

Gesundheit & Wellness



Mehr erfahren auf Seite 11-13

Bauen · Wohnen Renovieren



Mehr erfahren auf Seite 14-15

Veranstaltungen



Mehr erfahren auf Seite 16-17

Gewinnen Sie exklusive Preise!



Mehr erfahren auf Seite 18

August 2019

Aus der Region.....	02-09
Bauen/ Wohnen & Renovieren.....	14-15
Gesundheit & Wellness.....	11-13
Rätsel.....	11
Veranstaltungen.....	16-17
Gewinne/ Verlosungen.....	18
Impressum.....	2

Rund um die Uhr

brandaktuell

Lokales & Regionales

Immer Kostenlos!

Lokal profitieren -

regional informieren

www.metropoljournal.com

„Mannheimer Eismanufaktur“

Vom Polizeibeamten zum Unternehmer



CAFÉ PLANKEN



Foto: L. Binder

(rbw) Cemil Yikilmaz ist ein gebürtiger „Monnemer“. Nach dem Abitur im Jahr 2004 absolvierte er ab 2005 das Studium bei der Hochschule der Polizei Rheinland-Pfalz, wo er nach erfolgreicher Beendigung als Polizeibeamter im gehobenen Dienst vom Polizeipräsidium Rheinpfalz übernommen wurde. Noch heute leistet er seinen Dienst im Stadtteil Ludwigshafen - Oggersheim. Schon als Kind, bei regelmäßigen Besuchen seiner Großeltern in Antalya,

stellte er fest, dass dort kein gutes handwerklich hergestelltes Eis verkauft wurde. Als leidenschaftlicher „Eisesser“ wurde schon damals die Idee geboren, ein Eiscafé mit leckerem Eis zu eröffnen.

Cemil Yikilmaz verwirklicht seinen Kindheitstraum

Nach zahlreichen Eisseminaren und dem Kauf der ersten Eismaschine stand die wichtigste Hürde an – die Familie musste mit dem

ersten selbst produzierten Eis überzeugt werden. Das Unternehmen „Mannheimer Eismanufaktur“ wurde geboren, am 06.05.2016 eröffnete das erste „Eiscafé Feldberg“. Als Perfektionist legt Cemil Yikilmaz großen Wert auf qualitativ hochwertige Rohstoffe um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Deshalb ist es für das Unternehmen von großer Bedeutung, hochwertiges und natürliches Eis herzustellen, ohne Konservierungsstoffe, ohne künstliche Aromen, ohne künstliche Zusatz-/ Farbstoffe, ohne Geschmacksverstärker und ohne Ei. Die Qualität hat überzeugt. Heute beschäftigt die „Mannheimer Eismanufaktur“ 87 Mitarbeiter, dazu gehören 7 Eiscafés und das Café Planken. Zudem werden zahlreiche Gastronomiebetriebe mit Eis beliefert. Mittlerweile leitet die Ehefrau von Cemil Yikilmaz das technisch sehr gut ausgestattete Eislabor, in dem wöchentlich über 8 Tonnen Eis produziert werden.

Bei dem Transport der Eisboxen wird sehr genau auf die Kühlkette geachtet. Deshalb kommt hierfür ein spezielles Tiefkühlfahrzeug zum Einsatz.

Die Expansion geht weiter. Sehr bald werden in den Großstädten Frankfurt, Stuttgart, Darmstadt, Karlsruhe und Freiburg weitere Filialen eröffnet, die den zukünftigen Franchise-Partnern übergeben werden. Das Eis wird in der jeweiligen Stadt produziert.

Geplant sind weitere Filialen auch im Ausland: 2020 in Amsterdam und 2021 in Istanbul.

Das Café Planken in Mannheim bietet seit April das Eis an. Über 2 Stockwerke können hier rund 150 Kunden bedient werden. Aufwändig wurden Lüftungsanlage und 7 Klimaanlage eingebaut.

Das erweiterte Konzept: Eis, Sandwich, Frühstück, Kuchen, Waffel/ Crepe, kalte/warme Getränke

(Fortsetzung Seite 2)

IPFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!



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

0 62 03 /
95 44 55

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

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

EINS ZWEI DREI
1 2 3
MEDIEN

Nichts vergeht schneller als eine schlechte Idee.

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

Impressum

Herausgeber:

Lothar Binder
 Postfach 410117
 68275 Mannheim
 Telefon: 0621 72739490
 Telefax: 0621 72739497
L.Binder@metropoljournal.com

REDAKTION:

Lothar Binder Vi.S.d.P.
L.Binder@metropoljournal.com
 Ruth Binder-Wach
R.Wach@metropoljournal.com
 Dennis Wach
D.Wach@metropoljournal.com
 Gustav Beck
G.Beck@metropoljournal.com
 Dieter Augstein
D.Augstein@metropoljournal.com

Wolfgang Lutz (wl)
 Roland Karschits (rk)

Fotos:

Lothar Binder
 Dennis Wach
 Gustav Beck
 Volker Seitz
 Dieter Augstein

Internet:

Metropol Journal
 Rhein-Neckar
Metropoljournal.com

Verlag, Anzeigen, Vertrieb

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

GESTALTUNG:

Sandra Dehling

DRUCK:

Oggersheimer
 Druckzentrum
 Flomersheimer Str. 2-4,
 67071 Ludwigshafen

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos, sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.

Abbestellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform. Die Redaktion behält es sich vor Leserbriefe zu kürzen.

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

Verteilung:

Dieter Augstein
 Rottannenweg 13a, 68305 Mannheim
 0173 306 8807

Egro-Direktwerbung GmbH
 Biebrer Straße 137, 63179 Obertshausen
 Tel. 06201 2594 190
qualitaet@azp24.de

NYX Hotel

Das Lifestyle Hotel in Mannheim feiert Eröffnung

(rbw) Schon seit Februar 2019 in betrieb, wurde jetzt die offizielle Eröffnung in Form eines Sommerfestes gefeiert. Unter anderem sorgte Star-geiger Stefan Krznicar virtuos für die musikalische Unterhaltung der geladenen Gäste.

NYX Hotel, im griechischen „Göttin der Nacht“, überrascht mit einem einzigartigen Konzept, das über das Übliche hinausgeht. Eine außergewöhnlich kreative Atmosphäre bietet das Design, das Werke lokaler Straßenkünstler mit einbindet. Abstrakte Gemälde, Skulpturen und Beleuchtungssysteme sind im gesamten Hotel aufwendig integriert.

Rund 4,3 Millionen Euro hat der Umbau des, zur Leonardo Gruppe



Foto: LB

gehörende, Hotels gekostet. Im Herzen von Mannheim gelegen, sind die Highlights der Stadt bequem und

fußläufig zu erreichen. In unmittelbarer Nähe das Mannheimer Schloss, Europas größtes Barockschloss, die

Fußgängerzonen „Breite Straße“ und die „Planken“ - die Einkaufsstraße im neuen Stil, der Wasserturm - das Wahrzeichen der Stadt, der Marktplatz direkt um die Ecke, aber auch Bahnhof und Flughafen sind sehr gut zu erreichen.

Das Haus hat, über vier Etagen verteilt, rund 150 Zimmer mit Klimaanlage und Highspeed-Wi-Fi, Event-Räumlichkeiten für bis zu 200 Personen, Fitness-Studio, Spielraum mit Retro Games wie Pacman, offene Lobby, Restaurant „Clash“ mit internationalem Frühstücksbuffet und eine Bar mit Live-DJ-Musik.

„Mannheimer Eismanufaktur“

Vom Polizeibeamten zum Unternehmer

(rbw) Fortsetzung von Seite 1

Eis: Jeden Tag stehen 21 Eissorten inklusive einiger veganen Eissorten und 6 Eisbecher zur Auswahl. Bis auf die Stammsorten erfolgt jede Woche ein Wechsel verschiedener Sorten. Cemil Yikilmaz ist überzeugt: „Spaghettieis, wir habens zwar nicht erfunden, aber bei uns schmeckt es am besten“. Dazu kommen Schoko-Ghetti, Schokobecher, Erdbeerbecher, Bananenbecher, Obstbecher.

Sandwichbar: verschiedene Bagels, Wraps, Sandwiches, belegte Brötchen. **Frühstück:** offenes Buffet, sehr große Auswahl, all you can eat, für 12,90 Euro (inkl. einem warmen Getränk) Kuchen: Qualität trifft auf Qualität! Die Mannheimer Traditionskonditorei Mohrenköpfe liefert Kuchen und Torten.

Waffel/Crepes: Der Waffel-/Crepe-



Foto: LB

teig wird im Eislabor der Mannheimer Eismanufaktur selbst gemacht. **Getränke:** AGÁTA Rösterei - Der Weg vom Anbau der Kaffeebohnen bis zum fertigen Getränk in der Tasse ist lang und anspruchsvoll - um am Ende richtig guten Kaffee

zu erhalten, muss die Qualität von Anfang an stimmen. AGÁTA Rösterei arbeitet mit Kaffeebauern in verschiedenen Ländern zusammen, die sich auf den Anbau von Specialty Coffee spezialisiert haben. In ihrer Rösterei verbinden sie das

traditionelle Röstverfahren mit modernsten Methoden der Qualitätssicherung und können so sicherstellen, dass sich die ganze Qualität der Kaffees für den Genuss entfaltet. Gemeinsam mit der „Mannheimer Eismanufaktur“ entwickeln sie besondere Kaffeezusammensetzungen, die perfekt mit dem Eisgenuss harmonisieren.

Planung: Das Konzept „Cafe Planken“ wird erweitert. Ab September werden ab 13 Uhr Burger, Pasta und verschiedene Salate angeboten. Professionelle Köche werden mit ihrem Können jeden Geschmacksinn ansprechen. Mit dem Konzept, dem starken Team und der Qualität wird die „Mannheimer Eismanufaktur“ eine große Bereicherung sein.

JSOM spielt in Toulon

60. Jahr der Städtepartnerschaft zwischen Mannheim und Toulon

(red) Im Jahr 2019 jährt sich das Bestehen der Städtepartnerschaft zwischen Mannheim und Toulon zum 60. Mal. Anlässlich dieses Jubiläums reiste erstmals das Jugendsinfonie-Orchester Mannheim (JSOM) der Musikschule Mannheim in das südfranzösische Toulon, um der Mannheimer Partnerstadt auf ganz besonders klangvolle Weise zu gratulieren. 77 junge Musiker und Musikerinnen waren in die knapp 1.000 Kilometer entfernte Partnerstadt gereist, um dort am 28. Juli zu konzertieren. Die für die Musikschule und das Orchester verantwortliche Mannheimer Bürgermeisterin für Bildung, Jugend und Gesundheit, Dr. Ulrike Freundlieb, und der Leiter der Musikschule Mannheim, Bjoern Strangmann, begleiteten offiziell die Feierlichkeiten in Toulon. Zu dem Städtepartnerschaftsjubiläum hatten seitens Toulon

die Abgeordnete des Departement Var, Geneviève Levy, sowie Jacqueline Martin-Lombard, Stadträtin und Delegierte für Internationale Beziehungen und Städtepartnerschaften, eingeladen. Martin-Lombard betonte in ihrer Begrüßung, dass durch die intensive Partnerschaftsarbeit zwischen Mannheim und Toulon viele Menschen in beiden Städten dazu beitragen konnten, die deutsch-französische Geschichte neu zu schreiben und die Freundschaft der beiden Länder auf der kommunalen Ebene zu pflegen.

Bürgermeisterin Freundlieb führte dazu aus: „Auch 60 Jahre nach der Gründung der Städtepartnerschaft zwischen Mannheim und Toulon hat diese Verbindung keineswegs an Bedeutung verloren. Im Gegenteil, die Partnerschaft ist zu einer engen freundschaftlichen Beziehung heran-

gewachsen, die es auch künftig zu pflegen und mit Leben zu füllen gilt – insbesondere auch durch die Einbindung der jungen Generation beider Städte“. Unter Leitung von Jan-Paul Reinke begeisterte das Mannheimer Jugendsinfonie-Orchester sein französisches Publikum mit hohem professionellem Niveau. Ein besonderer musikalischer Höhepunkt des Programms war die 5. Symphonie in e-Moll op. 64 von Piotr Iljitsch Tschaikowsky. Das Konzert fand im Palais Neptune, dem städtischen Kongresszentrum von Toulon statt. Rund 450 Gäste waren der Einladung der Stadt Toulon gefolgt und feierten mit Ovationen das musikalische Können des Mannheimer Orchesters. Am Rande des Konzerts hatten die jungen Musiker und Musikerinnen die Möglichkeit, die Partnerstadt auch im Rahmen einer Bootstour zu erkunden.

