von Kata-Team Weltmeisterin Christine Heinrich setzte sich Jana bei der zweitägigen Kader Sichtung in Frankfurt a.M. erfolgreich gegen ihre Konkurrentinnen durch. Insgesamt waren Anfang Januar 20



Foto: BCRN

Mädchen und 20 Jungs zur Sichtung geladen worden, von denen jeweils die 10 Besten in den sogenannten

Talent-Kader aufgenommen wurden. Die dreifache Baden-Württembergische Landesmeisterin hatte bei den Deutschen Meisterschaften 2018 die Bronzemedaille gewonnen und sich damit eine der begehrten Einladungen zur Kader-Sichtung erworben. Neben Talent sind Fleiß und harte Arbeit die wichtigsten Faktoren für Janas großartige Leistung. Die junge Karateka nutzt dabei die professionellen Ausbildungsstrukturen im BCRN und am Talentstützpunkt in Ladenburg. Hinzu kommen weitere Trainings im Bundes-Leistungszentrum in Frankfurt und bei externen Karate-Meistern. Jana Weber ist nach Helen Höft und Mia Thome bereits

die dritte Athletin aus der Ladenburger Talentschmiede, die den Weg in die Nationalmannschaft geschafft hat. Ein Erfolg, der beweist, wie zielgerichtet Kinder und Jugendliche der Metropolregion Rhein-Neckar hier für das Wettkampf-Karate ausgebildet und betreut werden. Die Macher im BCRN, Martin Strauß und Richard Seipp, sind sich jedenfalls sicher, dass auch zukünftig weitere Athletinnen und Athleten diesem Beispiel folgen werden!

Wer mehr über den BCRN wissen möchte, kann sich über die Homepage [www.budoclub-rn.de](http://www.budoclub-rn.de) informieren.

# BestBrewChallenge 2019: Festlich!

## Weltweiter Brauwettbewerb im 120. Geburtstagsjahr der Palatia Malz GmbH

(red) Die BestBrewChallenge 2019 steht im Zeichen von Jahrestagen und Festen: Zum Tag des Bieres am 23. April 2019 fällt der Startschuss zur fünften Auflage des internationalen Brauwettbewerbs der Palatia Malz GmbH. Im Jahr 2019 feiert der Hersteller von Qualitätsmalz der Marke BESTMALZ sein 120-jähriges Bestehen. Und die Aufgabe für die teilnehmenden Brauereien, Craft- und Heimbrauer sowie Gasthausbrauereien aus aller Welt lautet: Braut ein Oktoberfestbier! Alle Teilnehmenden profitieren vom detaillierten Feedback professioneller Bier-Sommeliers. Und auch der Hauptpreis ist ein Fest!

### Zeitgleiches, vernetztes Einbrauen am Tag des Bieres

Eine der Besonderheiten des Wettbewerbs ist, dass sich Brauer rund um die Welt virtuell treffen, um ihren

Wettbewerbssud nach den Vorgaben der Challenge einzubrauen. Presse und Bierfans können dieses zeitgleiche Einbrauen über Live-Schaltungen miterleben, denn die Veranstaltung ist online zu verfolgen und wird in sozialen Netzwerken verbreitet. Die Rahmenbedingungen sehen in diesem Jahr vor, dass die Teilnehmenden ein Oktoberfestbier gemäß dem deutschen Reinheitsgebot brauen und dazu mindestens 1 und höchstens 10 Prozent BEST Caramel® Munich II einsetzen. Das Malz mit dem zum Jubiläum passenden EBC von 120 vereint Aromakomponenten von Mandel und Brotkruste mit einer dezent röstigen Note.

Und das ist der geplante Ablauf: Ab sofort können sich die teilnehmenden Brauerinnen und Brauer unter [www.bestbrewchallenge.com](http://www.bestbrewchallenge.com) für die Teilnahme registrieren.



Foto: Pixabay

Das zeitgleiche Einbrauen findet am 23. April 2019 um 14 Uhr MESZ statt. Der Einsendeschluss für die #BestBrewChallenge 2019 ist der 30. Juni 2019. Danach findet die offizielle Verkostung und Bewertung mit individuellem Feedback durch eine unabhängige Jury von internationalen Biersommeliers statt. Im Jahr

ihres 120-jährigen Jubiläums stiftet die Palatia Malz GmbH einen besonderen Preis: Wer das Siegerbier braut, erhält ein Jahr lang kostenlos ein Basismalz nach Wahl (bis maximal 120 Säcke à 25 kg, das entspricht 3 Tonnen Malz!). Die Siegerehrung wird im Herbst 2019 stattfinden, wenn das Unternehmen mit einem Oktoberfest die neue Lager- und Logistikhalle an der Mälzerei Walertheim bei Mainz einweihet und damit gleichzeitig den 120. Geburtstag feiert. Über ein individuelles Feedback der Sommeliers und ein T-Shirt können sich alle Teilnehmenden freuen. Die drei Erstplatzierten erhalten zusätzlich zur Jury-Bewertung eine professionelle Bier-Analyse durch ein Fachlabor. Ein Sonderpreis wird für den kreativsten Videobeitrag rund um die BestBrewChallenge ausgelobt.

Detaillierte Informationen über den Wettbewerb erhalten Sie unter [www.bestbrewchallenge.com](http://www.bestbrewchallenge.com) oder per E-Mail unter [info@bestbrewchallenge.com](mailto:info@bestbrewchallenge.com).

### Über die Palatia Malz GmbH

Die Palatia Malz GmbH ist eine führende deutsche Mälzereigruppe, die seit 1899 in Familienbesitz und in dritter Generation inhabergeführt ist.

Das Unternehmen beliefert unter der Dachmarke BESTMALZ Brauereien jeder Größenordnung, Braugaststätten und Heimbrauer in Deutschland und weltweit mit über 50 Produkten zur Herstellung hochklassiger Biere verschiedenster Sorten und Brauart. Rund die Hälfte der Produktion wird über Händler in 60 Länder weltweit exportiert. Mehr unter [www.bestmalz.de](http://www.bestmalz.de).

# Neuer ProCeed steht im Fokus

## Autohaus Doll: Neuer Kia e-Soul und e-Niro überzeugen durch ihre Reichweite

(red) Weinheim. Der neue Kia ProCeed kann jetzt beim Autohaus Doll in der Thaddenstraße 9-11 Probe gefahren und bestellt werden.

Der schlank und geschmeidig wirkende Sportler ist mit 1,42 Metern das flachste Fahrzeug im gesamten C-Segment und unterscheidet sich in Haltung und Proportionen deutlich von den anderen Ceed-Varianten. So großzügig wie das Interieur ist auch der Gepäckraum, der mit 594 Litern Volumen viele konventionelle Kombis in der Kompakt- und sogar Mittelklasse übertrifft.



Foto: LB

Als sportlichste Variante der Ceed-Familie wird der ProCeed ausschließlich in den Ausführungen GT Line und GT angeboten. Für den GT Line stehen ein 1,4-Liter-Turbobenziner (103 kW/140 PS) und ein 1,6-Liter-Diesel (100 kW/136 PS) zur Wahl, der GT wird von einem 150 kW (204 PS) starken Turbobenziner angetrieben.

Alle Motoren entsprechen der Abgasnorm Euro 6d-Temp und können statt des Sechsgang-Schaltgetriebes auch mit einem siebenstufigen Doppelkupplungsgetriebe bestellt werden. Der

kompakte Shooting Brake ist das neue Topmodell der Ceed-Familie. Und auch der neue e-Soul, der jetzt auf der Los Angeles Auto Show seine Weltpremiere feierte, kann beim Autohaus Doll bestellt werden.

Der Crossover präsentiert sich mit neuem Auftritt, neuem Fahrwerk, neuen Infotainment- und Assistenztechnologien und vor allem mit einem deutlich leistungsstärkeren Elektroantrieb. Der neue Kia-Stromer kommt im ersten Halbjahr 2019 in Europa auf den Markt. Der neue Energiespeicher, eine flüssigkeits-

gekühlte Lithium-Ionen-Polymer-Batterie mit einer Kapazität von 64 kWh, gibt dem e-Soul im Vergleich zu seinem Vorgänger (30-kWh-Akku) eine deutlich größere Reichweite. Ein Schnellladeanschluss für den europäischen Standardstecker (CCS) gehört zur Serienausstattung. Erheblich gesteigert wurde ebenfalls die Antriebspower.

Der neue Elektromotor leistet 150 kW (204 PS; bisherige Modellgeneration 81,4 kW/110 PS) und mobilisiert ein maximales Drehmoment von 395 Nm (bisher: 285 Nm), das

wie bei E-Mobilen üblich schon ab dem Start zur Verfügung steht. Ab sofort kann auch der neue Kia e-Niro bestellt werden. Am 6. April 2019 feiert er seine Marktpremiere. Mit dem kompakten Elektro-Crossover demonstriert der Hersteller, wie E-Mobilität ohne Kompromisse aussieht: Der e-Niro, der in zwei Motorisierungen angeboten wird, hat eine kombinierte Reichweite von bis zu 455 Kilometern und fährt mit einer Batterieladung nach dem neuen Testverfahren WLTP im City-Zyklus sogar bis zu 615 Kilometer weit – das ist mehr, als viele

benzinbetriebene Fahrzeuge im Stadtverkehr mit einer Tankfüllung schaffen. Der sportliche und vielseitige Stromer kombiniert dieses Langstreckenpotenzial mit einem markanten Design, viel Platz, großem Gepäckraum, eindrucksvoller Fahrdynamik sowie modernsten Assistenz- und Energiespartechnologien.

Der Kia e-Niro ist nach dem Niro Hybrid und dem Niro Plug-in Hybrid die dritte Variante des speziell für elektrifizierte Antriebe konzipierten Modells.

**Hier könnte  
jetzt  
Ihre Anzeige  
stehen!  
Tel: 0621-  
72739490**



Ein starker Auftritt.  
Der neue Kia ProCeed.



Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattung.

Kia ProCeed 1.4 T-GDI GT-LINE  
für € 128540,-



The Power to Surprise

**6d  
TEMP** Erfüllt Abgasnorm Euro 6d-TEMP

Bühne frei für einen neuen Star! Erleben Sie die perfekte Synthese aus Sportlichkeit, Raum und Komfort. Der neue Kia ProCeed.

Leichtmetallfelgen • Voll-LED-Frontscheinwerfer • Bis zu 1.545 l Ladevolumen<sup>1</sup> • Rückfahrkamera<sup>2</sup> • Frontkollisionswarner<sup>2</sup> • LED-Rückleuchten mit horizontalem Leuchtband • Unten abgeflachtes Lederlenkrad • u. v. a.

Kraftstoffverbrauch Kia ProCeed 1.4 T-GDI GT-LINE (Super, Manuell (6-Gang)), 103 kW (140 PS), in l/100 km: innerorts 7,3; außerorts 4,9; kombiniert 5,8. CO<sub>2</sub>-Emission: kombiniert 132 g/km. Effizienzklasse: B.<sup>3</sup> \*inkl.850,-Fracht



69469 Weinheim • Thaddenstraße 9-11  
Tel.: 06201/87714-0 • Fax: 06201/87714-60  
www.auto-doll.de

<sup>1</sup>Max. 150.000 km Fahrzeug-Garantie. Abweichungen gemäß den gültigen Garantiebedingungen, u. a. bei Lack und Ausstattung. Einzelheiten unter [www.kia.com/de/garantie](http://www.kia.com/de/garantie)

<sup>2</sup>Bei umgeklappter Rücksitzbank, nach VDA.

<sup>3</sup>Der Einsatz von Assistenz- und Sicherheitssystemen entbindet nicht von der Pflicht zur ständigen Verkehrsbeobachtung und Fahrzeugkontrolle.

<sup>4</sup>Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen.