Im Anschluss an das Jubiläumskonzert in Toulon führt das Jugendsinfonie-Orchester Mannheim seine Reise fort und wird für vier weitere Konzerte in vier Städten in der Provence gastieren. Die Städtepartnerschaft zwischen Toulon und Mannheim wurde 1959 begründet. Die Städtepartnerschaft Mannheim-Toulon zählt damit zu den traditionsreichsten und ältesten städtepartnerschaftlichen Verbindungen der Stadt Mannheim. Wie viele deutsch-französische Verbindungen dieser Zeit war auch die Partnerschaft zwischen Mannheim und Toulon im Zuge der Aussöhnung nach dem 2. Weltkrieg entstanden. Durch großes bürgerschaftliches Engagement von Vereinen und Schulen sowohl in Mannheim als auch in Toulon wird die deutsch-französische Freundschaft bis heute und auch weiterhin gepflegt und ausgebaut.

„Laufen wie es uns gefällt“ geht in die sechste Runde

6. engelhorn sports Frauenlauf Mannheim am 13. September 2019

(red) Im September ist es endlich wieder soweit: In der Mannheimer Innenstadt wird es wieder glitzernd und sportlich, denn die große Lauf-Party „nur für Frauen“ findet zum sechsten Mal statt.

Sich mit Freundinnen, Kolleginnen oder Schwestern zum Mädels Abend in Laufschuhen treffen und die gemeinsame Zeit laufend genießen – dafür steht der engelhorn sports Frauenlauf Mannheim.

Die attraktive und flache 6-Kilometer-Strecke startet am Hans-Reschke-Ufer (Höhe Fernmeldeturm) und führt durch den Luisenpark, am Necker entlang und wieder zurück zum Hans-Reschke-Ufer.

Der Startschuss fällt um 18:00 Uhr. Auch dieses Jahr lautet das Motto wieder „Laufen, wie es uns gefällt!“ Schließlich geht es beim Frauenlauf nicht um Bestzeiten oder sportliche Höchstleistungen, sondern um den

Spaß und das besondere Glücksgefühl nach dem Lauf. Jede Teilnehmerin kann selbst entscheiden wie schnell sie laufen oder gehen möchte.

Beim Frauenlauf geht es um „Laufen, Lachen und Lebensfreude“ – Zudem tun die Teilnehmerinnen mit Ihrem Start noch etwas Gutes: Pro Läuferin wird ein Euro an karitative Einrichtungen in der Region gespendet. Wer freiwillig mehr spendet, läuft als Charity-Starterin mit einer besonderen Startnummer.

Anmelden kann man sich bis Montag, 26. August Online auf www.frauenlauf-mannheim.de.

Im Startgeld enthalten sind u.a. ein hochwertiges Nike-Funktions-Shirt, ein Überraschungspaket sowie die Strecken- und Zielverpflegung. Doch wer denkt das wäre bereits alles, der hat sich getäuscht.

Neben dem sportlichen Event wartet abseits der Strecke ein buntes Programm auf alle Frauenlauf-Begeisterte. Bereits vor dem Start gibt es für die Läuferinnen ein professionelles Warm-Up auf der Bühne. Während die Muttis fleißig ihre Kilometer meistern, ist für die Kleinen mit einer Kinderbetreuung gesorgt. Für die Männer und Begleiter der Frauen haben wir mit der BAUHAUS - „Männer-Wartzone“ vorgesorgt.

Nach dem Lauf wird dann aber wieder gemeinsam gefeiert. Die Live-Band „Tonsport“ sorgt für gute und ausgelassene Stimmung, zudem kümmern sich vor Ort wieder zahlreiche Cateringstände um das leibliche Wohl. Der 6. engelhorn sports Frauenlauf in Mannheim am 13. September bietet wieder ein buntes und abwechslungsreiches Programm und ist damit perfekt um das Wochenende einzuleiten.

Wir verbinden regionales & lokales
www.metropoljournal.com

3 Jahre ASIA PARADIES im Speckweg

Das kulinarische Highlight im Mannheimer Norden, im Stadtteil Waldhof, feiert 3-jähriges Bestehen.



Foto: Asia Paradies Mannheim

(rbw) „Wichtige Kriterien für unser Restaurant sind Qualität, Auswahl und Zubereitung der Speisen“, aber auch die Sauberkeit, betont Guofen Zhao. Beste Qualitäten sind Voraussetzung für die Besitzer, deshalb kommt der Reis auch aus den besten Anbaugebieten. Verwendet werden nur hochwertiges Fleisch und marktfrische Gemüse aus der Region.

Guofen Zhaos Ehemann ist der Künstler in der Küche, preisgekrönt, denn er ist Gewinner des Ersten Chinesischen Kochwettbewerbes 2007 in Frankfurt. Er zaubert die kulinarischen Köstlichkeiten die, sowohl à la Carte als auch beim „All you can eat Buffet“, angeboten werden. Dazu ge-

hört von Montag bis Samstag separat ein Mittagstisch – Buffet (hier allerdings ohne den Mongolischen Grill) zum Angebot.

Die erstklassige Auswahl an Speisen als auch die exklusive Atmosphäre hat dazu beigetragen, dass das Asia Paradies schon nach kürzester Zeit viele Stammgäste begrüßen konnte, darunter ein regelmäßiger Gast, Ihre Hoheit König Cephas Bansah von Ghana, der auch seinen 70. Geburtstag hier gefeiert hatte. Weitere Gäste wie Konsul Übelhör oder Komiker Alfons (bekannt aus dem Fernsehen mit seinem „Puschelmikrofon“), Star-geiger Stefan Krznaric und viele wei-

tere Persönlichkeiten kehren immer wieder gerne im Asia Paradies ein. Trotz der räumlichen Größe, immerhin können einschließlich der Nebenzimmer rund 400 Gäste bewirtet werden, kommt kein Gedränge auf. Die Räume dezent eingerichtet, farblich abgestimmt, unaufdringlich ausgeleuchtet, ein Restaurant, in dem auch größere Festlichkeiten stattfinden können. ASIA PARADIES bietet Räumlichkeiten und abgetrennte Nebenzimmer für Feiern aller Art wie Firmenveranstaltungen, Geburtstage oder Jubiläen, Hochzeitstage, Kommunion und Konfirmation etc. Gerne können Sonderwünsche geäußert werden.

Geburtstagsangebot:

Gutschein für 100 € kaufen plus 30 €
Geburtstagsgeschenk: Gutschein im Wert
von 130 Euro erhalten (siehe unten)

Ein großzügiges Angebot sowohl à la Carte, am Mongolischen Grill als auch den großzügigen Buffets.

Vielfältige und ausgefallene Köstlichkeiten bereichern das Buffet, dazu ein umfangreich bestücktes Sushibuffet und die riesige Auswahl am Dessertbuffet lassen keine Wünsche offen. Zudem können sich die Gäste auch exotische Leckerbissen am Mongolischen Grill zubereiten lassen. Die Schalen sind immer gefüllt, niemand muss auf eine der Spezialitäten warten. Es sorgen motivierte Mitarbeiter an den meterlangen Buffets und den Tischen für einen freundlichen und reibungslosen Ablauf.

Große Geburtstage – Gutscheinaktion
- 30 € geschenkt. Beim Kauf eines Gutscheins in der Zeit von August bis November 2019 im Wert von 100,00 Euro erhalten Sie einen Gutschein im Wert von 130,00 Euro *.

*Aus organisatorischen Gründen wird der erworbene Gutschein einen Tag nach Kauf gültig und kann in der Woche an Werktagen (Feiertage und Festessen ausgeschlossen) von Montag bis Donnerstag bis einschließlich November 2019 sowohl beim Mittagbuffet als auch beim Abendbuffet eingelöst werden.

ASIA PARADIES, Speckweg 87,
68305 Mannheim-Waldhof
Tel. 0621 – 31 99 20 03
Web: www.asiaparadies-ma.de
Email: info@asiaparadies-ma.de

Öffnungszeiten: täglich 11:30 Uhr – 15:00 Uhr und 17:30 Uhr bis 23:00 Uhr

Ihre Anzeige!
Melden sie sich
unter:
0621-72739490

Gewächse der Seele, ein inklusive Kooperationsprojekt

endet mit großem Zuspruch

Das länderübergreifende Kunstprojekt „Gewächse der Seele“ präsentiert im Ludwigshafener Wilhelm-Hack-Museum erstmals eine umfassende Ausstellung mit Werken zwischen Symbolismus, Surrealismus und Outsider Art. Dabei hinterfragt die Schau die feste Abgrenzung von etablierter Kunst und Werken von Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder einer geistigen Behinderung und unterstreicht die fließenden Übergänge der Kunstproduktionen. René Zechlin, Direktor des Wilhelm-Hack-Museums betont: „Das für das Wilhelm-Hack-Museum sehr ungewöhnliche Projekt hat es vermocht, über die Metropolregion hinaus für ein internationales Interesse zu sorgen und zu



Foto: red

zeigen, wie wichtig der Einfluss der Outsider Art für die Kunstgeschichte des 20. Jahrhunderts war.“

Auch die Sammlung Prinzhorn in Heidelberg, die Arbeiten aus psychiatrischen Anstalten zwischen 1900 und 1940 zeigt und als Einzelperson erstaunliche Frühwerke der tschechischen Künstlerin Anna Zemánková aus den frühen 1960er Jahren gegenüberstellt, ist über den großen Zuspruch des Publikums erfreut. Thomas Röske, Leiter der Sammlung Prinzhorn, erläutert: „Unser Haus kann eine der höchsten Besucherzahlen seit Eröffnung des Museums verzeichnen und auch dem Heidelberger Museum Haus Cajeth hat das Projekt viele neue Besucher gebracht, die vorher noch nie dort waren.“ Schließlich ist auch Wolfgang Sautermeister, Leiter von Malwerkstatt

und Galerie Alte Turnhalle in Bad Dürkheim von dem inklusiven Charakter des Kooperationsprojekts angetan: „Das Projekt ‘Gewächse der Seele’ ist meiner Meinung nach in vielerlei Hinsicht voll aufgegangen: Einmal was die Kooperation der unterschiedlichen Häuser betrifft, dann die überregionale Berichterstattung und zu guter Letzt hat es der Galerie Alte Turnhalle so viel Besucher*innen beschert wie noch nie.“ Am abschließenden Wochenende der Ausstellung „Gewächse der Seele – Pflanzenfantasien zwischen Symbolismus und Outsider Art“ bietet das Wilhelm-Hack-Museum zwei öffentliche Führungen an: Besucherinnen und Besucher haben am Samstag, 3. Au-

gust 2019 um 15 Uhr nochmals die Gelegenheit, einen besonderen Einblick in die Ausstellung zu erhalten. Kuratorin Julia Nebenführ führt durch die Präsentation. Die Kosten belaufen sich am Samstag auf 3 Euro bei freiem Eintritt. Am letzten Tag der Ausstellung, Sonntag, 4. August, führt Kunsthistorikerin Ursula Dann von 15 bis 16 Uhr noch einmal durch die Schau. Die Kosten sind an diesem Tag im Museumseintritt von 7 Euro, ermäßigt 5 Euro, enthalten.

Infos unter:

www.wilhelmhack.museum.de
www.sammlung-prinzhorn.de
www.cajeth.de/kategorie/ausstellungen
www.lebenshilfe-duew.de
www.zeitraumexit.de

Kulturpass in Speyer

Kultur für alle - ohne Wenn und Aber

(red) „Kultur ist kein Luxus, den wir uns leisten oder auch streichen können, sondern der geistige Boden, der unsere eigentliche innere Überlebensfähigkeit sichert“.

Diesen Gedanken von Richard von Weizsäcker greift das „Kulturparkett Rhein-Neckar e.V.“ jetzt auch in der Domstadt auf. Seit Juni 2019 gibt es den Kulturpass in Speyer!



Foto: Stadt Speyer

Oberbürgermeisterin Stefanie Seiler und Bürgermeisterin Monika Kabs, die Speyerer Domsingknaben, der Mädchenchor am Dom und das Flo-

reciendo Trio. Ein abwechslungsreiches Musikprogramm und informative Kurzinterviews luden dazu ein, das Kulturparkett und Partner aus dem Kultur- und Sozialbereich kennenzulernen – und natürlich alles Wichtige rund um den Kulturpass zu erfahren.

Was ist der Kulturpass?

Das kulturelle Angebot in der Rhein-Neckar Region ist vielfältig und weitreichend. Viele Bürgerinnen und Bürger sind aber von der Teilhabe am kulturellen Leben der Stadt ausgeschlossen, weil sie über ein geringes oder gar kein Einkommen verfügen. Mit dem Kulturpass können auch Menschen mit geringem Einkommen Kultur erleben. Denn der Geldbeutel

darf nicht über die Teilhabe am kulturellen Leben entscheiden!

Unbürokratischer Zugang

Das Kulturparkett wirbt bei den Kultureinrichtungen in der Rhein-Neckar-Region um Karten, die kostenlos zur Verfügung gestellt oder durch Spenden finanziert werden. Auf dieser Webseite Kulturparkett wird das Angebot bekanntgegeben. In Zusammenarbeit mit sozialen Einrichtungen werden einkommensschwache Bürgerinnen und Bürger angesprochen und auf das Angebot aufmerksam gemacht. Dort erhalten sie den Kulturpass, mit dem sie sich telefonisch direkt beim jeweiligen Veranstalter oder über unsere Webseite eine Karte

für die gewünschte Veranstaltung reservieren und sie dann an der Abendkasse abholen können – ohne Vorlage eines Gehaltsnachweises, ohne Stigmatisierung. Mit dem Kulturpass können alle im Veranstaltungskalender angebotenen Kulturveranstaltungen in der Rhein-Neckar-Region besucht werden.

Wer bekommt den Kulturpass?

Der Pass gilt 12 Monate in Verbindung mit einem gültigen Lichtbild und ist nicht übertragbar. Danach muss die Einkommenssituation neu geprüft werden. Der Kulturpass gibt es in Mannheim, Heidelberg, Schwetzingen und in Ludwigshafen

2. Speyerer Brezelkönigin Anne I. wurde zur Nachfolgerin von Laura I

Vielen ist sie als Lieblichkeit der SKG, als ehemalige Speyerer Stadtprinzessin Anne-Susann Sperling bekannt

(daug) Als Moderator Thomas Zander den Namen der 2. Speyerer Brezelkönigin verkündet, freute sich die hübsche junge Dame neben ihm sehr, der Jubel im Zelt ist schier grenzenlos, auch wenn es für den aufmerksamen Beobachter dieser Wahl am ersten Brezelfestabend keine wirkliche Überraschung mehr war.

Immer wenn das „echte Speyerer Meedsche“ Anne-Susann Sperling, so heißt die neue Regentin und Nachfolgerin von Laura I., ans Mikrofon trat, brauste gewaltiger Applaus im vollbesetzten Festzelt auf. Die Menge tobte und am Ende fiel die Entscheidung im Finale doch recht deutlich aus. 108 von speziellen „Tonfängern“ gemessene Dezibel sprachen Bände. Ihre Konkurrentin im Finale, die 29-jährige Natascha Dorn aus Ketsch, musste sich geschlagen geben, obwohl die Direktionssekretärin am Universitäts-



Foto: Daug

linikum Mannheim auch eine Menge Beifall erhielt. Die Favoritin hatte sich durchgesetzt, hatte von Beginn an mit ihrer Power und ihrer herzerfrischend natürlichen Ausstrahlung das Publikum im Sturm erobert. Viele kannten die 22 Jahre junge Auszubildende im Hotelfach mit Zusatzquali-

fikation Management natürlich schon aus ihrer Kampagne 2016/17, als sie als SKG-Lieblichkeit und Speyerer Stadtprinzessin das närrische Zepter schwang. Entsprechend brachte sie schon bei der ersten persönlichen Vorstellung (jede Kandidatin hatte bis zu fünf Minuten Zeit) das Zelt

zum Beben und dies steigerte sich im Laufe des Abends immer mehr. Nun war die Entscheidung gefallen, viele lagen sich in den Armen. Die Speyerer Oberbürgermeisterin Stefanie Seiler steckte der neuen strahlenden Königin das schmucke Diadem ins Haar.

Auch Uwe Wöhlert, Vorsitzender des Verkehrsvereins Speyer (selbst auch Prinzessinnenpapa), freute sich riesig mit der 2. Speyerer Brezelfestkönigin, für die die ganz neue Brezelfesthymne erklang. Brezelfestkönigin Anne I. wird nun die nächsten zwei Jahre regieren und ihre Heimatstadt Speyer repräsentieren, unterstützt von ihren Brezelfestprinzessinnen, den Mitbewerberinnen Natascha Dorn, Anna Lisa Lang, Linda Herrmann und Viktorya Perez. Für die junge Dame ging es dann auch gleich mit Volldampf los. Auf den sehr schönen Brezelfestumzug bei Kaiserwetter

folgte mit dem „Pink Monday“ (ein Ausrufezeichen für die offene, bunte, weltoffene Domstadt am Rhein) ein weiteres absolutes Highlight des Brezelfestes, mit den stimmungswaltigen „Schlagertanten“ vom Rhein-Neckar-Theater Mannheim. „Celine Bouvier“ (Theaterchef Markus Beisel) und seine temperamentvollen Powerlady Francesca Galliano und Melanie Haag heizten dem Publikum mit ihren Schlägern, Rocksongs, Oldies und Stimmungshits so richtig ein.

Das war allerbestes Entertainment. Ganz vorne singend und tanzend mit von der Partie Oberbürgermeisterin Stefanie Seiler und Brezelkönigin Anne I. Beim Kultschlager „Er gehört zu mir“ standen die beiden auf der Bühne um mit den „Schlagertanten“ Party zu machen. Dafür gab es einmal mehr stürmischen Applaus

Schwanthaler Trompetenconsort

Konzert im Schlossgarten Fußgönheim



Foto: red

(red) Gegründet wurde das Schwanthaler Trompetenconsort im Jahr 2000 unter dem Aspekt, der Musik an fürstlichen Höfen vom 16. – 18. Jahrhundert eine Renaissance erleben zu lassen.

Das Ensemble besteht – wie in damaligen Hofkapellen üblich – je nach Programm, aus bis zu 8 Trompeten und einer Pauke, bei Konzerten auch mit Orgel, Pauke und Posaune. Derartige Trompetenkörpers traten bei vielen Festlichkeiten vor allem am Hofe in Wien (bis zu 24 Trompeter) und

anderen höfischen Metropolen Europas auf und repräsentierten – je nach Größe – die Macht des Herrschers. Gespielt wurde Tafelmusik, bei Rossballetten und sonstigen Festen und Prozessionen.

Das Schwanthaler Trompetenconsort spielt ausschließlich auf historischen Barocktrompeten und lässt so deren besonders festlichen Klang wieder auferstehen. Den bisherigen Höhepunkt erreichte das Ensemble beim Internationalen Biber Wettbewerb 2011 in St. Florian bei dem es

die Punktwertung und somit den Biber Preis gewann und der damit verbundenen Einladung beim Westdeutschen Rundfunk (WDR) in Köln zu einem Konzert im Funkhaus!

Die erste CD, die 2015 mit dem Titel „L'Arte della Trombetta“ erschien, fand internationalen Anklang! Im Jahr 2017 erhielt das Schwanthaler Trompetenconsort eine Einladung zum renommierten Festival Tage Alter Musik in Regensburg, die es gerne annahm!

Sparkasse Vorderpfalz

startet Nachbarschaft-Aktionswoche

(red) Mit einer 2.000-Euro-Spende wird die Sparkasse Vorderpfalz ein soziales Projekt in ihrem Geschäftsgebiet in Ludwigshafen, Speyer oder dem Rhein-Pfalz-Kreis unterstützen. Bis zum 16. August können Interessenten Vorschläge bei der Sparkasse Vorderpfalz einreichen, die ihnen wichtig sind: vom Nachbarschaftsfest über Organisation von Nachhilfe bis zur Renovierung des örtlichen Spielplatzes. Per Losentscheid wird anschließend das Gewinnerprojekt ermittelt.

Vorschläge können online unter www.sparkasse-vorderpfalz.de eingereicht werden.



Foto: Sparkasse Vorderpfalz

Sparkassen-Chef Thomas Traue betont: "Eine gute Nachbarschaftshilfe, Vereine und Initiativen prägen das soziale Miteinander. Hier treffen sich Menschen, die mit Freude und Engagement gemeinsam etwas bewegen und damit auch die Zukunft unserer Region mitgestalten und vorantreiben. Genau an diese Kraft glauben wir als regional verankerte und kommunal getragene Sparkasse und möchten mit unserer Nachbarschaft-Aktionswoche ein Herzensprojekt fördern. Ganz gleich, ob es

um die Anschaffung neuer Musikgeräte, die überfällige Renovierung des Vereinshauses oder ein neues Sozial-, Sport- oder Kunstprojekt geht, die Sparkasse Vorderpfalz stellt eine 2.000-Euro-Spende zur Verfügung. Sie kennen ein soziales Projekt in der Region, das wir unbedingt unterstützen müssen?

Dann reichen Sie unter www.sparkasse-vorderpfalz.de ihr Herzensprojekt bei uns ein. Wir freuen uns drauf".

Vom Kriegsgeschmetter zu virtuosen Kaskaden

200 Jahre Trompetenmusik

(red) Im 17. und 18. Jahrhundert hatte die Trompete wohl ihre beste Zeit! An den verschiedenen Höfen Europas waren bis zu 24 Trompeter engagiert. Sie wurden zu repräsentativen Zwecken eingesetzt und sollten die Macht des Herrschers demonstrieren! Im zweiten Teil dieses Programmes wird dieser Epoche der entsprechende

Glanz verliehen. Mit dem sich neigenden 18. Jahrhundert geriet die Trompete in eine Krise. Komponisten schrieben immer wahnwitzigere Stücke, die aus physischen Gründen nur mehr schwer zu blasen waren. In dieser Umbruchszeit versuchte man, die Trompete zu chromatisieren, so dass man auch in der tieferen Lage

nicht nur Naturtöne, sondern auch alle Zwischentöne hervorbringen konnte! Der Vorreiter in dieser Entwicklung war der Wiener Trompeter Anton Weidinger. Er wand eine bis dahin übliche Naturtrompete öfter als üblich, baute sie also bei gleicher Rohrlänge kürzer, und versah sie mit Klappen ähnlich einer Klarinette. Diesem

Herrn und seiner Trompete war es zu verdanken, dass Franz Joseph Haydn ein Konzert für Trompete und Orchester schrieb, das bis heute eines der bedeutendsten Stücke für Trompete ist.

Im ersten Teil dieses Programmes wird genau diese Zeit, aus der viele Stücke zu Unrecht in Vergessenheit

gerieten, beleuchtet. Einige dieser Stücke fanden sich in der Musiksammlung der Österreichischen Nationalbibliothek, aber auch im Stift Kremsmünster. Beendet wird das Konzert mit einem Stück des Salzburger Komponisten Heinrich Ignaz Franz Biber, das die ganze Strahlkraft der barocken Trompeten demonstriert!

Konzert im Schlossgarten Fußgönheim
Das Schwanthaler Trompetenconsort

Sa. 17. August 2019

Beginn: 20 Uhr

Einlass ab 18 Uhr



Bei Regen findet die Veranstaltung in der Schlosskirche statt.

Kulinarisches Angebot durch den Cäcilienverein Fußgönheim.

Leben auf dem Vulkan

Neue Naturparktafel am Auerstein

(red) Eine neue Informationstafel schildert Naturinteressierten und Wanderern im Naturpark Neckartal-Odenwald die naturräumlichen Besonderheiten des Auersteins nördlich von Heidelberg-Handschuhsheim im Höllenbachtal. Der Auerstein besteht aus Rhyolith, auch bekannt als Quarz-Porphyr. Dieses vulkanische Gestein wurde vor über 260 Millionen Jahren, im Erdzeitalter des Perm, gebildet. Es gibt Einblick in die geologische Vergangenheit der Region. Ehemals wurde der Aufschluss als Steinbruch genutzt. Die Terrassierung des Geländes mittels Trockenmauern und Steinriegeln lässt allerdings auch auf eine frühere Nutzung als Weinanbaugelände schließen.



Foto: Tobias Dittmer

Die Informationstafel erklärt die Entstehung des vulkanischen Gesteins, informiert über seine Nutzung durch

den Menschen und das heutige Leben auf dem Vulkan. Sie thematisiert zudem seine Bedeutung für Flora

und Fauna: Die einstige Rhyolith-Abbaustelle stellt heute aufgrund des Gesteins und des besonderen Klimas der Bergstraße vor allem für wärmeliebende, submediterrane und subatlantische Pflanzen und Tiere einen wichtigen Lebensraum dar.

Allein die Krautschicht weist mit etwa 130 teilweise sehr seltenen Pflanzenarten eine beeindruckend hohe Vielfalt auf kleinstem Raum auf. Dazu zählt beispielsweise die Traubige Graslilie, die Pechnelke oder der Hügel-Klee. Die Tierwelt steht dem in nichts nach: Neben unzähligen Käfern, Heuschrecken und Wildbienen sind Schlingnatter, die Schöne Landdeckelschnecke und

diverse Eidechsen am Auerstein zuhause. Um diesen besonderen Lebensraum zu erhalten, wird das Gebiet im Auftrag des Umweltamtes der Stadt Heidelberg gepflegt.