# Heidelberg zählt bundesweit zu den attraktivsten Einkaufsstandorten

## Bestnoten für Ambiente, Gastronomie- und Dienstleistungsangebot sowie Nahverkehrsanbindung

(red) Die Heidelberger Altstadt zählt zu den lebendigsten und attraktivsten Innenstädten Deutschlands. Das ist das Ergebnis der bundesweiten Untersuchung „Vitale Innenstädte 2018“ des Instituts für Handelsforschung (IFH) aus Köln. Heidelberg überzeugt in der Umfrage unter Passanten mit seinem Ambiente, seiner Gesamtattraktivität sowie seinem Einzelhandels- und Gastronomieangebot – in allen Kategorien geben die Befragten die Gesamtnoten „sehr gut“ oder „gut“. Mit der Gesamtnote 2,1 belegt Heidelberg knapp hinter Trier den zweiten Platz unter den untersuchten Städten mit 100.000 bis 200.000 Einwohnern. Der Notendurchschnitt aller 116 teilnehmenden Städte in ganz Deutschland liegt bei 2,6.

„Die Heidelberger Innenstadt bietet mit ihren vielen kleinen und inhabergeführten Geschäften, der hohen Aufenthaltsqualität im öffentlichen Raum und dem einmaligen Ambiente einen attraktiven Mix zum Einkaufen und Verweilen. Das Angebot kommt sowohl bei den Heidelbergerinnen und Heidelbergern als auch bei den Besucherinnen und Besuchern unserer Stadt sehr gut an. Die positiven Rückmeldungen der Passanten sind ein Ansporn für uns, mit allen Beteiligten weiter an der Stärkung



Foto: by Diemer

des Stadterlebnisses zu arbeiten, an der Verbindung aus Einkaufen und hoher Aufenthaltsqualität. Auf diesem Weg kann sich der Einkaufsstandort Heidelberg weiter gegen den Onlinehandel behaupten“, sagt Marc Massoth, Leiter des Amtes für Wirtschaftsförderung und Wissenschaft. Drei von vier Befragten bewerten die Attraktivität der Innenstadt mit den Noten 1 oder 2

Für die Studie interviewte das IFH bundesweit insgesamt mehr als 59.000 Personen zu ihren Einkaufsgewohnheiten und der jeweiligen Innenstadt. In Heidelberg wurden am 27. und 29. September 2018, einem Donnerstag und einem Samstag, rund 850 Passanten in der Altstadt durch Studierende

des Geographischen Instituts der Universität Heidelberg interviewt. Drei von vier Befragten (77,4 Prozent) bewerten die Attraktivität der Innenstadt mit den Schulnoten 1 oder 2 – nahezu genauso viele wie bei der vorherigen Studie vor zwei Jahren (80,5 Prozent; Gesamtnote 2,0). Nur 6,3 Prozent geben eine schlechtere Note als 3.

Sehr gut oder gut beurteilen die Befragten die Erreichbarkeit der Innenstadt mit öffentlichen Nahverkehrsmitteln und dem Fahrrad, das Gastronomie- und das Dienstleistungsangebot sowie die Ladenöffnungszeiten. Auch für das Ambiente erhält Heidelberg Bestnoten – vor allem aufgrund der Lebendigkeit, Sauberkeit und Sicherheit

der Innenstadt sowie attraktiver Sehenswürdigkeiten, Straßen und Plätze. Noch Luft nach oben sehen die Passanten bei der Erreichbarkeit der Innenstadt mit dem Auto, den Parkmöglichkeiten und dem Freizeitangebot (Note 3). Beim Einzelhandelsangebot geben die Befragten Bestnoten in den Bereichen Bekleidung, Schuhe/Lederwaren, Uhren/Schmuck, Bücher, Optiker, Büro/Schreibwaren und Drogeriewaren (Note 1 oder 2). Die weiteren Kategorien wie Unterhaltungselektronik, Sport/Spiel und Lebensmittel werden mit der Note 3 bewertet.

Jeder Dritte fährt mit dem öffentlichen Nahverkehr – deutlich mehr als bundesweit

Zwei von drei Befragten kommen von außerhalb Heidelbergs in die Innenstadt und sind weiblich. Ein Drittel aller Besucherinnen und Besucher nutzt den öffentlichen Nahverkehr für die Fahrt in die Altstadt (34,9 Prozent) – im Durchschnitt aller untersuchten Städte trifft das nur auf jeden Fünften zu (21 Prozent). Ein weiteres Drittel fährt mit Auto oder Motorrad (35,5 Prozent). Bundesweit sind mit 45,2 Prozent deutlich mehr auf diese Weise unterwegs. Das dritte Drittel kommt mit dem Rad oder zu Fuß in die Innenstadt.

**Innenstadt lockt zum Einkaufen**  
Der „typische Innenstadtbesucher“ in Heidelberg ist der Befragung zufolge weiblich, 39 Jahre alt, kommt aus dem Umland in die Innenstadt und kauft trotz vermehrter Online-Angebote weiter regelmäßig in den Geschäften in der Altstadt ein. Hauptgrund für den Aufenthalt ist das Einkaufen – erst nachrangig geht es um das Verweilen und Sightseeing, Gastronomieangebote, Behördengänge oder den Besuch von Freizeit- und Kulturangeboten. Dennoch: Die Heidelberger Innenstadt überzeugt auch mit ihren Angeboten zum Verweilen und Essen. 81,1 Prozent der Befragten verbinden ihren Besuch in der Innenstadt gerne mit der Nutzung des gastronomischen Angebots. 73,8 Prozent geben an, dass die Altstadt einen hohen Erlebnis- und Unterhaltungswert biete. Dementsprechend hoch ist die Verweildauer: Mehr als jeder Zweite bleibt länger als zwei Stunden in der Innenstadt (55 Prozent). In anderen Städten trifft dies nur auf 35,2 Prozent zu.

Der Online-Handel hat bei den Befragten eher einen geringen Einfluss auf das Einkaufsverhalten in der Innenstadt: Nur jeder Vierte kauft nach eigener Aussage verstärkt online ein und besucht daher die Innenstadt zum Einkaufen seltener.

# 50 Jahre Erstflug Concorde und Tupolev Tu-144

## Technik Museum Sinsheim feiert seine Überschall-Jets

Bis heute sind sie der Inbegriff der schnellsten Verkehrsmittel aller Zeiten – die Überschall-Flugzeuge „Concorde“ und „Tupolev Tu-144“.

In den 60ern des vergangenen Jahrhunderts hielt der Kalte Krieg die ganze Welt in Atem: Atomarer Rüstungswettkampf, Sputnik gegen Apollo, globale Stellvertreterkriege. Trotz oder wegen Spionagevorwürfe hob die sowjetische Tupolev Tu-144 dann am 31. Dezember 1968 zum Jungfernflug ab. Das britisch-französische Gemeinschaftsprojekt „Concorde“ folgte am 02. März 1969 in Toulouse. Auf den Tag genau 50 Jahre später, am Samstag, 02. März 2019, würdigt das Technik Museum Sinsheim dieses Jubiläum mit einer kleinen aber exquisiten Feierlichkeit: „50 Jahre Concorde und Tupolev Tu-144“. Zum Jahrestag bietet sich den Museumsgästen und Flugzeugenthusiasten die Möglichkeit, den einstigen Piloten der Concorde F-BVFB kennenzulernen: Jean-Louis Chatalain. Der mittlerweile rüstige Rentner flog die letzten Runden inklusive doppelter Überschallgeschwindigkeit mit dem im Museum ausgestellten Jet. Der ehemalige Flugkapitän berichtet in einem



Fotos: Technik Museum Sinsheim

englischsprachigen Vortrag über die Geschichte der Concorde, seine Zeit bei der Air France und insbesondere seinen letzten Flug mit der Concorde. Ferner erzählen die Akteure der damaligen Transportaktionen von den Herausforderungen, die Tupolev Tu-144 und später die Concorde nach Sinsheim zu bringen. Seit 2001 thront ein Exemplar aus den Produktionshallen des Konstruktionsbüros OKB Tupolev auf dem Dach des Technik Museum Sinsheim: die Tupolev Tu-144 mit der Kennung „СССР-77112“. „Mein Traum war es, für das Museum eine Concorde

zu bekommen. Wir (der Museumsverein) versuchten uns überall, wo es Concorde ähnliche Flugzeuge gab, ins Gespräch zu bringen. So auch bei Tupolev“, erinnert sich Museumspräsident Hermann Layher.

Im Jahre 2000 war es dann endlich soweit: Alexandr L. Pukhov, technischer Chef der Firma Tupolev, bot dem Museum eine ausgemusterte Tu-144 an. Die Freude war riesig: Welches westliche Museum konnte von sich behaupten, eine der insgesamt 16 produzierten Maschinen ausstellen zu dürfen. Nur eine Nasenspitze dahinter steht das französisch/



France durften neben dem Museum in Sinsheim nur wenige Einrichtungen außerhalb Frankreichs solch einen aerodynamischen Vogel ihr Eigen nennen. Nach all der Zeit kommt der Museumspräsident immer noch ins Schwärmen: „Auch nach so vielen Jahren ist die Concorde F-BVFB das Highlight unserer Flugzeugausstellung – sie ist und bleibt das schönste Flugzeug der Welt.“ Am Samstag, 02. März 2019 um 13 Uhr begrüßt das Technik Museum Sinsheim die Überschall-Fans im Foyer des Museums.

Der Ticketvorverkauf für diese Veranstaltung hat bereits gestartet:

britische Pendant - die Concorde F-BVFB. Schnelligkeit gepaart mit einzigartiger Schönheit und grenzenlosem Luxus an Bord, das machte die Concorde aus. In dreieinhalb Stunden von Paris nach New York – solch einen Luxus musste man sich aber auch leisten können. „Die Concorde ist für mich eine Ikone über den Wert der Zeit. Ein Ticket kostete damals das 10fache eines Economy-Tickets. Dadurch wurde zwar kein Komfort aber die Hälfte der Zeit gewonnen“, erklärt Museumspräsident und Concorde-Fan Hermann Layher. Nach der Außerdienststellung bei Air

Tickets sind zu Euro 21,- (Kinder Euro 17,- und Museumsmitglieder Euro 5,-) im Onlineshop oder an der Museumskasse erhältlich. Sofern noch verfügbar, sind auch an der Tageskasse Karten erhältlich. Im Ticketpreis ist der ganztägige Besuch des Technik Museum Sinsheim sowie der Zutritt zum Vortrag im IMAX 3D Kino enthalten. Die Veranstaltung findet zu den regulären Öffnungszeiten des Museums statt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Weitere Informationen zur Veranstaltung „50 Jahre Erstflug Concorde“ sind unter [www.technik-museum.de/50-jahre](http://www.technik-museum.de/50-jahre) zu finden.

## SO STEHEN IHRE STERNE



### WIDDER

21.3.-20.4.

Sie bekommen bald eine machtvollere Position in Ihrem Beruf. Doch setzen Sie sie klug ein! Missbrauch haben Sie nicht nötig.



### STIER

21.4.-21.5.

Sie scheinen momentan ziemlich alleine dazustehen. Doch das ist nur eine kurze Übergangsphase. Betrachten Sie es einfach als seltenes Geschenk.



### ZWILLINGE

22.5.-21.6.

Es weht frischer Wind in Ihrem Beziehungshaus! Lassen Sie sich einfach mal mitreißen. Aber vermeiden Sie Übermut, der bringt meistens nicht viel.



### KREBS

22.6.-22.7.

Sie finden momentan immer die passenden Worte. Damit fällt es Ihnen leicht, Ihre Mitmenschen von Ihren Vorhaben zu überzeugen.



### LÖWE

23.7.-23.8.

Sie nehmen sich zu viel vor. Von einer Aufgabe zur nächsten zu eilen, tut Ihnen nicht gut. Mit halber Flamme kommen Sie auch erfolgreich ans Ziel!



### JUNGFRAU

24.8.-23.9.

Sie haben eine durch und durch positive Ausstrahlung auf Ihre Mitmenschen. Genießen Sie es, damit stärken Sie auch Ihr Selbstbewusstsein.



### WAAGE

24.9.-23.10.

Anfang des Monats scheinen Sie ziemlich entkräftet. Es ist nun besonders wichtig Energie zu tanken, etwa bei einem ruhigen Waldspaziergang.



### SKORPION

24.10.-22.11.

Es kommt eine kurze Phase der Unruhe. Sie brauchen nun einen festen Anker im Leben. Scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu bitten!



### SCHÜTZE

23.11.-21.12.