Dazu zählen verschiedenste Maßnahmen wie beispielsweise die Sanierung der Trockenmauern, das Auslichten der Gehölze sowie das Zurückdrängen der Brombeeren. Die Besucherinnen und Besucher werden gebeten, die Schutzwürdigkeit des Auersteins zu respektieren und sich entsprechend zu verhalten.

Die Tafel wurde im Design und mit Fördermitteln des Naturparks Neckartal-Odenwald errichtet.

Soweit Wind und Sonne tragen

Mit der Solardraisine befahren jährlich mehr als 30.000 Besucher den Odenwald

(red) Seit der Katastrophe von Fukushima ist die Energiewende zu einem der bestimmenden Themen in Deutschland geworden. Aktuelle Nachrichten über einen dreifachen „Fast-Blackout“ im Europäischen Stromnetz während des Juni, aber auch die aufgrund des Klimawandels gewünschte schnellere Reduktion fossiler Brennstoffe zeigen, dass die „Energiewende“ an vielen Stellen noch Anstrengungen bedarf. Im Kreis Bergstraße zeigen sowohl die Planungen für die neue Stromtrasse „Ultranet“, das im Rückbau befindliche AKW Biblis wie auch die Windkraftanlagen im Odenwald verschiedene Teilaspekte der Energiewende.

Die Windkraftanlagen im Odenwald sind umstritten. Die Gegner der Anlagen führen ins Feld, dass die Windräder das Landschaftsbild stören, schädlich für die Tierwelt seien und auch gesundheitliche Beeinträchtigungen auf den Menschen nicht ausgeschlossen werden könnten. Landrat Christian Engelhardt setzt im Zusammenhang mit erneuerbaren Energien deshalb auf die Kommunen und den Dialog vor Ort: „Eine Energiewende ist nur möglich, wenn wir bereit sind, unseren Beitrag dazu zu leisten“, so



Foto: Kreis Bergstraße

die Meinung des Bergsträfers Landrats. „Gleichzeitig kann die Energiewende aber auch nur gelingen, wenn dafür die gesellschaftliche Akzeptanz vorhanden ist. Gegen den Willen der Bevölkerung lässt sich keine sinnvolle dauerhafte Entwicklung gestalten“, Engelhardt hat die Kontroverse zum

Anlass genommen, auch im Rahmen seiner Sommertour vor Ort an den Windkraftanlagen zwischen Fürth und Grasellenbach mit Umweltvertretern das Gespräch zu suchen. Ebenfalls am Gespräch nahmen die Bürgermeister der beiden Gemeinden, Volker Oehenschläger und Markus Röth, teil. „In beiden Gemeinden hat die Konsensfindung über die Gemeindeparlamente sehr gut funktioniert. Das war ein vorbildlicher Prozess“, findet Engelhardt. Er hofft, dass auch künftige Verfahren ähnlich erfolgreich in den Gemeinden stattfinden werden. „Wie auch immer die Kommunen sich entscheiden, der Kreis wird diese Entscheidung mittragen. Nachhaltige Entwicklung kann nur dort stattfinden, wo die Gemeinschaft sie mitträgt!“ Bedenken, dass ein Bau weiterer Windkraftanlagen die Auszeichnung des Geo-Naturparks Bergstraße-Odenwald als „UNESCO Global

Geopark“ gefährden könnte, konnten inzwischen zwar generell zerstreut werden. Wie die UNESCO mitteilt, gäbe es keine prinzipiellen Probleme beim Bau weiterer Anlagen, sondern es käme auf den jeweiligen Einzelfall an. Aber genau diese Betrachtung des Einzelfalls erfordere auch das nötige Augenmaß in der Beurteilung der einzelnen Projekte, so Engelhardt.

Der Geo-Naturpark trägt mit seiner Ausgestaltung auch dazu bei, den Odenwald touristisch zu erschließen. „Auch im Bereich Tourismus müssen die Angebote auf Nachhaltigkeit ausgerichtet sein, wollen wir einen unserer wichtigsten Rohstoffe, den vorhandenen Naturreichtum, nicht gefährden“, sagte Christian Engelhardt. Dies gilt auch für den Erhalt und Betrieb vorhandener Kulturdenkmäler, wie beispielsweise der Überwaldbahn, von der eine Teilstrecke heute durch den Betrieb der Solardraisine genutzt wird.

Bestmögliche Notfallversorgung durch zentrale Leitstellen

Bestmögliche Notfallversorgung

durch zentrale Leitstellen

(red) Bundesgesundheitsminister Jens Spahn stellte seinen Gesetzesentwurf vor, mit dem er die Notfallversorgung in Deutschland neu organisieren will. So fordert Spahn unter anderem die Zusammenlegung des Notrufs „112“ und des Ärztlichen Bereitschaftsdiensts „116 117“. Hierdurch erhofft er sich nach eigenen Aussagen, dass die Einsätze des medizinischen und Notfallpersonals optimaler gesteuert werden können. Eine bessere Ersteinschätzung der Patienten am Telefon soll dabei helfen, dass unmittelbar klar ist, ob sie tatsächlich einen Notarzt brauchen oder ob sie bei einem niedergelassenen Arzt besser aufgehoben wären.



Foto: Kb

Der Bergsträfer Landrat Christian Engelhardt begrüßt das Bestreben des Gesundheitsministers. Er selbst

sprach sich bereits Anfang 2015, während eines Treffens mit Spahns Vorgänger, Hermann Gröhe, für

die Zusammenlegung der beiden Rufnummern aus. „Eine zentrale Leitstelle, in der die Gespräche von der 112 und der 116 117 zusammengehen, ist ein wichtiger Schritt, um den Bürgerinnen und Bürgern die bestmögliche medizinische Versorgung im Notfall zukommen zu lassen“, betont Christian Engelhardt.

„Manchmal kann nur ein dafür geschulter Experte gut einschätzen, welches die richtige Anlaufstelle für ein gesundheitliches Problem ist. Unter anderem deshalb kommt es zu Fehlanrufen, wo bei leichten Krankheiten der Notarzt gerufen wird, während bei Notfällen, wie

einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall, bei denen jede Minute zählt, der ärztliche Bereitschaftsdienst kontaktiert wird. Eine zentrale Leitstelle kann dabei helfen, dass unnötige Einsätze vermieden werden und wichtige Hilfeleistungen rechtzeitig bei den Patienten ankommen.“

Durch die neue Regelung können zudem nicht nur die Notaufnahmen entlastet werden, sondern auch die Wartezeiten für alle Patienten – vor allem für die dringenden Fälle – verkürzt werden.

Neuer Gemeinderat hat die Arbeit aufgenommen

17 neue Stadträtinnen und Stadträte begrüßt, 17 bisherige Amtsträger verabschiedet

(red)Der neue Heidelberger Gemeinderat hat mit der konstituierenden Sitzung am Dienstag, 23. Juli 2019, seine Arbeit aufgenommen.

Dem Gremium aus 48 Stadträtinnen und Stadträten gehören 17 Mitglieder an, die bei der Kommunalwahl am 26. Mai 2019 neu in den Gemeinderat gewählt wurden. Zugleich wurden 17 ausscheidende Ratsmitglieder verabschiedet. „Demokratie lebt davon, dass sich Menschen engagieren – für ihre Mitmenschen, für gemeinsame und öffentliche Angelegenheiten, für das Gemeinwesen. Ich danke Ihnen im Namen aller Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt, dass Sie sich als Stadträtinnen und Stadträte für Heidelberg einsetzen und die Entwicklung unserer Stadt maßgeblich mitgestalten“, sagte Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner, der sich bei allen ausscheidenden Amtsträgern für ihr Engagement bedankte und die neuen Stadträtinnen und Stadträte im Gremium begrüßte.



Foto: Philipp Rothe

17 bisherige Stadträtinnen und Stadträte wurden von Oberbürgermeister Prof. Würzner feierlich verabschiedet: Thomas Barth (CDU), Beate Deckwart-Boller (Bündnis 90/Die Grünen), Dr. Sandra Detzer (Bündnis 90/Die Grünen), Matthias Diefenbacher (Die Heidelberger), Martin Ehrbar (CDU), Karl Emer (SPD), Mirko Geiger (SPD), Prof. Dr. Thilo Hilpert (Heidelberg Pflegen und Erhal-

ten), Peter Holschuh (Bündnis 90/Die Grünen), Alfred Jakob (CDU), Anja Markmann (AfD), Hans-Martin Mumm (GAL), Oliver Priem (Bündnis 90/Die Grünen), Karlheinz Rehm (Die Heidelberger), Michael Rochlitz (SPD), Alexander Schestag (Piraten) und Irmtraud Spinnler (SPD). Dienstälteste Stadträtin war Irmtraud Spinnler, die dem Gremium insgesamt fast 30 Jahre angehörte – von 1980 bis

1984 sowie seit 1994. Stellvertretend für alle scheidenden Mitglieder des Gemeinderats verabschiedete sie sich mit einer Rede von dem Gremium. Nach einem Rückblick dankte sie den anderen Stadträtinnen und Stadträten für die Zusammenarbeit sowie der Stadtspitze und Stadtverwaltung für die Unterstützung.

Der neue Gemeinderat

Nach einer kurzen Pause trat der am 26. Mai dieses Jahres neu gewählte Gemeinderat zusammen. Oberbürgermeister Prof. Würzner verpflichtete die 48 Stadträtinnen und Stadträte auf ihr Ehrenamt. Die 17 neuen Mitglieder sind: Rahel Amler (Bündnis 90/Die Grünen), Derek Cofie-Nunoo (Bündnis 90/Die Grünen), Anja Gernand (Bündnis 90/Die Grünen), Sven Geschinski (AfD), Marilena Geugies (Bündnis 90/Die Grünen), Marliese Heldner (Die Heidelberger), Johannah Illgner (SPD), Sahin Karaaslan (Bündnis 90/Die Grünen), Dorothea Kaufmann (Bündnis 90/Die Grünen),

Zara Kiziltas (Die Linke), Björn Leuzinger (Die Partei), Nicolás Lutzmann (Bündnis 90/Die Grünen), Sören Michelsburg (SPD), Adrian Rehberger (SPD), Ursula Röper (Bündnis 90/Die Grünen), Julian Sanwald (Bündnis 90/Die Grünen) und Anita Schwitzer (Bündnis 90/Die Grünen).

Neuer Gemeinderat ist jünger und weiblicher

Die Gemeinderäte im neuen Gremium sind mit einem Altersdurchschnitt von 47,5 Jahren jünger als bei der Vereidigung des Gremiums vor fünf Jahren. Damals lag der Altersdurchschnitt bei 50,5 Jahren. Und der neue Gemeinderat ist auch „weiblicher“ als das vorherige Gremium: Mit 20 Stadträtinnen liegt der Frauenanteil im neuen Gemeinderat bei 41,7 Prozent. Im Jahr 2014 gehörten dem Gremium 15 Stadträtinnen an.

Die Besetzung der gemeinderätlichen Ausschüsse und sonstiger Gremien erfolgte ebenso wie die Bestellung der Mitglieder der Bezirksbeiräte.

Lebenslang vom Virus Kino infiziert

Inge Mauerer-Klesel mit Richard-Benz-Medaille der Stadt Heidelberg ausgezeichnet

(red)Für ihre herausragenden Verdienste um Kunst und Kultur ist die Heidelberger Unternehmerin und Kinobetreiberin Inge Mauerer-Klesel mit der Richard-Benz-Medaille der Stadt Heidelberg ausgezeichnet worden. Mauerer-Klesel nahm die Auszeichnung am 25. Juli 2019 im Heidelberger Rathaus aus den Händen von Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner entgegen. Sie ist die 16. Trägerin der Medaille, die seit 1976 von der Stadt vergeben wird. Seit 1982 betreibt Mauerer-Klesel in Heidelberg Programmkinos. Bis heute ist sie Chefin

der „Kamera“ und der Kinos „Gloria“ und „Gloriette“. Für die besondere Qualität des Filmprogramms wurde sie mehrfach mit Landespreisen und dem Kinoprogrammpreis des Bundes ausgezeichnet. Auch für soziale Belange setzt sich Mauerer-Klesel in ihren Häusern ein.

Unternehmerin mit Leidenschaft und Wagemut

Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner würdigte Mauerer-Klesels Leidenschaft für den Film, ihren unternehmerischen Wagemut, ihre Aufgeschlossenheit gegenüber Neu-

em und ihre Bereitschaft, gelegentlich auch Risiken einzugehen. „Sie wagen viel und wir alle sind es, die gewinnen“, sagte Würzner. Dabei profitierten die Heidelbergerinnen und Heidelberger nicht nur von der herausragenden Qualität ihres Kinoprogramms, sondern auch von ihrem leidenschaftlichen sozialen Engagement, das sich beispielsweise bei Filmreihen wie „Respekt! Ehe für alle! Das Leben ist bunt“ zeige oder bei den Schulkinowochen mit ermäßigten Eintrittspreisen und medienwissenschaftlich betreuten Filmgesprächen. Auch in den An-

fangsjahren des Filmfestivals war Mauerer-Klesel selbstverständlich verlässliche Kooperationspartnerin. „Ihr Erfolg zeigt, dass man mit einem klaren Konzept auch gegen die allergrößte Konkurrenz selbst internationaler Ketten bestehen kann“, sagte Würzner. „Kino war mein Leben und ist mein Leben“, sagte Inge Mauerer-Klesel in ihrer Dankesrede. Sie versicherte, sie werde auch im stürmischen Wind des digitalen Zeitalters die Arthouse-Fahne in Heidelberg hochhalten. Für die besondere Auszeichnung empfinde sie Freude und Dankbarkeit.

Richard-Benz-Medaille

Die Stadt Heidelberg verleiht seit 1976 die Richard-Benz-Medaille für besondere Verdienste um Kunst und Wissenschaft. Sie erinnert an den in Heidelberg verstorbenen Germanisten und Kulturhistoriker Richard Benz (1884-1962) und wurde „als Bekenntnis der Stadt zu ihrem kulturellen Leben“ gestiftet. Höchstens zehn lebende Personen können Träger der Medaille sein. Es sind derzeit Michael Buselmeier (2003), Dr. Manfred Lautenschläger (2009), Ute Richter (2013), Werner Schaub (2016) und Klaus Staack (2018).

Nach verheerendem Brand

Europa Park eröffnet Themenbereich „Skandinavien“

(rbw)Rund 14 Monate ist es her, dass dicke schwarze Rauchwolken über den Freizeitpark in Rust hinweg zogen und weithin sichtbar waren. Der 26. Mai 2018 wird als 'schwarzester Tag' in die 44-jährige Firmengeschichte eingehen.

Durch einen technischen Defekt fielen an diesem Tag Restaurants, Boutiquen und ein Fahrgeschäft aus zwei Themenbereichen, Skandinavien und Holland, fast vollständig den Flammen zum Opfer. Glück im Unglück, trotz regem Besucherandrang wurde keiner der Besucher verletzt.

Die sofort eingeleitete Evakuierung und Schließung des Parks erfolgte hochprofessionell und ohne Zwi-



Foto: Europa Park

schenfall. Allerdings verletzten sich bei den Löscharbeiten sieben Einsatzkräfte von Polizei und Feuerwehr.

Nun, fast 14 Monate nach dem verheerendem Brand mit einem Millionenschaden, sind die Gebäude

wieder offen. „Hand in Hand wurde gearbeitet. Von der Planung über Genehmigungsämter bis hin zu den

entsprechenden Firmen. Was in dieser Zeit alles geleistet wurde verdient einen besonderen Dank“, so Roland Mack, Inhaber des Parks. „Nach dem ersten Schock musste ja darüber nachgedacht werden, alles schnellstmöglich wieder aufzubauen.“

Rund 60 Millionen Euro werden in den Wiederaufbau und die neue Infrastruktur des Vergnügungsparks fließen. Mit einer großen Eröffnungsfeier im Themenbereich wurden jetzt wieder Geschäfte, Häuser und Restaurants eröffnet. Weitere Attraktionen werden folgen.

Richtfest für einen „Leuchtturm der Gesundheit“

„Franklin-Klinik“ von ORTHOMANNHEIM steht im Rohbau

(red) Das setzt einen starken Akzent im Osten von Mannheim: Auf dem 7800 Quadratmeter großen Franklin Areal entsteht derzeit ein hochmodernes Gesundheitszentrum, das mit seinen 4500 Quadratmetern also mehr als die Hälfte der dortigen Gesamtfläche beanspruchen wird.

Nachdem ersten Spatenstich im Oktober 2018 können die Bauherren schon jetzt Richtfest feiern. Die Fertigstellung ist bis zum Jahresende 2019 geplant. So können sich die Patienten und Mitarbeiter von ORTHOMANNHEIM schon jetzt auf ein besonderes Wohlfühlambiente in nur wenigen hundert Metern Entfernung von der bisherigen Praxis „Auf dem Sand 76A“ freuen.

Neben der Nähe zum alten Standort haben sich die Bauherren vom ökologisch nachhaltigen Konzept des Franklin-Areals überzeugen lassen. „Da passt einfach alles“ stellt Mitgesellschafter Dr. Thomas Rupp begeistert fest.

Dem kann man nur zustimmen: Im Außen-Areal entstehen ausreichend Parkplätze für Patienten und Besucher – auch mit Ladestationen für Elektroautos.

Die FRANKLIN-Klinik wird einen großen Beitrag zur nötigen Patientenversorgung im ambulanten Bereich im neuen Quartier und der Bevölkerung in der Metropolregion leisten.

In der Franklin Klinik finden Patienten künftig neben der orthopädisch-unfallchirurgischen Praxis ORTHOMANNHEIM auch einen Urologen, Gastroenterologie, Zahnklinik, plastische Chirurgie und Anästhesie. Die „PhysioProfis“ werden mit einem großen Rehabilitations- und medizinischen Trainingsbereich vertreten sein.



Fotos: Orthopädische Gemeinschaftspraxis

Außerdem richten nicht nur der Pflegedienst „Pflegeprofis“, die FRANKLIN-Apotheke, das Sanitätshaus Kocher und ein Versicherungsbüro Filialen ein, auch die Bäckerei Theurer wird mit einer kleinen Gastronomie vertreten sein.

Und nicht zuletzt entsteht in der oberen Etage die FRANKLIN Praxisklinik ein ambulantes OP Zentrum mit vier Operationssälen in modernster Technik. Patienten, die eine längere Betreuung benötigen, finden Übernachtungsmöglichkeiten für einen kurzstationären Aufenthalt.

Die Ein- und Zweibettzimmer werden ansprechend modern und behindertengerecht ausgestattet sein. Verkehrsgünstig gelegen am Eingang des neuen Quartiers an der Wasserwerkstraße/Bensheimer Straße ist die FRANKLIN Klinik für die neuen Bewohner und die übrige Bevölkerung auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar.



Fachärzte für Orthopädie, Rehabilitative Medizin und Physikalische Therapie

Unfallchirurgie, Sportmedizin und Chirotherapie



Dr. med. Thomas Rupp, Dr. med. Olaf Jacobsen, Christoph Biscas

Orthopädische Gemeinschaftspraxis

Auf dem Sand 76a
68309 Mannheim

0621 - 7176640
www.orthomannheim.de

ORTHOMANNHEIM.de
Dr. med. Rupp | Dr. med. Jacobsen

Unsere Erfahrung und modernste Technik für Ihr schmerzfreies Bewegen

Beschwingt durch den Sommer –

Damit Sie bei Ihrem sportlichen Vergnügen wie Golf, Tennis, Wandern und Radfahren fit sind, unterstützen wir Sie in unserer orthopädischen Gemeinschaftspraxis durch präzise Diagnostik und individuelle Behandlung – von der ambulanten Regenerations-Therapie bis zum möglichen stationären Gelenk-Operation – mit modernen Diagnoseverfahren wie MRT, digitalem Röntgen, konservativen und operativen Behandlungsmethoden.

Wir greifen Ihnen unter die Arme und Beine, damit für Sie wieder alles rundläuft.

Vereinbaren Sie einen Termin – wir helfen Ihnen und beraten Sie gerne persönlich!



ORTHOMANNHEIM goes FRANKLIN KLINIK



Eröffnung
2020

Bäckerei Theurer im Aufschwung

Neue Filiale in Mannheim eröffnet

(rbw) Seit dem 1. Februar weht bei Bäckerei Theurer ein frischer Wind. Markus Sigle trägt dort nun die Verantwortung, nachdem die ursprünglichen Inhaber den Betrieb altersbedingt abgegeben haben. Gemeinsam mit seiner Frau Elke – er gelernter Bäcker, sie ausgebildete Konditorin – hat er viele Ideen.

„Wir machen hier bei Theurer gerade alles neu“, so Markus Sigle. „Wir wollen halt nicht nur die Ärmel hoch-, sondern auch die Bäckerwelt ein bisschen umkrempeln.“ Erneuerung statt Wachstum sei das Anliegen: Neue Produkte, neue Optik, neuer Spirit. Und eine neue Leidenschaft für Brot mit Charakter.

„Wir sind Brotbäcker“, so der 48-jährige, „das heißt, wir geben alles, also 100 % Handwerk, 100 % Herzblut, aber 0 % Zusatzstoffe und zugekaufte Artikel.“

Was die Sigles außerdem gerne geben, sind Namen: „Nichts gegen Weizenmischbrot! Aber wenn du als Bäcker von Herzen stolz bist



Foto: Gb, Christiane Ram mit Markus und Elke Sigle bei der Eröffnung der neuen Bäckerei

auf deine Kleinen – und Großen. Dann kannst du gar nicht anders, als ihnen Namen zu geben“, spielt Sigle auf Produkte wie Panegrande, Ofenrebell oder Bella Bianca an. Die ersten neuen Brotsorten, Kuchen und Feingebäcke haben ihren Weg bereits in die Regale seiner Fi-

lialen gefunden. Ebenso eine kleine aber feine Auswahl an hausgemachten Fruchtaufstrichen, gelabelt mit der emotional anmutenden Eigenmarke Herzblut. Noch eine echte Herzensangelegenheit ist für den ausgebildeten Barista das Thema Kaffee, so dass Wahl von Rösterei und Technik Chefsache sind. Eine starke Expansion plane Sigle hingegen nicht. Er sei Bäcker, aber

auch Unternehmer. Wichtig sei vor allem, dass jede einzelne Filiale auf gesunden Füßen stehe. Von derzeit 22 Filialen geht er langfristig von 17 bis 19 in Mannheim, Ludwigshafen, Maxdorf, Mutterstadt, Bad Dürkheim, Frankenthal und Worms aus. Die erste Filiale in neuer Optik ist bereits in Mannheim-Schwetzingervorstadt eröffnet.

Zwei weitere sind in diesem Jahr geplant in Mannheim-Käfertal sowie im Neubaugebiet Franklin in der Franklin Klinik.

Familienfreundlich werden die neuen Filialen, mit der „Krümelcke“ genannten Spielbäckerei, in der sich Kinder wohlfühlen. Mit teils mehr als 200 m² sollen diese Filialen zu echten Geschmacks-Erlebnis-Räumen werden.

PFLEGE profis

Zuhause GUT gepflegt

Besuchen Sie uns bald in der:



FRANKLIN
KLINIK

www.pflege-profis.info

FRANKLIN APOTHEKE

Eröffnung der Franklin Apotheke

Sie haben Freude an Ihrer Arbeit und suchen eine neue Herausforderung, dann unterstützen Sie uns bei der Eröffnung der Franklin Apotheke im neuen und hochmodernen Gesundheitszentrum Franklin Klinik.

Wir suchen ab Februar/ März 2020 und gerne auch später:

- approbierte Apotheker/-innen
- pharmazeutisch-technische Assistenten/-innen
- pharmazeutisch kaufmännische Assistenten/-innen

in Voll- oder Teilzeit, gerne auch Berufsanfänger.

Wir bieten Ihnen:

- flexibles, lösungsorientiertes und eigenverantwortliches Arbeiten
- leistungsorientierte Bezahlung
- ein modernes Kassensystem mit Kommissionierer
- flexible Arbeitszeiten mit Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- internen und externen Fortbildungsmöglichkeiten.

Möchte Sie uns dabei unterstützen, ein freundliches und dynamisches Team aufzubauen in einer beratungsaktiven und kundenfreundlichen Apotheke, dann schicken Sie uns gerne Ihre Bewerbung per Post an das Postfach 320107 68273 Mannheim oder per E-Mail an j.ludolf@franklin-apotheke.de

NEU! MANNHEIM SCHWETZINGER STRASSE 144

DER GESCHMACKS-ERLEBNIS-RAUM

mit Spielbäckerei für Kinder

BROT mit Charakter
SNACKS mit Pfiff
FRÜHSTÜCK mit Freunden

... UND ALLES OHNE QUATSCH IM TEIG!

THEURER
Schmeckt mir lieber.