Das Motto lautet Achtsamkeit! Das gilt für Sie und Ihre Mitmenschen. Das Unheil bleibt dann nämlich fern. Davon hatten Sie ja in letzter Zeit genug.



### STEINBOCK

22.12.-20.1.

In der Liebe trauen Sie sich endlich, den ersten Schritt zu machen. Darauf hat Ihr Gegenüber schon lange gewartet und ist hochofrend darüber.



### WASSERMANN

21.1.-19.2.

Aufgepasst! Die Sterne halten eine Chance für Sie bereit! Seien Sie aufmerksam und greifen Sie zu, wenn es so weit ist. Es kann der große Wurf sein.



### FISCHE

20.2.-20.3.

Die momentane Planetenkonstellation beschenkt Sie besonders in den Morgenstunden mit viel Kreativität. Sie werden sehr überrascht sein!

|  |   |                          |                          |   |                             |   |                |   |                    |   |                            |          |                         |                      |                          |                              |                      |
|--|---|--------------------------|--------------------------|---|-----------------------------|---|----------------|---|--------------------|---|----------------------------|----------|-------------------------|----------------------|--------------------------|------------------------------|----------------------|
| italienisches Reisgericht  | ▼ | nicht weit entfernt      | weidm.: männlicher Falke | ▼ | japanische Münze            | ▼ | Märchenwesen   | ▼ | Fruchtbrei         | ▼ | verwirrt                   | ▼        | Vorläufer von EG und EU | ▼                    | schwarze Pferde          | ▼                            | ein Längenmaß (Abk.) |
| Ganzzahl (math.)   | ▶ | ▼                        | ▼                        |   | 8                           |   |                |   | Chronometerantrieb | ▶ |                            |          |                         |                      | ▼                        |                              | 4                    |
| Gesangskünstler  | ▶ | 2                        |                          |   |                             |   |                |   | gewissenhaft       | ▶ |                            |          | 7                       |                      |                          |                              |                      |
| <div style="text-align: center;"> <p><b>METROPOLJOURNAL</b><br/>Onlineseite tagesaktuell &amp; kostenlos!<br/>www.metropoljournal.com</p> </div> |   |                          |                          |   |                             |   |                |   |                    |   |                            |          | heimische Ölpflanze     | italienische Airline |                          | verwunderte Frage, wirklich? |                      |
|  |   |                          |                          |   |                             |   |                |   |                    |   |                            |          | ein Vorname Tolstoj     |                      |                          |                              |                      |
|  |   |                          |                          |   |                             |   |                |   |                    |   |                            |          | modern                  |                      | 3                        | Zierpflanze                  |                      |
|  |   |                          |                          |   |                             |   |                |   |                    |   |                            |          | Essen, Gericht          |                      | niederl. Stadt (Den ...) |                              |                      |
| in der Nähe von  |   |                          | subarktisches Herdentier | ▼ | wirtsch. Studienfach (Abk.) | ▼ | Lehrer Samuels | ▼ |                    | ▼ | französische Atlantikinsel | handwarm |                         |                      |                          |                              |                      |
|  |   |                          | mythischer Wolfsmensch   |   |                             |   | 5              |   |                    |   | alter Name von Thailand    |          |                         |                      |                          |                              |                      |
| japanische Währung   |   | Büro eines Rechtsanwalts |                          |   | 9                           |   |                |   |                    |   | Krankenhalle               |          |                         |                      |                          |                              |                      |

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

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

■■■■ I ■■■ D I ■■■ I A ■■■  
 F L U I D ■ B E W U S T L O S  
 ■ E L S A ■ T A O ■ S C H L O T  
 D I K E ■ ■ ■ ■ ■ I ■ ■ A  
 ■ C E ■ ■ ■ ■ F A H D  
 ■ H ■ S ■ ■ ■ N A T  
 B E A T ■ ■ ■ A Z U R  
 ■ ■ D I ■ ■ ■ ■ T A  
 C A L F ■ ■ ■ ■ D A T  
 ■ S I T ■ A ■ L ■ J ■ H A R ■  
 ■ O G E ■ B I O L O G E ■ L Z B  
 ■ W E R T A N G A B E ■ R I T A  
 HELLBLOND

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

Auflösung Januar 2019      Auflösung Januar 2019

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

Tim Reckmann\_pixelio.de

**Produktion von Unternehmensvideos und Imagefilmen sucht:**

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

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

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

## Gesundheit & Wellness

# Drei, zwei, EINS – spring mit Pfitzenmeier in Dein Fitnessjahr 2019

Wenn der Schweinehund mit dem Schwanz wedelt!

(red)Der lange Tag auf der Arbeit ist vorbei, zu Hause wartet die Familie am Esstisch oder und eventuell könnte man ja anschließend noch eine Runde Sport treiben.

„Gruwuff!“ Mit einer Mischung aus Grunzen und Bellen meldet sich unser Schweinehund Fiffy liebevoll zu Wort. Und was soll man sagen... Die Couch ist gemütlich und Sport wird dann doch maximal im Fernseher geschaut. Klar, denn selber trainieren, geht ja auch noch morgen. Aber: Warum schieben wir das eigentlich immer wieder auf?

Gerade in der heutigen Zeit, mit all ihrer Schnellebigkeit, dem Druck und Erwartungshaltung sowie der Flut an Informationen, mit denen wir zugesättigt werden, ist es wichtig sich Zeit zu nehmen. Zeit für sich selber. Für einen Ausgleich zu eben diesem Alltagsstress, der wiederum vielleicht nicht direkt merkbar schadet, auf lange Frist jedoch Körper und Geist ziemlich mitnimmt.

Dauerndes Sitzen, schweres Schlep-pen, Zahlen über Zahlen oder auch einfach nur das Flimmern des Computerbildschirms wirken nicht unbedingt positiv auf unseren Körper ein. Mit steigendem Alter gibt es die Quittung. Es sei denn... Ja, es sei denn der Schweinehund wird an die



Fotos: Pfitzenmeier

Leine genommen, macht fein artig Sitz und wir raffan uns auf. Wellness, Fitness und somit letztendlich auch Gesundheit gibt es beispielsweise bei Pfitzenmeier. Die großen Trainingsflächen und das riesige, abwechslungsreiche Kursangebot, das von Yoga über Bauch, Beine, Po bis zu TRX reicht, sorgen für besten Ausgleich für den Körper.

Es bleiben keine Wünsche offen, denn dort findet jeder genau das Richtige. Der Körper ist die eine Seite, der Geist die andere. Und der kommt auch nicht zu kurz. Im Saunabereich mit verschiedenen Aufgüssen können

Sie Wellness vom Feinsten genießen. Von Kräuter- über Salzauna bis zum Klassiker, der Blockhaus-Sauna - Pfitzenmeier bietet seinen Mitgliedern eins A Entspannung. Ein weiteres Plus: Saunaaufgüsse sind nicht nur für den Geist, sondern auch für die Gesundheit förderlich, denn Sie sind gut für die Atemwege und schwemmen dazu noch jede Menge Abfall aus dem Körper.

In den Wellnessbereichen gibt es aber nicht nur die Saunen, sondern oft auch einen Wellness-Pool und Freiluft-Terrassen, auf denen man ein paar ruhige Minuten verbringen kann. Und



dann sind da ja noch die Schwimmhallen in den Pfitzenmeier Premium Plus Resorts, die AquaDomes. „Krafttanken“ ist das Motto für die Mitglieder, die einen echten Mehrwert erhalten: „Wohlbefinden“, das sich auf die Lebensqualität auswirkt. Fitness, Wellness und Gesundheit sind bei Pfitzenmeier eins.

Ein Aufenthalt in einem der vielen Premium Clubs und Resorts ist wie ein Kurzurlaub für Körper sowie Geist und sorgt nachhaltig für Gesundheit und einen optimalen Ausgleich zum Alltag. Und plötzlich hören wir wieder Fiffy, den Schweinehund: „Seufz.“

Keine Einwände mehr. Also worauf warten Sie noch? Wenn Sie Bock auf Pfitzenmeier haben, dann fangen Sie besser gestern an als morgen. Erlebe selbst, dass bei Pfitzenmeier Wellness, Fitness und Gesundheit EINS sind. Informieren dich unter [www.pfitzenmeier.de](http://www.pfitzenmeier.de) und vereinbare einen Beratungstermin oder ein Probetraining in einem der Pfitzenmeier Premium Clubs & Resorts Deiner Wahl.

Pfitzenmeier Premium Clubs & Resorts findest Du in: Mannheim, Heidelberg, Schwetzingen, Bensheim, Neustadt, Speyer, Wiesloch und Karlsruhe.

## Vitamine gegen das Wintertief

Viele leiden zurzeit an einem regelrechten „Winterblues“

(spp-o) Kalt, zugig und früh dunkel. Die vorherrschenden Wetterlagen in Herbst und Winter werden nur von den Wenigsten als idyllisch empfunden.

Viele leiden zurzeit an einem regelrechten „Winterblues“. Dahinter steckt oft nicht einfach nur schlechte Laune, weil man nicht mehr bis abends im Biergarten sitzen kann, sondern eine

Reaktion des Körpers auf die Jahreszeit. Bei Dunkelheit scheidet das Gehirn verstärkt das „Schlafhormon“ Melatonin aus.

Hilfreich gegen den Winterblues ist natürliches Licht. Ein Spaziergang in den hellen Stunden kann den Spiegel des „Glückshormons“ Serotonin steigern und so stimmungsaufhellend

wirken (Schal und Schirm nicht vergessen). Wenn das witterungsbedingte Stimmungstief länger anhält, kann eine vitaminreiche Ernährung mit Lebensmitteln wie Fisch, Gemüse, Olivenöl und Getreide helfen ([www.vitamindocor.com](http://www.vitamindocor.com)). Damit das Gehirn auch in der dunklen Jahreszeit reibungslos arbeiten kann, braucht

es Vitamine, speziell verschiedene B-Vitamine sind wichtig: Vitamin B6 ist am Aufbau von Botenstoffen wie Serotonin und Melatonin beteiligt. Ein Vitamin-B6-Mangel und Verstimmungen werden oft zusammen festgestellt. Man nimmt es über diverse Nahrungsmittel auf (Fleisch, Fisch, Kartoffeln, viele

Sorten von Obst und Gemüse). Vitamin B2 benötigt der Körper, um Energie aus Nahrung zu gewinnen (es kommt in Milch- und Vollkornprodukten vor).

Folsäure spielt eine Rolle bei der Blutbildung. Sie steckt unter anderem in Spinat, Salat, Tomaten, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten.



# BOCK

AUF

# PFITZENMEIER

Spring in Dein Fitnessjahr 2019

**200€\***  
**SPAREN**

- ✓ 4 Wochen beitragsfrei
- ✓ Keine Aufnahmegebühr
- ✓ Kurze Laufzeit

**PFITZENMEIER**  
Fitness since 1978

BENSHEIM • HEIDELBERG • KARLSRUHE • MANNHEIM • NEUSTADT • SCHWETZINGEN • SPEYER • WIESLOCH



## Gesundheit & Wellness

# Nervenschäden bei Diabetes rechtzeitig erkennen

## Experten warnen: Neuropathien bleiben oft zu lange unbehandelt

(djd-k). Was so harmlos scheint wie ein Kribbeln oder Brennen der Füße, das ist in vielen Fällen ein Warnsignal: Dahinter können Nervenschäden, auch Neuropathien genannt, stecken - eine schwerwiegende Folgeerkrankung des Diabetes. Sie sind oft erst der Anlass dafür, dass die Zuckerkrankheit auffällt. Aktuelle Studien, die jetzt auf dem Kongress der Europäischen Diabetesgesellschaft EASD (European Association for the Study of Diabetes) diskutiert wurden, zeigen allerdings, dass Neuropathien immer noch zu spät erkannt werden.

So wies etwa die so genannte PROTECT-Studie nach, dass 70 Prozent der Patienten mit Hinweisen auf eine Neuropathie nicht wussten, dass sie davon betroffen sind. Auf diese Weise geht wertvolle Zeit für die Therapie verloren, die möglichst früh einsetzen muss, um die Erkrankung aufzuhalten. So kann das Kribbeln nachlassen. Das zeigt sich am Beispiel eines 38-jährigen Mannes mit Typ-2-Diabetes: Ihm machen Schmerzen in den Füßen so zu schaffen, dass er schlecht schläft und sich am Tag schwer auf seine Arbeit konzentrie-

ren kann. Beim Arzt stellt sich heraus: Der Patient hat eine diabetische Neuropathie, weil in Folge seines Diabetes die Nerven in seinen Füßen geschädigt sind. Er bekommt zunächst Schmerzmittel, die auch gegen Depressionen und Epilepsie eingesetzt werden. Nebenwirkungen zeigen sich: Der Mann fühlt sich benommen und nicht in der Lage, seinen Beruf als Lkw-Fahrer auszuüben. Der Arzt setzt die Schmerzmittel wieder ab. Stattdessen nimmt der Patient die Vitamin B1-Vorstufe Benfotiamin - einen vitaminähnlichen Wirkstoff, den er gut verträgt.

Nach drei Monaten haben sich seine Beschwerden deutlich gebessert: Nachts findet er Ruhe, er kann auch wieder arbeiten. Hinter der Wirkung des Benfotiamins, das etwa in "milgamma protekt" aus der Apotheke enthalten ist, steckt die Erkenntnis, dass Diabetiker vielfach an einem Vitamin B1-Mangel leiden. Sie verlieren das Vitamin über die Nieren. Weil ein solches Defizit Neuropathien verursacht oder verstärken kann, zählt der Ausgleich des Mangels neben einer guten Blutzuckereinstellung zu den grundlegenden Maßnahmen

gegen Nervenschäden. Der Körper kann die Vitamin-B1-Vorstufe Benfotiamin fünfmal besser aufnehmen als das "normale" Vitamin, das in der Nahrung enthalten ist. So gelangt es hochkonzentriert zum Nervengewebe und kann dieses vor Schäden durch einen Mangel schützen. Dadurch können bei längerfristiger Einnahme auch Neuropathie-Symptome wie Kribbeln, Brennen oder Taubheit in den Füßen gelindert werden. Wichtig ist, dass Neuropathien rechtzeitig behandelt werden und Betroffene ihre empfindlichen Füße immer gut im Blick haben.



### Diakonissenkrankenhaus Mannheim Zentrum für Altersmedizin (ZAM)

Vortrag:

**Donnerstag, 28. Februar 2019, 15.00 Uhr**

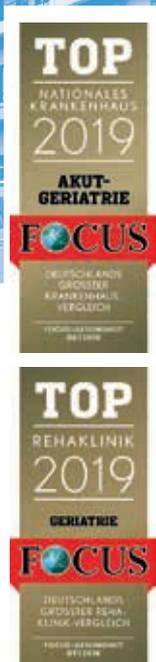
Festsaal im Mutterhaus, 1. Stock

# „Zusammen sind wir besser; moderne Konzepte für Knochenbrüche im Alter“

**Priv.-Doz. Dr. med. Matthias Schuler, Chefarzt der Klinik für Geriatrie, Diakonissenkrankenhaus Mannheim**

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

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



## Bewegung statt Schonhaltung

(spp-o) Bei jeder Bewegung zieht oder sticht es im Knie oder in der Hüfte? Die Finger wirken steif und das Schuhebinden wird zum schmerzhaften Akt? Eine mögliche Diagnose: Arthrose. Schuld an der schmerzhaften Erkrankung ist eine Abnutzung des Gelenkknorpels. Obwohl die degenerative Krankheit unheilbar ist, können die Schmerzen durch richtige Behandlung deutlich gemindert werden.

Die Diagnose ist meist verbunden mit dem Gedanken an drastische Einschränkungen, insbesondere in Sachen Bewegung. Obwohl eine Überlastung durch Sport neben Übergewicht ein Auslöser für Arthrose sein kann, bedeutet dies nicht, dass man sich nach der Diagnose vollkommen einschränken muss. Im Gegenteil: Die passende Form der Bewegung kann die Beschwerden sogar lindern.

Bei Arthrose eignen sich Sportarten mit fließenden, schonenden Bewegungen. Ideal sind je nach betroffenem Gelenk beispielsweise Aktivitäten im Wasser wie Rückenschwimmen oder Kraulen. Wird eine intensivere Betätigung gewünscht, eignet sich Aqua-Jogging. Bei der Wahl der richtigen Sportart ist ärztlicher Rat zu empfehlen. Dieser schätzt das jeweilige Arthrostadium und die Maximalbelastung der Gelenke ein.

Bei der Frage, welche Sportart individuell empfehlenswert ist, welche Ernährung arthrosegerecht ist und wie man Motivationsprobleme aus dem Weg schafft, hilft der Blog [www.aktiv-trotz-arthrose.de](http://www.aktiv-trotz-arthrose.de).



Diakonissenkrankenhaus  
Mannheim

## Gesundheit & Wellness



### Diakonissenkrankenhaus Mannheim Patientenforum Diako InForm

Vortrag:

**Dienstag, 12. Februar 2019, 18.00 Uhr**

Festsaal im Mutterhaus, 1. Stock



# „Kastratensänger – alles für den Ruhm“

**Dr. Martin Hatzinger, Chefarzt der Klinik für Urologie,  
Diakonissenkrankenhaus Mannheim**

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

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



Diakonissenkrankenhaus  
Mannheim

## Nährstoffe im Frühjahr

(spp-o) In wenigen Wochen ist Schluss mit dem Winter. Allerdings werden sich viele Menschen in den ersten milden Tagen schlapp fühlen. Die Frühjahrsmüdigkeit hat sie fest im Griff. Doch mit Bewegung und den richtigen Nährstoffen kommt man schnell wieder aus dem Tief heraus. Auf den Speiseplan gehören nun besonders viel frisches Obst und Gemüse. Gute Eiweißlieferanten sind etwa mageres Fleisch, Tofu und Hülsenfrüchte. Nötig ist zum Beispiel Magnesium. Es ist wichtig für die Muskeln, reguliert die Spannung der Blutgefäße und sorgt dafür, dass die Botenstoffe Serotonin und Melatonin gebildet werden können. Es kommt in Getreideprodukten und unpoliertem Reis vor. Gute Lieferanten sind Nüsse und Sonnenblumenkerne, Milchprodukte, Obst und Gemüse sowie magnesiumreiche Mineralwässer. Nicht zu unterschätzen ist die Bedeutung der Vitamine B und D.

Sie sind wichtig für das Funktionieren des Immunsystems und die Bildung der Botenstoffe. Öffentlich wenig bekannt ist die Bedeutung des Coenzym Q10. Dieses ist für die Energieproduktion in den Zellen unabdingbar. Zur Vorbeugung oder im Falle eines Mangels kann es sinnvoll sein, Nährstoffe in Form eines Mikronährstoffpräparates einzunehmen. Ob ein Mangel besteht, kann der Arzt durch einen Bluttest feststellen. Mehr Informationen zu Vitaminen, Mineralstoffen und Co. finden Sie online unter: [www.vitamindocto.com](http://www.vitamindocto.com).

Die Frühjahrsmüdigkeit sollte nach zwei bis vier Wochen wieder verschwinden und der Körper dann auf Frühling eingestellt sein. Stark wechselhaftes „Aprilwetter“ kann diesen Prozess allerdings verzögern.

## Tag der Seltenen Erkrankungen

am 28. Februar 2019

(akz-o) Sogenannte Seltene Erkrankungen sind gar nicht so selten. In Deutschland leiden nach Schätzung des Gesundheitsministeriums rund vier Millionen Menschen an einer der ca. 8.000 unterschiedlichen Seltenen Erkrankungen. Am 28. Februar 2019 wird darauf aufmerksam gemacht.

In der EU gilt eine Erkrankung als „selten“, wenn bis zu fünf von 10.000 Menschen von ihr betroffen sind. Gemeinsam ist diesen Erkrankungen, dass sie meist chronisch verlaufen und häufig bereits in jungen Jahren zu Symptomen führen.

Bei 80 Prozent der Seltenen Erkrankungen spielt eine genetische Ursache eine Rolle. Die Seltenheit der Erkrankungen erschwert häufig die Forschung und die medizinische Versorgung der Patienten. Daher werden die Krankheiten auch die „Waisen der Medizin“ genannt. Sie sind meist nicht heilbar.

Beispiele für Seltene Erkrankungen sind etwa das Klinefelter-Syndrom oder eine schwere Form des von Willebrand-Syndroms. Das Klinefelter-Syndrom ist eine angeborene Chromosomenstörung bei etwa jedem 500. Mann. Die Hoden der

Betroffenen bleiben klein und unterentwickelt. Ab der Pubertät wird zu wenig des Sexualhormons Testosteron ausgeschüttet.

Die Folge ist in der Regel Zeugungsunfähigkeit. Das hormonelle Ungleichgewicht kann zu Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen führen. Es treten vermehrt Thrombosen, Krampfaderen und im fortgeschrittenen Alter Osteoporose auf. Durch eine individuell angepasste Testosteron-Behandlung kann Patienten ein weitgehend beschwerdefreies Leben ermöglicht werden. Die Deutsche Klinefelter-

Syndrom Vereinigung geht davon aus, dass nur 10 bis 15 Prozent der Betroffenen von ihrer Erkrankung wissen.

Beim von Willebrand-Syndrom (vWS) ist ein Protein im Blut, das für die Gerinnung zuständig ist, defekt, zu wenig oder gar nicht vorhanden. Als extrem selten gilt das völlige Fehlen dieses sogenannten von-Willebrand-Faktors. Patienten mit der schwersten Form – dem „Typ 3“ – können unter Muskel- und Gelenkblutungen leiden. Kleinsten Verletzungen führen bei ihnen

oft zu langanhaltenden Blutungen. Betroffene mit einer leichteren Variante wissen häufig nicht, dass sie unter dem vWS leiden. Zu den möglichen Symptomen gehören vermehrtes Nasenbluten oder eine Neigung zu blauen Flecken. Das Syndrom ist nicht heilbar. Es stehen diverse Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Weitere Infos unter [www.netzwerk-von-willebrand.de](http://www.netzwerk-von-willebrand.de).

Seit 2008 kommen am letzten Tag im Februar Menschen weltweit zusammen, um auf die Seltenen Krankheiten aufmerksam zu machen.

# Gesundheit & Wellness

**Freireligiöse Gemeinde Mannheim**  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

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



**Weltliche Feiern -  
Wir gestalten für Sie:  
Jugendfeier • Hochzeit • Jubiläen**

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

## Bei Diabetes die Gefäße schützen

**Stoffwechselkrankheit kann Arteriosklerose und Herzkrankheiten fördern**

(djd-k). Mehr als sechs Millionen Menschen in Deutschland leiden nach Angaben der Deutschen Diabetes Hilfe unter Diabetes, davon etwa 90 Prozent unter Typ-2-Diabetes. Durch den erhöhten Blutzuckerspiegel drohen Betroffenen schwere Folgeerkrankungen, vor allem am Gefäßsystem: "Wird der Blutzuckerspiegel anhaltend nicht im Normbereich gehalten, zirkuliert zu viel Glukose im Blut. Dabei verbinden sich die Zuckermoleküle im Blut unkontrolliert mit Eiweißen und Fetten", erklärt Prof. Dr. med. Horst Robenek, Arterioskleroseforscher vom Uniklinikum Münster. Und dies sei brandgefährlich, denn die Eiweiß- und Fetteilchen würden die Gefäße enorm schädigen: "Sie lagern sich dort ein und begünstigen Mechanismen, die zur zunehmenden Verletzung und Verdickung der Gefäßwände führen. Das Resultat ist letztlich eine Arterienverkalkung."