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo. – Fr. 6.00 – 18.00 Uhr
Sa. 6.00 – 17.30 Uhr | So. 7.30 – 16.30 Uhr

baeckerei-theurer.de

Gesundheit & Wellness

Starkes Immunsystem

Fit und Aktiv im Sommer

(akz-o) Ein wenig Zugluft, schniefende Kollegen oder Kinder, viel um die Ohren, und schon hat man eine Erkältung. Es fängt meist an mit Kopf- oder Gliederschmerzen, dann läuft die Nase, vielleicht kommt Niesen, Husten oder Halsschmerz dazu. Spätestens wenn der Kopf glüht und Temperatur dazukommt, ist die Erkältung in vollem Gange. Vor allem im Sommer, wenn man gerne Zeit draußen genießen möchte, ist das sehr ärgerlich. Doch was kann man tun, um sein Immunsystem zu stärken?

Ernährung

Vitamin- und vitalstoffreiche Nahrung beugt Erkältungen vor. Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte, Vitamin E und A schützen die Zellen. Täglich zwei Stück frisches Obst und eine große Portion Gemüse stärken die Abwehr.

Bewegung und Abhärtung

Moderater Sport, besonders an der frischen Luft, sorgt für eine gute Belüftung der Lunge, so dass Krankheitserreger sich schlechter festsetzen können. Regelmäßiges Saunieren trainiert den Körper, Temperaturwechsel gut auszugleichen.

Medikamente

Um das Immunsystem zu stärken, kann man Zink, Q10 und Vitamin C als Pulver einnehmen. Auch die speziell zubereiteten Schüssler-Salze



Fotos: pixabay.com/akz-o

(Apotheke, z.B. von DHU) können helfen. Besonders wichtig in der Erkältungszeit sind die Schüssler-Salze Nr. 3 (Sauerstoffversorgung) Nr. 6 (für die Schleimhäute) und die Nr. 7 (Entspannung und Erholung).

Entspannung

Bewusste Stressreduktion ist ein effektiver Schutz gegen eine Erkältung, denn die Immunabwehr funktioniert umso besser, je weniger sie durch Stress blockiert wird.

Und falls sich trotz aller vorbeugenden Maßnahmen eine Erkältung breit macht?

Dann können folgende Tipps helfen: Wärme und ätherische Öle in Kräutertees lösen Schleim und entkrampfen. Salbeitee ist gut für den Hals, Lin-

denblüten wirken hustenreizstillend ebenso wie Thymian.

Ebenfalls wohltuend ist die Dampfinhalation von einigen Tropfen ätherischem Öl, z. B. Eukalyptus (Achtung, nicht bei kleinen Kindern). Auch eine Nasenspülung befreit die Nase sanft von Schleim und Krankheitserregern. Die berühmte Hühnersuppe ist ein weiterer Klassiker. Die beste Medizin gegen grippale Infekte ist allerdings Ruhe und viel Schlaf. Stellt sich aber innerhalb von 2-3 Tagen keine deutliche Besserung ein, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Der Arztbesuch ist immer nötig, wenn die Symptome sehr schnell einsetzen und sehr stark sind. Dann kann es sich auch um die gefährliche „echte“ Grippe handeln.

Pflege Profis

auch in der Franklin Klinik

Ein weiterer Teil des Angebotes der Franklin Klinik sind die „Pflege Profis“. Wir, die gebürtigen Mannheimer Birgit Hartmann und Bernd Model, gründeten das Unternehmen 2002. Der erste Standort der „Pflege Profis“ war im Gesundheitszentrum Kocher, in direkter Nachbarschaft zu der Orthopädie von Dr. Rupp und Dr. Jacobsen. Bereits damals gab es eine Zusammenarbeit mit der Orthopädie, dem ambulanten OP Bereich und natürlich mit dem Sanitätshaus Kocher selbst.

Unerwartet schnell wurde der Platz zu klein und die Pflege Profis eröffneten weitere Betriebsstätten in Käfertal, Seckenheim und Heddesheim. Bald schließt sich der Kreis.

Im Januar 2020 vereinen wir uns wieder mit unseren Kooperationspartnern unter einem Dach - in der Franklin-Klinik. Wir freuen uns natürlich auch sehr auf die Zusammenarbeit mit den vielen anderen Praxen und Dienstleistern, die ein Teil der Franklin Klinik werden.

Die Pflege Profis bieten ambulante Pflege bei Ihnen zuhause in höchster Qualität. Unsere fleißigen „Pflege Profis“ sind exzellent ausgebildete Fachkräfte und erfahrene Pflegeassistenten, die in der Wundversorgung, Palliativ Pflege, Grundpflege, Betreuung von Menschen mit Demenz sowie qualifizierten Pflegeberatung und -begutachtung tätig sind. Besuchen Sie uns ab Januar 2020 in unseren neuen Räumen und lernen Sie uns kennen.

P F L E G E profis

Zuhause GUT gepflegt

Besuchen Sie uns bald in der:



www.pflege-profis.info

Gute Pflege
in Mannheim

EPMA
Evangelische
Pflegedienste
Mannheim

ThomasHaus
EmleinHaus
ZinzendorfHaus
UnionsHaus
ThomasCarree

Case/Care Management
Jean-Paul Bassong
Tel. 0173/3137994

Belegungsmanagement
Jeannette Henkel und
Stephanie Dreyer
Tel. 0621/4408-101
Mobil 0151/75454057

**EPMA Evangelische
Pflegedienste Mann-
heim gGmbH**
Reiterweg 54
68163 Mannheim
Tel. 0621/4408-0

Unser Angebot

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

Wir stellen ein

- Examierte Pflegekräfte
- Elektriker
- Sachbearbeiter/in Finanzbuchhaltung



Gemeinsam gegen die Einsamkeit

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

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

Die Tagespflege ThomasHaus bietet:

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

Öffnungszeiten

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

Ansprechpartnerin

Lilia Kunze-Fischer
Tel. 0621/4408-105
Reiterweg 54
68163 Mannheim

www.EPMA.care

SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER

21.3.-20.4.

Verhandlungen in finanziellen Angelegenheiten stehen jetzt unter einem günstigen Stern. Prüfen Sie jedoch, ob irgendwo ein Haken ist.



STIER

21.4.-21.5.

Der Stress der vergangenen Wochen war doch sehr anstrengend. Lassen Sie alles etwas langsamer angehen, denken Sie an Ihre Gesundheit.



ZWILLINGE

22.5.-21.6.

Sie haben keinen Grund an Ihrem Können zu zweifeln, denn momentan läuft alles nach Plan. Lassen Sie sich von anderen nicht verunsichern.



KREBS

22.6.-22.7.

Wenn Sie jetzt zu lange zögern, kann es sein, dass eine andere Person eine Chance nutzt. Greifen Sie zu, ehe es zu spät ist!



LÖWE

23.7.-23.8.

Nicht alles, was man Ihnen anvertraut, entspricht unbedingt der Wahrheit. Manchmal lohnt es sich nachzufragen, um sich Ärger zu ersparen.



JUNGFRAU

24.8.-23.9.

Momentan neigen Sie leichtfertig zu Äußerungen, die besser unausgesprochen bleiben sollten. Versuchen Sie, sich etwas zurückzuhalten.



WAAGE

24.9.-23.10.

Sprechen Sie mehr mit Ihren Freunden über das, was Sie bewegt. Manchmal bringt das mehr Klarheit, als wenn man lange alleine nachdenkt.



SKORPION

24.10.-22.11.

Sie neigen zu einer übersteigerten Pflichterfüllung. Versuchen Sie, nicht immer perfekt zu sein, Sie könnten sonst enttäuscht werden.



SCHÜTZE

23.11.-21.12.

Beruflich werden Sie gerade sehr gefordert. Deshalb sollten Sie Prioritäten setzen, ohne sich dabei stressen zu lassen.



STEINBOCK

22.12.-20.1.

Mit Ihrem Fingerspitzengefühl gelingt es Ihnen, Meinungsverschiedenheiten zu schlichten. Halten Sie sich dabei aber an eine klare Linie.



WASSERMANN

21.1.-19.2.

Ihre positive Sicht auf die Dinge erleichtert Ihnen vieles. Deshalb können Sie mit Schwung und Elan an Ihre Aufgaben gehen. Nutzen Sie es!



FISCHE

20.2.-20.3.

Ein freundliches Wort kann manchmal Wunder wirken. Mit Ihrer Diplomatie gelingt es Ihnen leicht, Ihre Mitmenschen um den Finger zu wickeln.

frecher Junge	französischer unbest. Artikel	Äcker	schweizerischer Urkanton	8	griechischer Buchstabe	Insel der griech. Zauberin Circe	Dienststelle	Fremdwortteil: neu	Quaste	zwecks
Revolte				4		unaufhörlich	7			
ohne Übereinstimmung					1	unabhängig			3	
				2				liebenswert	verheiratet sein	franz., span. Fürwort: du
Last- und Reittier	Nebelgebilde (Mz.)									
Männernamen										
chem. Element, Nichtmetall										
Schaumwein	Dynamik	englisch: nach, zu								
ein Vorname Tolstoj		nordmarok. Handelszentrum			See-lachs-art	Kfz-Abgas-entgifter (Kw.)		Weltorganisation (Abk.)	Papagei Mittel- und Süd-amerikas	5
		altegedienter Soldat						Lachsforelle		
Sohn Jakobs (A.T.)	ein Konzertmusiker						Windfächer			

METROPOLJOURNAL

Onlineseite tagesaktuell & kostenlos!

www.metropoljournal.com

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

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

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

MITTEILEN

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

Auflösung Juli 2019

Auflösung Juli 2019

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



Fußpflege Rhein-Neckar

Ihre professionelle mobile Fußpflege und Maniküre

Kostenlose Anfahrt zu Ihnen nach Hause!

- Maniküre
- Pediküre
- Fuß- und Beinmassagen
- Waxing (Haarentfernung)



Tel.: 06204 / 93 09 7 09
Mobil: 0176 / 631 49 654
info@fusspflegerheinneckar.de

Am Kapellenberg 41
68519 Viernheim
www.fusspflegerheinneckar.de

Erleben sie „Besser WISSEN“ das Original, live.



Kommen sie zur nächsten Live-Talkshow zur MaRuBa - das Gasthaus
Infos unter: www.metropoljournal.com



Gesundheit & Wellness

Bewegender Preis für das Lebenswerk von Werner Pfitzenmeier

Der Marketingclub des rund 2,8 Mio. Menschen großen Rhein-Neckar-Raumes zeichnete Werner Pfitzenmeier für sein Lebenswerk aus („Marketing Kopf des Jahres“)

(red) In seiner Laudatio auf den Fitness-Unternehmer beschrieb Dr. René Pörtl, Oberbürgermeister der Stadt Schwetzingen, wie Werner Pfitzenmeier im Alter von 16 Jahren in einem 60-Quadratmeter-Studio im Keller seines Elternhauses mit einigen selbst geschweißten Trainingsgeräten gestartet war – und wie er es in rund 40 Jahren schaffte, aus einer mutigen Idee, mit unglaublich viel Wille, Mut und Arbeit eine Unternehmensgruppe mit weit über 160.000 Mitgliedern, 50 Studios, rund 10 Mio. Check-ins pro Jahr und rund 2.500 Mitarbeitern zu schaffen und so zur größten regionalen Fitnesskette Deutschlands zu werden.

Sichtlich gerührt nahm Werner Pfitzenmeier den Preis auf der Bühne des Schwetzingener Schlosses entgegen. „Im Jubiläumsjahr 2018 hatten wir das beste Ergebnis aller Zeiten!

All das hätte ich ohne meine beiden Familien nicht geschafft“, betont der Parade-Unternehmer und spricht damit zum einen seine Frau Julia und seine tatsächlichen Verwandten wie seine beiden Söhne, seine Mutter Brigitte, seinen Cousin Alexander Pfitzenmeier (Geschäftsführer der IFAA) sowie seinen Bruder Joachim an.

Zum anderen schwärmt er von seiner beruflichen Familie, dem Management-Team seiner breit gefächerten Unternehmensgruppe, die für ihn zu „mehr als Freunden“ geworden sei und nun dafür Sorge, dass er seinen Aufsichtsratsposten ausüben könne.



Fotos: Pfitzenmeier



Die Unternehmensgruppe Pfitzenmeier ist in der Metropolregion Rhein-Neckar, der Bergstraße, der Vorderpfalz und der Technologieregion Karlsruhe zu Hause. Sie umfasst die Marken „Pfitzenmeier Premium Clubs und Resorts“, „Venice Beach“, „Fit Base“, „Medi Fit“ und „Fit Camp“. Viele der Studios gehören seit etlichen Jahren zu den

größten und schönsten Deutschlands. Die Abteilung Firmenfitness betreut bereits 550 Firmen mit Services und Produkten rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM). Auf nationaler und internationaler Ebene wird die Gruppe von der Ausbildungs-Akademie IFAA repräsentiert, die jährlich rund 10.000 Teilnehmer

aus ganz Deutschland in den Fitnessmarkt entlässt und mittlerweile auf drei Kontinenten in 11 Ländern vertreten ist.

Bei der Ehrung im Schwetzingener Schloss kommentierte Schwetzingens Oberbürgermeister Dr. René Pörtl in seiner Laudatio: „Werner Pfitzenmeier lebt seinen American Dream“.

Zur Übergabe und dem Foto-Termin holte Werner Pfitzenmeier alle Familien- und Team-Mitglieder auf die Bühne, die im Saal waren. „Ohne Euch wäre ich nichts!“ skandierte er dankbar mit feuchten Augen und erhielt dafür vom Publikum Standing Ovationen.

Weitere Infos im Internet unter www.pfitzenmeier.de/lifetimeaward

EINMALIG VERLÄNGERT
BIS 29. AUGUST



FITNESS URLAUB

Wozu in die Ferne schweifen?

4 WOCHEN
59€

- ✓ Ohne Vertragsbindung
- ✓ Klimatisierte Räume
- ✓ Einmalig zum Testen

JETZT BUCHEN:
PFITZENMEIER.DE/URLAUB

 **PFITZENMEIER**
Fitness since 1978

Gesundheit & Wellness

Freireligiöse Gemeinde Mannheim
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Karl-Weiss-Heim
Pflege und Wohnen für Senioren

Feierstunde im Luisenpark
Sonntag 25.08.2019, 11:00 Uhr
Seebühne



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

Den Sommer genießen trotz Heuschnupfen

(akz-o) Wenn draußen die Sonne lacht, hält es die wenigsten in geschlossenen Räumen. Ab nach draußen lautet das Motto – in den Park, ins Schwimmbad oder einfach in den eigenen Garten. Hauptsache, man kann seine Zeit an der frischen Luft genießen.

Für Allergiker allerdings kann es auch im Sommer noch unangenehm werden – je nach dem was in der Luft liegt. In Deutschland leidet nach Schätzungen des Verbandes Deutscher Allergologen (ÄDA) etwa jeder Dritte unter Symptomen wie ständigem Niesen, juckenden und geschwollenen Augen bis hin zu Atemproblemen. Die sogenannte „allergische Rhinitis“ tritt nicht nur bei immer mehr Kindern auf, sondern auch bei älteren Menschen, die bisher keine Beschwerden hatten. Wie stark Pollen wirken, hängt auch von verschiedenen Umweltfaktoren ab. Forscher des Helmholtz-Instituts beobachteten, dass Abgase wie Stickstoffdioxid den Effekt von Pollen verstärken. Auch die Haupt-Flugzeiten der Pollen unterscheiden sich je nach Ort. In der Stadt ist der frühe Morgen ab 6 bis 8 Uhr ideal zum Lüften, auf dem Land ist die pollenarme Zeit zwischen 20 und 24 Uhr. Heuschnupfen-Allergiker sollten Gartenarbeiten am besten auf diese Zeiten oder direkt nach einem luftreinigenden Regen-



Fotos: pixabay.com/akz-o

schauder legen.

Natürlich fliegen die Pollen teils kilometerweit, aber auch der eigene Garten kann Reizquellen bieten. Betroffene sollten Birkenbäume und Haselnusssträucher entfernen, wenn die jeweiligen Pollen eines ihrer Hauptallergene sind. Auch manche Zierstauden wie das aus Nordamerika eingeschleppte Ambrosia lösen bei Pollenallergikern heftige Reaktionen aus. Sämlinge sollten unbedingt vor der Blütezeit ab Juli entfernt werden.

Weitere Tipps bei Heuschnupfen

- Lindern: Die überschießende Reaktion des Organismus kann durch die Einnahme von Antihistaminika gedämpft werden. Auch homöopathi-

sche Wirkstoffe wie Luffa operculata, Galphimia glauca und Cardiospermum können Heuschnupfen-Symptome lindern und machen nicht müde (z. B. Heuschnupfenmittel DHU, Apotheke).

- Abwaschen: Es ist hilfreich, sich sofort nach der Gartenarbeit umzuziehen, zu duschen und die Haare zu waschen. Um die Pollen zu entfernen, hilft auch Nasenduschen mit einer Kochsalzlösung (Salz und Nasendusche gibt es in der Apotheke).

- Vermeiden: Es gibt im Internet und als App Kalender, die tagesaktuell zeigen, wann und wo die Pollen fliegen, etwa vom Deutschen Wetterdienst: www.dwd.de/pollenflug

Fastenkur mit Köpfchen Power statt Müdigkeit

(akz-o) Die Popularität von Fasten- und Diätkuren ist ungebrochen. Viele Menschen möchten so gesammelte Pfunde loswerden, den Körper bei der Entgiftung und Entschlackung unterstützen und im Sommer eine ‚gute Figur‘ machen. Es gibt inzwischen viele Studien, die dem Fasten einen gesundheitlichen Wert bestätigen, der von erholtem Darmmilieu über die Reduktion von Entzündungen im Körper bis hin zu Stressreduktion reicht. Vor dem Fasten sollte man allerdings Rücksprache mit seinem Arzt halten. FdH heißt so viel wie „Friss die Hälfte“ und ist als Diätprinzip nicht geeignet. Denn eine wichtige Voraussetzung für die positive Wirkung des Fastens ist, den Körper trotz der Reduktion an Energiezufuhr ausreichend mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen. Ansonsten schaltet er in eine Art Notprogramm, reduziert den Stoffwechsel und greift wichtige Mineralstoffreserven an. Es gilt also, den Körper und seine Zellen während einer Fastenkur oder eines Detox-Programms mit allen notwendigen Stoffen zu versorgen.

Damit die Körperzellen gesund funktionieren, werden verschiedenste Mineralsalze benötigt. Schüssler-Salze etwa sind speziell aufbereitete Mineralsalze, die von Dr. Wilhelm Schüssler entwickelt wurden, um den Mineralstoffhaushalt in den Zellen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Schüssler-Salze Nr. 10, 5 und 9 (z. B. von DHU, aus der Apotheke) können eine Kur unterstützen: Das Mineralsalz Nr. 10 (Einnahme morgens), Natrium sulfuricum wird als „Salz der inneren Reinigung“ bezeichnet. Mittags folgt Mineralsalz Nr. 5, Kalium phosphoricum, das „Salz der Nerven und Psyche“. Abends ist das „Salz des Stoffwechsels“, Nr. 9, Natrium phosphoricum, dran. Während der Kur lässt man jeweils 2 Tabletten zu den angegebenen Zeiten und mit etwas Abstand zu einer Mahlzeit im Mund zergehen. Um seine gespeicherten Reserven aufzugeben, muss der Körper mehr Energie verbrauchen, als ihm zugeführt wird, wozu Bewegung und körperliche Betätigung der entscheidende Schlüssel sind. Wichtig ist auch, viel zu trinken – täglich mindestens 2 Liter.

Bauen · Wohnen · Renovieren

Ärgerlicher Etikettenschwindel

Stromkunden werden durch Kennzeichnungen oftmals getäuscht

(djd-k). Etikettenschwindel ist für Verbraucher ein Ärgernis. Wer heute im Supermarkt einkauft, möchte auf der Verpackung sehen, welche Inhaltsstoffe mit welchen Anteilen das jeweilige Produkt besitzt. Nährwertangaben etwa sind seit 2016 in den Ländern der EU grundsätzlich verpflichtend. Was kaum jemand weiß: Bei den Angaben zur Stromherkunft werden Verbraucher dagegen oftmals in die Irre geführt, der tatsächliche Strommix wird nicht korrekt angegeben. Das geht aus einer aktuellen Studie hervor.

Viele Versorger ohne aktuelle Stromkennzeichnung

Erstmals wurde die Stromkennzeichnung aller deutschen Energieunternehmen unter die Lupe genommen und der Strommix von knapp 1.200 Anbietern untersucht. Rund 20 Prozent von ihnen kamen ihrer Pflicht nicht nach und hatten keine aktuelle Stromkennzeichnung auf ihrer Internetseite veröffentlicht,



Foto: djd-k/LichtBlick SE/Marco Grundt

sieben Prozent der Kennzeichnungen waren fehlerhaft. Zudem ist der Strommix für den Kunden häufig nicht leicht auffindbar. Dabei ist die Kennzeichnung der Stromqualität in Deutschland Pflicht - jedes Energieunternehmen muss jeweils bis zum 1. November den Unternehmensstrommix veröffentlichen. "Die Un-

tersuchung zeigt, dass vielen Versorgern die transparente Information über den Strommix nicht sonderlich wichtig ist", erklärt Gero Lücking, Geschäftsführer Energiewirtschaft des Ökostromanbieters LichtBlick, der die Studie in Auftrag gab. Die Übersicht findet man unter www.lichtblick.de/strommix.



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

40 Prozent haben keinen eigenen Ökostrom im Portfolio

Bereits 2018 hatte eine Recherche unter den 50 größten Energieanbietern aufgezeigt, dass die meisten deutlich mehr Kohlestrom beschaffen, als in der gesetzlichen Stromkennzeichnung angegeben wird. "Die gesetzlich vorgeschriebene Darstellung zeigt nicht den tatsächlich beschafften Strom der Unternehmen", so Lücking. Grund dafür sei ein aus Verbrauchersicht komplizierter Mechanismus.

Deshalb habe man in der Aufstellung den jeweiligen vom Versorger eingekauften Strommix dargestellt.

"So wird für den Kunden ersichtlich, wie viel Ökostrom der Versorger tatsächlich bezieht", erläutert Lücking. Besonders dreist sei der gesetzlich verordnete Etikettenschwindel bei knapp 40 Anbietern in Deutschland:

Sie weisen den verpflichtenden Erneuerbaren Energie Anteil (EEG) aus, haben aber gar keinen eigenen Ökostrom in ihrem Portfolio, sondern ausschließlich fossile oder Atomenergie. Auf der anderen Seite seien mittlerweile rund 19 Prozent der gecheckten Unternehmen reine Ökostromanbieter.

Mit Schimmelfuchs lassen schlaue Leute feuchten Wänden keine Chance! Jetzt auch amtlich bestätigt!

Der Traum vom Eigenheim – verliebt, gekauft, eingezogen. Doch dann der Schock! „Beim Entfernen der Holzpaneele im Keller entdeckten wir Feuchtigkeit! Putz bröckelte und Ausblühungen verteilen sich über die ganze Wand und es roch moderig. In einer Ecke entdeckten wir sogar Schimmel“, erinnert sich Herr Laub. Sofort kam Panik auf – wie konnte dieses Problem behoben werden? Von außen aufgraben war unmöglich, da die Stelle nicht zugänglich war und dies mit enormen Kosten verbunden gewesen wäre. Herr Laub rechnete schon mit dem Schlimmsten. Doch dann kam durch Empfehlung der Kontakt mit den Leuten von Schimmelfuchs zustande. Bei einem ersten Vor-Ort-Termin betrieb der Bauachverständige Christoph Mai Ursachenforschung und erklärte Familie Laub das einzigartige Verfahren. „Kurze Zeit später erhielten wir schon das Angebot und das alles kostenfrei, sodass wir in Ruhe überlegen konnten, ob das Angebot für uns in Frage kommt.“, freute sich Herr Laub. „Die Abwicklung war völlig problemlos. Nach nur einem Tag war der Auftrag erledigt und die Leute von Schimmelfuchs haben die Baustelle in einem sauberen und tadellosen Zustand

hinterlassen.“, erinnert sich Herr Laub. Nach der ausgeführten Arbeit war ihnen der Firmenname sofort verständlich. „Wer so eine schlaue Lösung zur Mauerwerkstrocknung hat, der ist ein Fuchs!“

25 Jahre Garantie - Das Verfahren von Schimmelfuchs überzeugte die Familie sofort. Das innovative Produkt, welches auf einer Rezeptur von 1976 basiert, hat sich seit über 40 Jahren bewährt. Selbst bei starker Durchfeuchtung! „Von der hohen Wirksamkeit unseres Abdichtungsproduktes SF-HIK 25 sind wir schon lange überzeugt, nicht allein aufgrund verschiedener Tests und der weit mehr als 2000 erfolgreichen Trockenlegungen, welche allein im Rhein-Main-Gebiet und im Kölner Raum getätigt worden sind“, betont der geschäftsführende Gesellschafter Michael Schommers. Aufgrund dieser Erkenntnisse gibt Schimmelfuchs 25 Jahre Garantie auf die Wirksamkeit! Wobei die rechnerische Haltwertzeit um ein Vielfaches höher liegt.