Diese Schädigung der Gefäße, die sogenannte diabetische Angiopathie, kann zu Bluthochdruck, schweren Durchblutungsstörungen oder sogar dem Totalverschluss wichtiger Arterien führen. Das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall steigt drastisch an - ebenso das für den



Foto: djd/Telcor-Forschung/Timo Lutz

diabetischen Fuß, Nieren- oder Augenschäden. Professor Robenek rät daher dazu, den von den gesetzlichen Krankenkassen alle zwei Jahre gezahlten Gesundheits-Check-up wahrzunehmen. Wird ein Diabetes diagnostiziert, ist eine konsequente Therapie und eine gute Einstellung der Blutzuckerwerte erforderlich. "Zudem kann ich jedem Diabetiker nur empfehlen, ein hochwertiges

Präparat mit der Aminosäure Arginin in Kombination mit den Vitaminen B6, B12 und Folsäure wie beispielsweise 'Telcor Arginin plus' aus der Apotheke einzunehmen", so Professor Robenek. Denn aus dem natürlichen Eiweißbaustein Arginin werde im Körper ein Botenstoff gebildet, der die Gefäße weitet, sie vor Ablagerungen schützt sowie die Blutdruckregulation unterstützt.

Einer aktuellen Studie zufolge haben Diabetiker einen grundsätzlich niedrigeren Argininspiegel im Blut als Nicht-Diabetiker. Diesen Mangel als zusätzliche Schutzwirkung: Es verbessert nicht nur die Durchblutung, sondern zusätzlich die Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin, sodass sie Zucker besser aus dem Blut aufnehmen können. Informationen dazu gibt es auch unter [www.telcor.de](http://www.telcor.de). Außerdem hat Arginin Studien zufolge bei gestörtem Zuckerstoffwechsel noch eine zusätzliche Schutzwirkung: Es verbessert nicht nur die Durchblutung, sondern zusätzlich die Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin, sodass sie Zucker besser aus dem Blut aufnehmen können.

## Ambulante Pflege

für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

- ✓
- Grundpflege

- ✓
- Wundversorgung

- ✓
- Urlaubspflege



MDK geprüft

Sehr Gut

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

Sie erreichen uns:

|                                |                      |
|--------------------------------|----------------------|
| <b>Mannheim / Ludwigshafen</b> | <b>Mannheim Nord</b> |
| Seckenheimer Hauptstr. 10      | Poststr. 33          |
| 68239 Mannheim                 | 68309 Mannheim       |

0621 - 7001 8980

- ✓
- Individuell & professionell

Bescheinigt durch den MDK mit der Bestnote

- ✓
- Wir sind für Sie...

... rund um die Uhr erreichbar



PFLEGE profis

Zuhause GUT gepflegt

www.pflege-profis.info

# Bauen · Wohnen · Renovieren

## Drei gute Gründe für Holz als alternative Wärmeenergie

### Schadenssummen Beste Energieeffizienz bei Brennzellen und Kaminöfen

(akz-o) Werden Ofenbesitzer gefragt, warum sie sich eine moderne Feuerstätte angeschafft haben, ist die Antwort oft: wegen geringerer Heizkosten und der einzigartigen Atmosphäre. Eine Kombination, die nur der Brennstoff Holz beherrscht. Die Wärme im ganzen Haus spüren, während der Flammentanz zum Verweilen einlädt. Hinzu kommt, dass der Klassiker gegenüber fossilen und teuer importierten Energieträgern wie Öl oder Gas auch noch klimaneutral ist. Das macht Heizen mit Holz zu einer wahren Alternative und zeigt: Der Bio-Brennstoff weiß dreifach zu überzeugen.



Foto: Spartherm/akz-o

Einerseits durch seine Wirtschaftlichkeit: Als heimischer Rohstoff verspricht er nicht nur kurze Transportwege, er steht auch in ausreichender Menge zur Verfügung. So wächst in Deutschland jährlich mehr Holz nach als tatsächlich benötigt wird. Das befreit von Importen und sichert bundesweit Arbeitsplätze. Zudem wird die eigene Haushalts-

kasse entlastet. Denn ein Festmeter Scheitholz besitzt den gleichen Heizwert wie 240 Liter Öl. Da lässt sich die Ersparnis schnell selbst ausrechnen. Und dank einer innovativen Verbrennungstechnik und

smarten Kombinationen – Stichwort wasserführende Geräte – holen Feuerstätten von heute sogar noch mehr aus dem regenerativen Brennstoff. Andererseits wird bei der Verbrennung von Holz nur die Menge Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) freigesetzt, die der Baum während des Wachstums aufgenommen hat und die beim natürlichen Zersetzungsprozess im Wald wieder entweichen würde. Holz als Brennstoff ist somit CO<sub>2</sub>-neutral, hat keine Auswirkung auf den Treibhauseffekt und trägt auch nicht zur Erderwärmung bei. Zu guter Letzt bietet Holz – neben seiner positiven Ökobilanz – durch die tanzenden Flammen ein beeindruckendes Schauspiel, das seit jeher Betrachter in den Bann zieht (www.spartherm.com).

Von der Brennzelle als Herz für die individuelle Kaminanlage über Kaminöfen in zeitlosem Design bis hin zu wasserführenden Variationen – eine breite Auswahl an Holzbrandgeräten bietet der deutsche Feuerungsspezialist Spartherm. Dabei setzt das Unternehmen, das mit seinen rund 900 Mitarbeitern zu den führenden Herstellern moderner Ofentechnik in Europa gehört, bei seinen Produkten konsequent nur auf die besten Effizienzklassen, und zwar A oder besser. Ein weiterer Ausdruck dieser Qualität: Neben hochmodernen Produktionsprozessen wird hier auch noch von Hand gefertigt – in guter alter Tradition und auf Wunsch auch Sonderanfertigungen und Maßarbeiten. Das überzeugt auf ganzer Länge.

## Öko-Strom clever finanziert

### Ökokredit für ökologische Investitionen

(akz-o) Der Boom, eigenen Strom herzustellen, ist nach wie vor ungebrochen. Im vergangenen Jahr wurde gegenüber 2016 rund ein Drittel mehr Fotovoltaikanlagen auf Deutschlands Eigenheimdächern installiert. In greifbaren Zahlen ausgedrückt: Bis Ende 2017 zählte der Bundesverband Solarwirtschaft 55.000 neue Solaranlagen im Privatbereich.



Foto: SWK Bank/akz-o

Vor dem Hintergrund steigender Energiekosten kann sich die Investition in eine Ökostromanlage rechnen. Ab 10.000 Euro kostet eine Fünf-Kilowatt-Fotovoltaikanlage für ein kleines Einfamilienhaus. Hinzu kommen noch die Installationskosten. Damit sich das Ganze auch schnell amortisiert, sollte auf eine geeignete Finanzierung geachtet werden. So haben auf den Trend hin zu ökologischen Investitionen die Kreditspezialisten der SWK Bank mit einem neuen Produkt reagiert: „Mit unserem Ökokredit bieten wir die Möglichkeit, den vollständigen Anschaffungspreis und die Kosten der Installation inklusive der Mehrwertsteuer zu finanzieren“, er-

klärt der Geschäftsführer Ulf Meyer. Das Besondere: Der Ökokredit verfügt über einen festen effektiven Jahreszins in Höhe von 2,75 Prozent. Er ist somit bonitätsunabhängig. Trotzdem sind Laufzeiten bis 120 Monate wählbar. Damit der „geerntete“ Sonnenstrom 24/7 verfügbar ist, sind Batteriespeicher unverzichtbar. Inzwischen wird jede zweite neue Fotovoltaikanlage auf Deutschlands Eigenheimdächern mit einem Solarstromspeicher installiert. „Auch diesen finanzieren wir gleich mit. Selbstverständlich zu den gleichen Konditionen“, betont Ulf Meyer. Mit solch passenden Finanzierungsprodukten und in Zeiten steigender Strompreise wird es für Hausbesitzer immer lohnender, eigenen Strom aus Solarenergie zu erzeugen. Zusätzlich können Verbraucher mit einem Speicher den eigenen Strom auch abends nutzen: zum Kochen, Auftanken eines Elektroautos über Nacht, für die Waschmaschine und den Fernseher oder zum Betreiben einer Wärmepumpe.

**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

**Schimmelfuchs**  
einfach schlau saniert

**Unser Leistungsspektrum:**  
Kellerabdichtung  
Fassadenimprägnierung  
Wärmedämmung  
Schimmelbeseitigung

**Kostenlose Hotline**  
**0800-6 28 73 76**  
schimmelfuchs.de  
handwerkerimhaus.de

**ROLAND PALZ**  
Maurermeister

# CARFOTEC

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

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

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

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

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



# Bauen · Wohnen · Renovieren

## Ist das Dach noch dicht?

### Bungalows sind beliebter denn je, benötigen aber besondere Aufmerksamkeit

(djd-k). Wohnen auf einer Etage, unter einem flachen Dach: Bungalows erleben bei verschiedenen Generationen heute eine regelrechte Renaissance, ob als barrierefreies Zuhause für den Ruhestand oder auch als Domizil für die ganze Familie. Beim Kauf oder Bau eines Flachdachhauses sollte man allerdings besonderes Augenmerk auf das Oberstübchen legen, um lange Freude an seinem neuen Eigenheim zu haben. Bei Mängeln an der Dachabdichtung empfiehlt es sich, zügig zu sanieren, bevor es zu weitergehenden Schäden etwa durch Feuchtigkeit an der Bausubstanz kommt.

#### Das Herzstück des Flachdachs: die Abdichtung

Um eine intakte Dachkonstruktion zu gewährleisten, ist beim Flach-



Foto: djd/Triflex/istock/courtneyk

dach eine gute und langlebige Abdichtung von besonderer Bedeutung. Diese Ebene, die zuverlässig dichthalten muss, ist allen Witterungsbedingungen und enormen Beanspruchungen ausgesetzt.

Kleine Lecks können bereits zu schwerwiegenden Bauschäden führen, da durch die geringe Neigung Regenwasser nur vergleichsweise langsam abfließt und daher in die unteren Konstruktionsschichten ge-

langen kann. Daher empfehlen Experten, das Dach zweimal im Jahr auf Mängel zu überprüfen und regelmäßig zu pflegen. Für eine schnell zu realisierende und langlebige Abdichtung eignen sich flüssige Spezialharze von Herstellern wie Triflex. Bei der Sanierung muss hier der alte Belag in der Regel nicht abgetragen werden, bei Neubauten bietet die qualitative Abdichtung von Anfang an einen wirksamen Langzeit-Schutz für das Dach. Unter [www.triflex.de](http://www.triflex.de) gibt es ausführliche Informationen und Tipps für Hausbesitzer.

**Einfach und wirksam sanieren - selbst bei niedrigen Temperaturen** Gerade vor dem Kauf eines Flachdachhauses sollte auf ein paar Vorböten für größere Schäden geachtet werden. Falten- und Rissbildungen, Absprengungen sowie Mängel am

Ablauf, stehendes Wasser und sich ansammelnde Faulalgen oder Moosablagerungen ebenso wie undichte Anschlüsse von Bauteilen ans Dach sollten dabei schnell behoben werden. Damit lässt sich verhindern, dass es bald in das neue Eigenheim hineinregnet. Prädestiniert für das Ausbessern der Schäden oder auch die komplette Sanierung des Dachs ist die flüssige Abdichtung, insbesondere zur Rissüberbrückung und Fugenabdichtung eignet sich das Material sehr gut. Die Abdichtungssysteme sind flexibel einsetzbar und fügen sich problemlos in alle Bereiche ein. Selbst kleine Ecken, Winkel und Details werden sicher abgedichtet. Sollte übrigens ein Mangel erst spät im Jahr auffallen, ist eine Sanierung immer noch möglich, da der Flüssigkunststoff selbst bis minus fünf Grad Celsius verarbeitet werden kann.

## Smart-Home-Konzept für Glas

### Exzellente Dämmwerte im Winter



Foto: djd/Deutsche Poroton/Daniel Lorenz

(akz-o) Ausblick statt Schotten dicht: Eine dimmbare Verglasung macht das auch bei starker Sonneneinstrahlung möglich. Die Gläser von EControl (Plauen) zum Beispiel lassen sich bis zu 90 Prozent eindunkeln – und liefern so ◊Made in Germany“-Sonnenschutz und Verschattung im Glas. Ein Wintergarten wird damit zum Ganzjahresgarten und große Fensterfronten bieten auch im Hochsommer freie Sicht. Eingebunden in ein

Smart-Home-Konzept lässt sich diese ideale Sonnenschutz-Lösung kinderleicht bedienen. Die Funktionsweise der dimmbaren Verglasung ist einfach: Mit dem stufenlosen Eindunkeln der Gläser in einem angenehmen Blau-Ton wird der Eintrag an Sonnenenergie gesteuert. Dafür sorgt eine elektrochrome Verbundglasscheibe. Die Wirkung ist maximal: Bis zu 90 Prozent der Sonneneinstrahlung wird bei höchster

Dimmung reflektiert, die Strahlungswärme gelangt nicht ins Innere. Dabei bleibt die Sicht nach draußen frei, anders als bei der klassischen mechanischen Verschattung, und die Temperatur im Inneren angenehm.

Im Winter vermindert der exzellente Dämmwert Heizwärmeverluste – wenn es draußen kalt ist, bleibt es drinnen warm. Weiterer Vorteil: Die tief stehende Sonne in der kalten Jahreszeit blendet nicht, wenn die Gläser gedimmt sind. Gesteuert werden die Scheiben entweder automatisch via Lichtsensor oder über das moderne Touch-Bedienfeld „ECmaster“, wodurch die Einbindung in ein Smart-Home-Konzept problemlos möglich ist. Die Scheiben lassen sich einzeln oder kombiniert dimmen. Neben dem Einsatz im Neubau ist dimmbares Glas auch ideal geeignet für die Renovierung und Nachrüstung. Bundesweit arbeitet das Unternehmen aus Plauen mit Systempartnern zusammen. Mehr dazu auf der Website: [www.econtrol-glas.de](http://www.econtrol-glas.de).

## Heizungstechnik

### Mehr als 30 Prozent Energieeinsparung möglich

(djd). Bei einer individuellen Heizungsmodernisierung inklusive Optimierungsarbeiten sind je nach Gebäudezustand und eingesetzten Heizungskomponenten mehr als 30 Prozent Energieeinsparung möglich. Zudem steigt der Immobilienwert.

Heizungsmodernisierungen werden außerdem staatlich gefördert. Mit Wärmeerzeugern wie etwa

hocheffizienten Gas- und Ölheizungen, Wärmepumpen, Kraft-Wärme-Kopplung-Systemen, aber auch Holz- und Pellet-Systemen sind Hausbesitzer flexibel und unabhängig. Bei individuellen Lösungen können sie im Gegensatz zu zentralen Lösungen zudem immer erneuerbare Energien einbinden. Unter [www.freie-waerme.de](http://www.freie-waerme.de) gibt es hierzu mehr Informationen.

## UNSERE LEISTUNGEN

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

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



KAROSSERIEARBEITEN    LACKIERARBEITEN    OLDTIMER-RESTAURATION

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



## Kein Fördergeld verschenken

### Immobilienfinanzierung gründlich planen

(djd). Neben dem Eigenkapital stellen staatliche Zuschüsse eine wichtige Säule dar, um die monatliche Darlehensrate zu verringern. Beim Wohn-Riester etwa bezuschusst der Staat Sparbeiträge oder Tilgungsleistungen für einen Kredit, den man zum Bau, Kauf

oder Umbau einer selbst genutzten Immobilie aufgenommen hat. Neu seit 2018 ist das Baukindergeld für Familien, die zum ersten Mal Wohneigentum erwerben. Über zehn Jahre erhalten sie 1.200 Euro je Kind und Jahr. Voraussetzung: ein Bruttohaushaltsein-

kommen von maximal 75.000 Euro pro Jahr und zusätzlich 15.000 Euro pro Kind. Zudem bieten die Bundesländer Förderprogramme an, abrufbar unter [www.foerderdatenbank.de](http://www.foerderdatenbank.de). Nützliche Tipps unter [www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de).

# Veranstaltungen

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

## Freitag 01. 02

01.02.2019 - 03.02.2019  
Holiday on Ice – New Show  
Mannheim SAP Arena

19:30 Uhr Biedermann und die Brandstifter  
Ludwigshafen Pfalzbbau

20:00 Uhr Don Clarke, Mannheim Casino

20:00 Uhr Die Spitzklicker  
Weinheim Alte Druckerei

20:00 Uhr David & Götz  
Mannheim Capitol

## Samstag 02. 02

20:00 Uhr medlz, Mannheim Capitol

20:00 Uhr, Jim Kahr, Mannheim Casino

19:30 Uhr Wort und Wein  
Ludwigshafen Pfalzbbau

19:30 Uhr 2. Philharmonisches Konzert  
Ludwigshafen Pfalzbbau

## Sonntag 03. 02

11:00 Uhr Der kleine Maulwurf  
Mannheim Casablanca

11:00 Uhr Die Spitzklicker - inkl.  
Frühstück, Weinheim Alte Druckerei

14:30 Uhr Biedermann und die  
Brandstifter, Ludwigshafen Pfalzbbau

20:00 Uhr Ingo Appelt  
Mannheim Capitol

## Dienstag 05. 02

20:00 Uhr "Stephan Schulz  
Island & Grönland – Naturparadiese  
des Nordens"  
Weinheim Alte Druckerei

## Mittwoch 06. 02

20:00 Uhr Tobias Beck  
Mannheim Capitol

19:30 Uhr The Gift  
Ludwigshafen Pfalzbbau

19:00 Uhr CL: Rhein-Neckar Löwen vs.  
HC Vardar Skopje, Mannheim SAP Arena

## Donnerstag 07. 02

20:00 Uhr Evita, Mannheim Capitol

20:00 Uhr "Die Spitzklicker  
Weinheim Alte Druckerei

## Freitag 08. 02

20:00 Uhr Bollis Schlagertrio  
Mannheim Casino

20:00 Uhr Hennes Bender  
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Dieter Nuhr  
– Nuhr hier, nur heute,  
Ludwigshafen Friedrich-Ebert-Halle

20:00 Uhr Franz Kain  
Weinheim Alte Druckerei

19:30 Uhr Die Orestie  
Ludwigshafen Pfalzbbau

08.02.2019 - 10.02.2019

18:00 Uhr Willkommen in Deutsch-  
land, Ludwigshafen Pfalzbbau

## Samstag 09. 02

20:00 Uhr Klaus Hoffmann  
Mannheim Capitol

20:30 Uhr HBL: Rhein-Neckar Löwen vs.  
Bergischer HC, Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr SWR 1 Hits und Storys –  
Die Show, Ludwigshafen Pfalzbbau

## Sonntag 10. 02

11:00 Uhr Pettersson & Findus  
Mannheim Casablanca

14:00 Uhr Conni - Das Schulmusical  
Mannheim Capitol

19:00 Uhr Waiting for Frank  
Weinheim Alte Druckerei

## 18:00 Uhr Mannheim SAP Arena



**Bülent Ceylan**  
10.02.2019

16:00 Uhr Tee mit T.  
Mannheim Casino

## Montag 11. 02

20:00 Uhr Sascha im Quadrat  
Mannheim Casino

19:30 Uhr Catch Me If You Can  
Ludwigshafen Pfalzbbau

## Dienstag 12. 02

20:00 Uhr Musik macht Mut  
Mannheim Capitol

## Mittwoch 13. 02

20:00 Uhr BOOM - Der Comedy Club  
Mannheim Casino

20:00 Uhr Night of the Dance  
Mannheim Capitol

## Donnerstag 14. 02

### 20:00 Uhr Mannheim Capitol



**Gerd Dudenhöfer**  
14.02.2019

19:30 Uhr Die Eulen Ludwigshafen -  
TSV Hannover-Burgdorf  
Ludwigshafen Friedrich-Ebert-Halle

## Freitag 15. 02

15.02.2019 - 17.02.2019  
DINOSAURIER  
– IM REICH DER GIGANTEN  
Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr The Petits Fours Show  
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Franz Kain  
Weinheim Alte Druckerei

19:00 Uhr Die Hochzeit des Figaro  
Ludwigshafen Pfalzbbau

## Samstag 16. 02

20:00 Uhr Gernot Hassknecht  
Mannheim Capitol

## Sonntag 17. 02

11:00 Uhr Die dumme Augustine  
Mannheim Casablanca

11:00 Uhr Arbeitsgemeinschaft sozial-  
demokratischer Frauen (ASF) - Marie  
Juchaczem, Mannheim Casino

19:00 Uhr Clemens Bittlinger  
Weinheim Alte Druckerei

15:00 Uhr Willkommen in Deutschland  
Ludwigshafen Pfalzbbau

14:30 Uhr Die Hochzeit des Figaro  
Ludwigshafen Pfalzbbau

19:00 Uhr Rilke Projekt  
Mannheim Capitol

## Montag 18. 02

20:00 Uhr Philip Simon  
Mannheim Capitol

15:00 Uhr Willkommen in Deutschland  
Ludwigshafen Pfalzbbau

20:00 Uhr Friedrich & Friends  
Mannheim Casino

19:30 Uhr Tribute to Clara Schumann  
Ludwigshafen Pfalzbbau

## Dienstag 19. 02

20:30 Uhr Alle Wege führen nach  
Ruhm, Mannheim Capitol

19:30 Uhr DEL: Adler Mannheim vs  
Fischtown Pinguins Bremerhaven  
Mannheim SAP Arena

## Mittwoch 20. 02

20:00 Uhr "Die Arier"  
Mannheim Capitol

19:30 Uhr Golden days  
Ludwigshafen Pfalzbbau

19:00 Uhr CL: Rhein-Neckar Löwen vs.  
PGE Vive Kielce, Mannheim SAP Arena

**capitol**

**Musik macht Mut  
Benefizkonzert**

**12.02.2019**

[www.capitol-mannheim.de](http://www.capitol-mannheim.de)

**M&M Soundlight  
Matthias Mumm**

Vermietung von Event- und DJ-Equipment  
Mobiler DJ

Tel: 0162 - 3666066  
E-Mail: [soundnlight@email.de](mailto:soundnlight@email.de)  
[www.facebook.com/MMSoundnlight](http://www.facebook.com/MMSoundnlight)

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

# Veranstaltungen

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

## Donnerstag 21. 02

09:00 Uhr "Die Arier" - Schulvorstellung  
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Ingolf Lück  
Weinheim Alte Druckerei

## Freitag 22. 02

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

20:00 Uhr fünf  
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Schöne Mannheims  
Weinheim Alte Druckerei

## Samstag 23. 02

20:00 Uhr Salut Salon,  
Mannheim Capitol

19:30 Uhr Get together by the Stehblues  
Ludwigshafen Pfalzbau

## Sonntag 24. 02

13:30 Uhr DVV-Pokalfinale  
Mannheim SAP Arena

11:00 Uhr Die kleine Hexe  
Mannheim Casablanca

17:00 Uhr Ain't Misbehaving  
Ludwigshafen Pfalzbau

19:00 Uhr Thomas Schreckenberger  
Weinheim Alte Druckerei

## Mittwoch 27. 02

20:00 Uhr Gerd Dudenhöffer  
Mannheim Capitol

## Donnerstag 28. 02

19:30 Uhr GLÄSERNES FOYER  
Ludwigshafen Pfalzbau

20:00 Uhr Altweiberfasnacht  
Ludwigshafen Friedrich-Ebert-Halle

## Ausblick März

01.03.2019  
19:30 Uhr Wunschkind  
Ludwigshafen Pfalzbau

02.03.2019  
20:00 Uhr Unser blauer Planet II – live  
in Concert, Mannheim SAP Arena

20:30 Uhr Die Eulen Ludwigshafen -  
HSG Wetzlar Ludwigshafen  
Friedrich-Ebert-Halle

15:00 Uhr Dschungelbuch - das Musical  
Ludwigshafen Pfalzbau

03.03.2019  
19:00 Uhr Franz Kain  
Weinheim Alte Druckerei

14:00 Uhr DEL: Adler Mannheim vs  
Kölner Haie Mannheim SAP Arena

19:30 Uhr Cabaret Größenwahn  
Ludwigshafen Pfalzbau

06.03.2019  
20:00 Uhr Senna Gammour  
Mannheim Capitol

07.03.2019  
20:00 Uhr Der Tod, Mannheim Capitol

08.03.2019- 10.03.2019  
19:30 Uhr Das Land des Lächelns  
Ludwigshafen Pfalzbau

08.03.2019  
20:00 Uhr Tahnee  
Mannheim Capitol

09.03.2019  
20:00 Uhr Joy Fleming Tribute  
Mannheim Capitol

20:00 Uhr ABBAmania the Show  
Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr Manfred Maser  
Weinheim Alte Druckerei

10.03.2019  
11:00 Uhr Pettersson & Findus  
Mannheim Casablanca

19:00 Uhr Im weißen Rössl  
Mannheim Capitol

19:00 Uhr Ramon Chormann  
Weinheim Alte Druckerei

12.03.2019  
20:00 Uhr BollWERK Duo  
Mannheim Casino

10-18 Uhr Schuhverkaufsbörse  
Ludwigshafen Friedrich-Ebert-Halle

13.03.2019  
20:00 Uhr Jools Holland Mannheim Capitol

14.03.2019  
18:00 Uhr Friedrich, Nauwartat &  
Scheithe Mannheim Casino

19:00 Uhr HBL: Rhein-Neckar Löwen  
vs. HSG Wetzlar Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr Eddi Hüeneke  
Mannheim Capitol

15.03.2019  
20:00 Uhr Bastian Bielendorfer  
Mannheim Capitol

## Bei Globus ist immer was los...



### Craftbeer-Tasting

**Datum: 14.02.2019,  
Zeit: 18:00 - 20:00 Uhr**  
Tauchen Sie mit unserem Biersommelier in die neue, aufregende Bier-Welt ein und erleben Sie Biere, die sich aus der Masse abheben und durch ihre außergewöhnliche Intensität und ungewöhnlichen Aromen faszinieren.



Das Craftbeer-Tasting findet in unserem Getränkecenter statt.

15 € / pro Person

### Valentinstagsfoto



GRATIS

**Datum: 14.02.2019,  
Zeit: 10:00 - 18:00 Uhr**  
Verschenken Sie ein Foto, das von Herzen kommt oder machen Sie gleich ein gemeinsames Paarfoto hier in unserem Markt. Das Foto können Sie noch am gleichen Tag mit nach Hause nehmen.

Den Fotostand finden Sie in unserer Einkaufspassage.

### Weitere Themen...

14.02.2019, 18:00 - ca. 20:00 Uhr **Portwein und Sherry**  
21.02.2019, 18:00 - 20:00 Uhr **Rum Tasting**  
26.02.2019, 18:00 - 20:00 Uhr **Tee Genussseminar**

Karten erhalten Sie an unserer Information. Weitere Informationen und alle Veranstaltungen finden Sie unter [www.globus-ludwigshafen.de](http://www.globus-ludwigshafen.de)

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

20:00 Uhr Lizzy Aumeier  
Weinheim Alte Druckerei

16.03.2019  
18:00 Uhr Schlagernacht des Jahres  
2019 Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr Heidelberger HardChor  
Mannheim Capitol

17.03.2019  
11:00 Uhr Pettersson & Findus  
Mannheim Casablanca

19:00 Uhr Hagen Rether  
Mannheim Capitol

18.03.2019  
20:00 Uhr Wolfgang Ambros mit  
Günter Dzikowski & Roland Vogl  
Mannheim Capitol

19.03.2019  
20:00 Uhr Tony Hadley Mannheim Capitol

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

20.03.2019  
20:00 Uhr "Suffragetten – Taten statt  
Worte" Mannheim Capitol

21.03.2019  
20:00 Uhr Matze Knop Mannheim Capitol

22.03.2019  
20:00 Uhr Unduzo  
Mannheim Capitol

23.03.2019  
20:00 Uhr Sweet Soul Music Revue  
Mannheim Capitol

23.03.2019 - 24.03.2019  
20:00 / 19:00 Uhr Die Spitzklicker  
Weinheim Alte Druckerei

24.03.2019  
19:00 Uhr Marc Weide  
Mannheim Capitol

11:00 Uhr Rumpel und Stielchen  
Mannheim Casablanca

25.03.2019  
20:00 Uhr Sascha im Quadrat  
Mannheim Casino

26.03.2019  
20:00 Uhr Lisa Feller  
Weinheim Alte Druckerei

19:30 Uhr Afrika! Afrika!  
Mannheim SAP Arena

19:00 Uhr Lukas Rieger  
Mannheim Capitol

## Hier könnte jetzt ihre Anzeige stehen!

Anzeigen-Annahme unter:  
**0621-72739490**

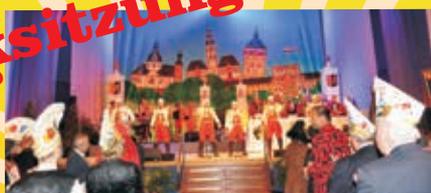
## KARNEVALVEREIN

## FRÖHLICH PFALZ

Vereinigung für heimatlichen Humor • Mannheimer Ranzengarde



**33 €**  
und  
**25 €**  
**Prunksitzung**  
17. Februar 2019  
17.00 Uhr  
Rosengarten  
Musensaal



### Sitzungskapelle: Supernova

- Musikprofessor
- Klara Kohlbecker
- Wasen Trio
- Duo Babbel net(t)
- Tal-Ötzi
- Tontauben
- Hofkater
- Kurfürst Carl Theodor

**Gast:**  
Viktorgarde Kreislingen  
Süddeutscher Meister  
2018



## Fröhlich Pfalz

Vorverkauf: Fahrschule Beck, Langer Schlag 93, Tel: 762 48 48  
oder

[ticket-service@froehlich-pfalz.de](mailto:ticket-service@froehlich-pfalz.de)



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



**3 x 2 Tickets für die „Bodo Bach“ am 16.05.2019  
um 20 Uhr in der Alten Druckerei in Weinheim  
zu gewinnen!**

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



**3 x 2 Tickets für die „Mathias Tretter“  
am 11.04.2019 um 20 Uhr in der  
Alten Druckerei in Weinheim zu gewinnen!**

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



**3 x 2 Tickets für die „Two  
Tones“ am 24.05.2019  
um 19 Uhr in der  
Alten Druckerei in Wein-  
heim zu gewinnen!**

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



**3 x 2 Tickets für „Igels“ am  
04.05.2019 um 20:00 Uhr  
in der Alten Druckerei in  
Weinheim zu gewinnen!**

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



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

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



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

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



**3 x 2 Tickets für „Anette Postel“ am 26.05.2019  
um 19 Uhr in der Alten Druckerei in Weinheim  
zu gewinnen!**

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



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

# CHER Here We Go Again Tour 2019

**Superstar CHER kommt nach über 15 Jahren im Rahmen ihrer Tour für 5 Konzerte nach Deutschland**

Sie ist eine Legende! Heute verkündete Superstar CHER ihre ersten Deutschlandkonzerte seit 15 Jahren. Als Multitalent und Ikone, die vom Oscar über den Emmy bis hin zum Grammy auf viele Auszeichnungen blicken kann, freut sich schon heute auf die Konzerte im Rahmen ihrer Here We Go Again Tour 2019 in Europa.

Am 11. Oktober 2019 ist sie auch live in der SAP Arena Mannheim zu erleben. CHER wird während ihrer Tour ihre Fans nicht nur mit einer Auswahl ihrer legendären Hits wie „Believe“ oder „Turn Back Time“ begeistern, sondern auch neuere Songs ihres gerade erschienenen „Dancing Queen“ Albums – ein Tribute an die Musik von ABBA, präsentieren.

CHER zu ihrer Tour: „Ich freue mich sehr auf meine Konzerte in Europa und meine Fans in Deutschland!“ Nach ihrem überragenden Erfolg und den hervorragenden Kritiken zu CHERs Rolle im Film „Mamma Mia 2 – Here We Go Again“ wird die vielfach ausgezeichnete Sängerin, Schauspielerin und überragende Showperformerin ihre Fans in Europa und Deutschland begeistern.

Ihre Karriere begann in den 1960ern mit Sonny & Cher, und schnell



Fotos: bb promotion

wurde sie in der männerdominierten Showbranche ein atemberaubender Superstar und ist bis heute weltweite der anerkanntesten Entertainerinnen überhaupt. Seit über fünf Jahrzehnten regiert CHER regelmäßig die Charts, verkaufte über 100 Millionen Alben und kann auf mehr Erfolge zurückblicken als so manch andere Künstler zusammen: als Plattenkünstlerin genauso wie als Filmschauspielerin, Broadway-Star und sogar Regisseurin für Film und TV. 2018 eroberte CHER einmal mehr die Kinoleinwände mit einer beeindruckenden Rolle im Mega-Filmhit „Mamma Mia! Here We Go

Again“, gefolgt von der Veröffentlichung ihres neuen Albums „Dancing Queen“, welches vom Filmhit inspiriert wurde. Exklusiver Eventim-Presale ab Mi, 12. Dezember, 10 Uhr Allgemeiner Vorverkaufsstart am Fr, 14. Dezember, 10 Uhr

#### Termin:

CHER – Here We Go Again Tour 2019, Fr, 11.10.2019, 20 Uhr, SAP Arena Mannheim

Preise: ab 60,- Euro, zzgl. Gebühren der Vorverkaufsstelle  
Vorverkauf: [www.eventim.de](http://www.eventim.de),  
[www.bb-promotion.com](http://www.bb-promotion.com) und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.  
Informationen: [www.cher.com](http://www.cher.com)



# HEIDELBERG BIENENSTOCK

## EROS CENTER 30 Girls warten auf Dich!



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

**BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE**

## Endlich Zeit für die Liebe

### Zum Valentinstag einen romantischen Kurzurlaub verschenken

(djd). Im Alltag der meisten Paare kommt die Romantik zu kurz. Allzu sehr nehmen einen der Job, die Kinder oder die vielen Freizeitaktivitäten in Beschlag - es bleibt kaum Zeit für gemeinsame, ruhige Augenblicke.

Der Valentinstag am 14. Februar ist die beste Gelegenheit, seinem oder seiner Liebsten das Wertvollste zu schenken, was man hat: gemeinsame Zeit. Bei einem romantischen Kurzurlaub können frisch Verliebte ihre junge Beziehung beflügeln. Aber auch Paaren, die schon länger zusammen sind, tut eine gemeinsame Auszeit fern des Alltags gut. Die Leidenschaft füreinander wird dabei neu entfacht oder gestärkt, gemeinsame Erlebnisse können junge und "alte" Liebespaare zusammenschweißen.



Foto: djd/www.urlaubsbox.com/shutterstock

Im Internet kann man sich heute viele Inspirationen für eine solche romantische Auszeit zu zweit holen. Viele Ideen für romantische Erlebnisse gibt es beispielsweise auf [www.urlaubsbox.com](http://www.urlaubsbox.com).

Dort steht eine große Auswahl an Gutscheinen für einen exklusiven romantischen Kurzurlaub für zwei Personen bereit. Mit Beauty- und Wellnessangeboten kann man sich bei zwei Übernachtungen in gemüt-

lichen "Kuschel-hotels" verwöhnen lassen und zärtliche Stunden zu zweit genießen. Was die Hotels betrifft, hat man die freie Wahl: Die Häuser befinden sich beispielsweise auf Rügen, im Harz, im Sauerland, im Westerwald, im Schwarzwald und in vielen weiteren reizvollen Regionen, aber auch im benachbarten europäischen Ausland wie in Österreich, der Schweiz und der Tschechischen Republik.

Die Kurzurlaube sind drei Jahre ab Ende des Gutschein-Kaufjahres buchbar, die romantischen Wochenenden werden bereits für 229,90 Euro angeboten.

Der Urlaubsgutschein kann in einer edlen Geschenkbox bestellt oder sofort zu Hause ausgedruckt und

am Valentinstag überreicht werden. Bei einem Romantikurlaub für zwei Personen kann man das Feuer der Leidenschaft neu entdecken, ein Gut-schein für einen solchen Kurzurlaub ist deshalb ein ideales Geschenk zum Valentinstag am 14. Februar.

Viele Ideen für eine kleine Kuschel-auszeit in einem gemütlichen Romantikhotel findet man beispielsweise unter [www.urlaubsbox.com](http://www.urlaubsbox.com).

Enthalten in der Urlaubsbox "Romantikurlaub" sind:

- ein Kurzurlaub für zwei Personen mit zwei Übernachtungen im Doppelzimmer
- Frühstücksbuffets
- 80 Euro Wertgutschein für Hotelleistungen
- überwiegend 4-Sterne-Hotels
- eine kostenlose Buchungsbetreuung

## Zum Glück fehlt nur noch eine neue Liebe

### Immer mehr Menschen über 50 suchen einen Partner für die zweite Lebenshälfte

(djd). Rund jede dritte Ehe in Deutschland scheidet. Nach aktuellen Zahlen des Statistischen Bundesamtes sind Frauen zum Zeitpunkt der Trennung durchschnittlich knapp 44 Jahre alt, die Männer etwa drei Jahre älter. Viele Menschen über 50 stehen also als

Singles da, wenn das Leben erst richtig los geht: Große Themen wie Hausbau, Karriere und Kindererziehung sind erledigt, es muss nicht mehr abends über die Schulnoten der Kinder diskutiert werden. Zum Glück fehlt nur noch eine neue Liebe, mit der man die zweite Lebenshälfte genießen kann. "Jetzt geht es um Lebensfreude - dich und mich - eine schöne Zeit zu zweit. Wenn man die Liebe aus dieser Perspektive sieht, kann man sich auf das Leben ab 50 nur freuen", sagt Dr. Stefan Woinoff, Psychotherapeut und Beziehungsexperte aus München.

Wie aber lernt man jetzt noch jemanden kennen? "Ich gehe mit meinen 56 Jahren abends nicht mehr in die Disko", sagt etwa Single Matthias. Er hat seit einiger Zeit Online-Dating für sich entdeckt. Zweisam.de beispielsweise ist eine

Plattform speziell für Menschen ab 50. "Ich habe in meinem Leben viel gearbeitet und mir etwas aufgebaut. Sport, Reisen, schön Essen gehen - das kann ich mir jetzt alles erlauben und möchte es zusammen mit einer Partnerin erleben", erzählt Matthias. Stefan Woinoff sieht Online-Dating als eine gute Möglichkeit, die große Liebe für die zweite Lebenshälfte zu finden: "Man kann in einem geschützten Raum Gleichgesinnten begegnen. Nirgends sind die Möglichkeiten so groß, den Menschen zu treffen, der wirklich zu einem passt." Matthias etwa ist wichtig, dass die neue Frau an seiner Seite keine Stubenhockerin ist, denn der IT-Experte möchte viel Sport treiben und herumkommen. "Online kann ich mir im Profil der Damen ansehen, ob sie Raucherin ist, ob die Kinder noch zu Hause wohnen oder ob sie gerne Zeit in der

Natur verbringt. Diese Transparenz gefällt mir. In meinem Alter weiß ich, was ich will und suche gezielter." Auch Mala ist Single und vermisst vor allem das Wir-Gefühl: "Ich muss nicht ständig jemanden um mich haben und brauche auch keinen Versorger. Aber ich fände es schön, wenn ich die Wochenend- und Urlaubspläne zusammen mit einem Partner schmieden könnte", so die 60-Jährige. Zu jemandem gehören, sich auf eine gemeinsame Zukunft freuen, das fehlt ihr - obwohl sie viele Freunde hat und in ihrem Job als Projektassistentin aufgeht.

Beim Online-Dating kann sie abklopfen, wie der Mann tickt und für welche Werte er steht: "Ich bin ein Mensch, der hinter die Fassade schaut. Mir sind heute Mitgefühl und Tiefgang wichtige Eigenschaften bei meinem zukünftigen Partner."

**FÜR SIE HIER VOR ORT**  
**MA-Waldhof • Gartenstadt • Käfertal**



### BESTATTUNGSHAUS ZELLER

Erledigung aller Formalitäten und Amtswege.

Tag und Nacht dienstbereit auf allen Mannheimer Friedhöfen.

Auf Wunsch Hausbesuche  
**Erd- oder Feuerbestattung**  
 ab 890,- € zzgl. amtliche-+Friedhofsgebühren  
 Bestattungsvorsorge · Sterbegeldversicherung  
 bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim 06 21/7 48 23 26

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

# Mit „Besser WISSEN“ im Gasthaus MaRuBa in das neue Jahr

Ein König mit „Box-Hintergrund“ auf dem Podium/Kugelstoßtalent mit Olympiahoffnung



(rk) Einen besseren Start in das neue „Besser WISSEN“-Jahr hätte man sich kaum wünschen können. Gleich zum Auftakt der neuen Live-Erfolgsgeschichte in der Metropolregion, war Mannheims Olympiahoffnung für 2020 im Kugelstoßen, Cedrik Trinemeier von der MTG Mannheim, zu Gast. Mit Togbui Ngoriyifia Céphas Kosi Bansah, genannt „Bansah“, König aus Hohoe, einem Ort in der Volta-Region, im westafrikanischen Staat Ghana, stellte sich ein echter König mit Box-Hintergrund, den Fragen des Moderators Gerhard Mertin.



Gerd Kutz und Wolf Goldschmitt (v.l.) von der Musikgruppe „Monnem“ begeisterten unplugged, mit ihrem Paradestück „Kum häm nach Monnem“. Fotos: Karschits/Neubert

Bernd Graßmann war es vorbehalten, unter den bis auf den letzten Platz mit Besuchern gefüllten Veranstaltungsraum in der MaRuBa, auch die sportpolitische Sprecherin der Mannheimer SPD, Stadträtin Andrea Safferling und den mehrfachen Weltmeister im Kickboxen, Alexander Manz, zu begrüßen. Für den musikalischen Auftakt kündigte Bernd Graßmann mit Wolf Goldschmitt und Gerd Kutz, zwei der ursprünglich vier Bandmitglieder der Musikgruppe „Monnem“ an. Die beiden Mannheimer Musiker begeisterten die Gäste an diesem Abend unplugged, mit ihrem Paradestück „Kum häm nach Monnem“, das auf dem Musikkanal „YouTube“ inzwischen die stolze Zahl von rund 50.000 Klicks erreicht. Auch mit ihrem zweiten Lied „In Monnem uff de Roll“, präsentierten die beiden eine weitere Liebeserklärung an ihre Heimatstadt Mannheim.



Der Kugelstoßer Cedrik Trinemeier (links), von der MTG Mannheim, ist Mannheims Olympiahoffnung für 2020.

hafen: „Wenn der König dein Auto nicht mehr reparieren kann, kann es keiner“. Im Laufe der Jahre durchliefen 14 junge Menschen ihre Lehre als Kfz-Mechaniker, bei König Bansah. Als „Linkshänder“ durfte sein Vater das Amt des Königs in seiner Heimat nicht antreten, so kam es, dass im Jahre 1992 der Landmaschinen- und Kfz-Meister Bansah, zum König gewählt wurde. Von Deutschland aus kann ich meinem Volk am besten helfen, so seine Bedingung vor seinem Amtsantritt. So verschickte er in all den Jahren unter vielen anderen Hilfsgütern, schon zwei Container mit Wasserpumpen, ließ in seiner Heimat vier Brücken und acht Schulen bauen. Immer wieder freut

samen und informativen Abend, bei der Live-Show „Besser WISSEN“ im Gasthaus MaRuBa, wo Gastronom, Tuncay Atacan, sich wieder einmal als hervorragender Gastgeber der Live-Sendung erwies.

**INFO:** Der nächste „Besser WISSEN“ Sport-Talk in der Metropolregion Rhein-Neckar findet am Dienstag, 26. Februar, 2019, statt (weitere Termine: 26. März, 30. April, 28. Mai und am 25. Juni) in der Gaststätte



In seiner unnachahmlichen, fröhlichen und sympathischen Art stellte sich Togbui Ngoriyifia Céphas Kosi Bansah, echter König aus Ghana, den Fragen des Moderators Gerhard Mertin.



Bernd Graßmann präsentierte erstmals seine Mannheimer MundArt Version von „Wo sind die Clowns“ (Where are the Clowns) aus dem Sondheim-Musical „A Little Night Music“.



Als hervorragender Gastgeber der Live-Show „Besser WISSEN“ erwies sich auch bei der inzwischen fünften Auflage im Gasthaus MaRuBa, Gastronom Tuncay Atacan.

Kugelstoßer Cedrik Trinemeier von der MTG Mannheim, war der erste Gast in der diesjährigen Live-Sendung „Besser WISSEN“, der sich auf dem Podium im Gasthaus MaRuBa, den Fragen des Moderators der Sendung, Gerhard Mertin, stellte. Anfangs seiner sportlichen Laufbahn deutete bei dem heute 21-Jährigen alles darauf hin, dass er in die Fußstapfen seines älteren Bruders, Nick Trinemeier, seines Zeichens Welt- und Europameister im Faustball sowie Faustball-Bundesligaspieler beim TV Käferal, treten würde. Als ein Freund ihn im Alter von 14 Jahren aber zum Probetraining beim Kugelstoßen mitnahm, entdeckte Cedrik seine „Liebe“ für diese Sportart. Hier holte er für die MTG Mannheim im vergangenen Jahr bei den deutschen U23-Meisterschaften souverän den Titel und arbeitet seitdem auf die Teilnahme an der Olympiade 2020 hin. Der 2.03 Meter große Cedrik Trinemeier selbst, erwartet seine sportlichen Bestleistungen im Kugelstoßen aber erst vier Jahre später. Der BWL-Student findet großen Rückhalt in der Familie und absolviert zurzeit rund 25 Trainingsstunden in der Woche. Da sein Tag getaktet ist von Studium, Sport, einer bewussten und abgestimmten Ernährung, bleibt wenig Zeit für Privates.

Moderator Gerhard Mertin freut sich zum Abschluss, einen vermutlich künftigen Olympia-sieger im Kugelstoßen zu Gast in „Besser WISSEN“ gehabt zu haben.

Im zweiten Teil der Live-Sendung war Togbui Ngoriyifia Céphas Kosi Bansah, genannt König Bansah, seines Zeichens König aus Hohoe, einem Ort in der Volta-Region im westafrikanischen Staat Ghana, zu Gast. Der heute 70-jährige Monarch lebt seit 1970 in Ludwigshafen, kam durch einen Freund zum Boxen und wurde im Jahre 1975 Südwest-Meister im Fliegen-gewicht. Hier, so König Bansah, war er ungeschlagen und besiegte auf Nach-

frage von Moderator Gerhard Mertin, alle seine Gegner durch KO. Nach Deutschland kam König Bansah im Rahmen eines internationalen Schüleraustausches und heute bezeichnet er sich selbst als „waschechten Kurpfälzer“, der seine liebgewonnene Leberwurst am liebsten schon zum Frühstück verpeist. Der gelernte Landmaschinen- und Kfz-Meister ist mit einer deutschen Frau verheiratet und hat zwei Kinder. Schon 1983 eröffnete er seine erste eigene Kfz-Werkstatt, in einer Scheune, im Stadtteil Maudach, und schnell hatte er sich einen ausgezeichneten Ruf in der Branche erarbeitet. Hinter vorgehaltener Hand hieß es in Ludwigsh-

sich König Bansah, wenn er nach einem Besuch in Ghana, zurück in seine zweite Heimat nach Deutschland kommt und die vertrauten Stimmen und Sätze wie „Hea horsch ä mool“ vernimmt.

Eine Welt-Uraufführung der besonderen Art bot der Mannheimer Sänger, Texter und MundArt-Künstler Bernd Graßmann. Mit seiner eigenen Kurpfälzer MundArt-Version von „Wo sind die Clowns“ (Where are the Clowns) aus dem Musical von Stephen Sondheim, „A Little Night Music“, setzte er den musikalischen Höhepunkt unter einen unterhalt-

MaRuBa in der Feudenheimer Straße 2, neben dem Klinikum. Einlass: 19 Uhr Beginn: 19:45 Uhr.

Moderiert von dem Ladenburger Sportjournalisten, Gerhard Mertin, kommen nicht nur die großen Sportarten aus der Metropolregion zu Wort, sondern auch Randsportarten. Produziert und aufgezeichnet wird „Besser WISSEN“ von Metropoljournal und ist auf YouTube und auf den Seiten von [www.metropoljournal.com](http://www.metropoljournal.com) oder [www.metropoljournal.tv](http://www.metropoljournal.tv) zu sehen. Für die musikalische Umrahmung sorgt der Mannheimer Sänger, Texter und Mundart-Künstler Bernd Graßmann.