Wie funktioniert SF-HIK 25? - SF-HIK 25 ist ein organisches Produkt, mit dem sich nachträglich ohne ausufernde Baumaßnahmen feuchte Wände dauerhaft trockenlegen lassen. Durch einen hoch-

wertigen polymeren Wirkstoff können die kapillaren Strukturen von mineralischem Mauerwerk so verändert werden, dass die Durchfeuchtung auf dem Kapillarweg unterbunden wird, ohne die Poren zu verstopfen. Aufgrund dieser Eigenschaft bleibt das Mauerwerk diffusionsoffen und die vorhandene Feuchtigkeit kann entweichen. Das Mauerwerk trocknet ab und erhält seine ursprüngliche Wärmedämmeigenschaft zurück.

Nun auch amtlich bestätigt! - Die Schimmelfuchs Abdichtungstechnik GmbH hat ihr hochwertiges Abdichtungsprodukt SF-HIK 25 in einem Langzeittest durch die Amtliche Materialprüfungsanstalt der Freien Hansestadt Bremen erfolgreich prüfen lassen. Mit dieser nun amtlichen Bestätigung und den 25 Jahren Produktgarantie kann der Kunde sicher sein, dass er bei einem Schimmelfuchs-Partner in den besten Händen ist und das bundesweit.

Wer ist Schimmelfuchs? - Die Schimmelfuchs Abdichtungstechnik GmbH setzt nicht nur in der nachträglichen Mauerwerksabdichtung Akzente, sondern auch im Bereich der Schimmelanierung kann Schimmelfuchs mit ausgeklügelten Systemen für eine dauerhafte Lösung sorgen. „Es gibt nicht nur einen Fuchs.“, erklärt der Vertriebsleiter Hans-Jürgen Fritz lachend, „wir haben in ganz Deutschland Schimmelfüchse, es handelt sich ausschließlich um erfahrene Abdichtungsbetriebe, welche unser, in seiner Beschaffenheit einzigartiges, Abdichtungssystem verarbeiten. Aufgrund der hohen Anforderungen verpflichten sich diese, durch regelmäßige Weiterbildung auf dem neuesten Stand zu sein. Denn wir sorgen mit Innovation und Qualität aus Deutschland dafür, dass feuchte Wände nicht zu Ihrem Alptraum werden!“



Dank des innovativen Produktes ist keine Ausschachtung nötig.



Schimmelfuchs
einfach schlaue saniert

Die SCHLAUE LÖSUNG bei

FEUCHTEN WÄNDEN NASSEM KELLER AUSBLÜHUNGEN SCHIMMEL

Roland Palz
Hallesche Str. 1 • 68309 Mannheim
Telefon 0621 - 724 75 98
www.handwerkerimhaus.de
Kostentfreie Servicehotline: 0800-628 73 76

www.schimmelfuchs.de · r.palz@schimmelfuchs.de

25 Jahre
Bewährte Abdichtung

Bauen · Wohnen · Renovieren

Wichtig bei den hohen Temperaturen

Wohnräume vor Überhitzung schützen

(akz-o) Dieser Sommer ist für viele Menschen eine echte Herausforderung. Insbesondere die Temperaturen in den Wohnräumen haben schnell die 30° C überschritten. Die Folgen: durchwachte Nächte, lähmende Müdigkeit, Kreislaufbeschwerden. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale hat sechs Tipps zum Hitzeschutz für Wohnräume zusammengestellt, die für ein angenehmeres Wohnklima im Sommer sorgen sollen.

Sechs wertvolle Tipps zum Hitzeschutz

Wichtig ist richtiges Lüften, es lohnt sich umso mehr, je kühler es draußen im Vergleich zur Innentemperatur ist. Hitzeschutz von außen: Über die Fenster dringt ein Großteil der Wärme in den Innenraum ein. Die Anbringung eines Hitzeschutzes von außen (statt von innen) ist deshalb



Foto: goodluz/shutterstock.com/Verbraucherzentrale Bundesverband e. V./akz-o

besonders wichtig. Von außen wird somit mehr Wärme abgehalten. Automatisch gesteuerte Jalousien können für die Verschattung bei Abwesenheit sorgen. Sonnenschutzfolien und Sonnenschutzverglasungen bieten ebenfalls einen wirksamen Hitzeschutz.

Die Räume werden allerdings auf Dauer verdunkelt. Zur Not hilft ein weißes Tuch, das von außen vor das Fenster gehängt wird.

Thema Klimageräte: Klimageräte verbrauchen sehr viel Strom und verursachen damit erhöhte Kosten. Ein Klimagerät sollte eine möglichst

hohe Energieeffizienzklasse aufweisen. Die Effizienzklasse ist Teil des Energielabels und steht gut lesbar auf jedem Gerät. Die beste Effizienzklasse ist A+++. Monoblockgeräte sind im Gegensatz zu Splitgeräten in der Regel drei Klassen schlechter. Bei der Auswahl sollte auch auf den Geräuschpegel des Klimageräts geachtet werden.

Vor der Anschaffung eines Klimageräts kann zunächst ein Ventilator ausprobiert werden. Er verbraucht erheblich weniger Strom und ist damit umweltfreundlicher und günstiger im Unterhalt. Eine gute, konventionelle Dämmung des Dachs und der Außenwände hat außerdem einen dauerhaft positiven Einfluss auf ein angenehmes Wohnklima.

Stefan Materne, Energieexperte bei der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale, hat

noch einen Tipp für alle Verbraucher, die mehr über Hitzeschutz in Wohnräumen wissen wollen: „Die Energieberater der Verbraucherzentrale beraten Verbraucher individuell und vor allem unabhängig zu geeigneten Hitzeschutzmaßnahmen. Die Beratung findet persönlich, telefonisch oder online statt. Informationen gibt es auf www.verbraucherzentrale-energieberatung.de.

**Extra Platz
für Ihre
Anzeige!**

**Tel: 0621-
72739490**

Holzfaser – der nachhaltige Dämmstoff der Zukunft

Nachwachsend, ökologisch und langlebig

(akz-o) Ökologie ist in aller Munde, die Themen Klimaschutz und nachhaltiges Leben gewinnen laufend an Bedeutung. Auch beim Bauen und Renovieren wird vermehrt darauf geachtet, dass natürliche und ökologische Materialien zum Einsatz kommen. Dadurch rückt der Baustoff Holz stärker in den Fokus. Für die Dämmung von Gebäuden eignet er sich in Form von Holzfasern hervorragend.

Schon in der Entstehung leistet Dämmmaterial aus nachwachsenden Rohstoffen einen Beitrag zum Klimaschutz. Holzfaser-Dämmstoffe werden aus frischem und unbehandeltem Nadelholz aus nachhaltiger



Fotos: vhd/akz-o

Forstwirtschaft hergestellt, das „Schwachholz“ ökologisch sinnvoll überwiegend bei der Waldpflege verwertet. Während Bäume wachsen, befreien sie die Luft von be-



trächtlichen Mengen CO₂. Den Sauerstoff setzen sie wieder frei, während sie den Kohlenstoff ein Leben lang im Holz speichern – auch nach ihrer Verarbeitung zu Dämmstoffen. So bindet beispielsweise die zehn Zentimeter dicke Holzfaser-Dämmung auf der Fassade eines typischen Einfamilienhauses von 180 Quadratmetern über 5.700 Kilogramm Kohlenstoff – soviel, wie ein Kleinwagen auf einer Strecke von rund 52.000 Kilometern ausstößt. Gleichzeitig ist eine Dämmung aus Holzfasern grundsolide und auf Dauerhaftigkeit ausgelegt. Sie ist robust, langlebig und hat sogar noch bei der Entsorgung eine positive ökologische Bilanz. Wie Holz

lässt sich das Material beispielsweise recyceln oder in zerkleinerter Form kompostieren.

Der wohngesunde Dämmstoff überzeugt mit seiner Leistungsfähigkeit. Im Winter hält die Holzfaser-Dämmung die Wärme im Haus, im Sommer schützt sie vor der Hitze, die gerade unter dem Dach schnell unerträglich werden kann. So lässt sich spürbar Energie einsparen und das Treibhauspotenzial reduzieren. Bauherren, die sich für eine Holzfaser-Dämmung entscheiden, setzen sich also aktiv für ein besseres Klima ein und können ihren ökologischen Fußabdruck verbessern. Weitere Infos finden Sie auf www.vdnr.net.



**KFZ-Reparaturen
vom Fachbetrieb**

Unfallinstandsetzung Fahrzeuglackierung Oldtimer-Restoration

Mohr, das bedeutet für Sie den besten Rund-Um-Service für Ihr Fahrzeug, herstellerunabhängig und professionell.

www.autolackiererei-mohr.de



	Schneidmühler Str. 6 68307 Mannheim Tel.: 06 21/77 35 35 Fax: 06 21/77 35 00 E-Mail: suessdach@aol.com www.suessdach.de	
	Das bessere Dach!	
	Innungsmittglied	



Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Veranstaltungen

Freitag 02.08

02.08.2019
20:30 Uhr Mothers Finest
Bensheim Musiktheater Rex

02.08.2019 - 04.08.2019
ANIMAGIC 2019
Mannheim Rosengarten

19:00 Uhr Waldrauschen - the noise of
the river, Mannheim Kurpfalzbrücke

19:00 Uhr Michael Patrick Kelly
Schwetzingen Schloß Schwetzingen

19:30 Uhr Titanic - The Musical 2019
Mannheim Nationaltheater

19:30 Uhr Ken Ludwig BASKERVILLE
- SHERLOCK HOLMES UND DER
HUND VON BASKERVILLE

Heppenheim Theater im Kurmainzer
Amtshof

Sonntag 04.08

19:30 Uhr Franz Kain, Ausbilder Schmidt,
Detlev Schönauer, Viernheim Waldbühne

19:30 Uhr ZAZ - Open Air 2019
Schwetzingen Schloß Schwetzingen

Dienstag 06.08

20:00 Uhr Lionheart
Weinheim Cafe Central

Donnerstag 08.08

19:00 Uhr After Businessclubbing
Mannheim Faces Lounge

Freitag 09.08

20:00 Uhr A Night without... Prince! -
Tribute to a Genius - Stephan Ullmann
& Band, Mannheim Luisenpark

Samstag 10.08

11:00 Uhr AirPLEY! 2019
Bensheim Badensee

23:00 Uhr Fiesta Reggaeton
Speyer Musikkulturzentrum 101

Montag 12.08

20:00 Uhr Spielend neue Leute in
Mannheim kennenlernen - Socialmatch
(Altersgruppe: 40-60 Jahre)
Mannheim Barrios

Mittwoch 14.08

19:30 Uhr Lorient's dramatische Werke -
von Lorient Generalprobe
Bensheim, Theater im Kurmainzer
Amtshof

Donnerstag 15.08

20 Uhr Bensheim Open Air Festplatz



Gregor Meyle
15.08.2019

20:00 Uhr Prong - 25 Yrs of Cleansing -
Europe Tour 2019, Mannheim 7er Club

Freitag 16.08

20:30 Uhr Night Fever - NIGHTS ON
BROADWAY Bensheim
Musiktheater Rex

20:00 Uhr Der Vogel lässt das Singen
nicht Mannheim Oststadt Theater

Samstag 17.08

20:30 Uhr Völkerball - Rammstein
Tribute Bensheim Musiktheater Rex

13:00 Uhr Farbgefühle Festival
Mannheim Neuer Messplatz

20:00 Uhr Music meets Magic
Speyer Stage Center

Montag 19.08

19:30 Uhr Bernd Stelter - Hurra, ab
Montag ist wieder Wochenende
Bensheim Theater im Kurmainzer
Amtshof

Donnerstag 22.08

20:00 Uhr Night Demon
Mannheim 7er Club

Freitag 23.08

20:00 Uhr Kabarett Dusche - Aber der
Wasserturm bleibt wo er ist - vorerst!
Mannheim Klapsmühl

Samstag 24.08

19:30 Uhr DIE KOMISCHE NACHT
2019 Ludwigshafen Mayers Brauhaus

Sonntag 25.08

20:00 Uhr Frederic Hormuth: Bullshit
ist kein Dünger Mannheim Klapsmühl

Dienstag 27.08

20:00 Uhr Duff McKagan
Mannheim Alte Feuerwache

Donnerstag 29.08

20:30 Uhr Naturally 7
Bensheim Musiktheater Rex

Ausblick September

05.09.2019

20:00 Uhr We Want to Live Forever
Mannheim Capitol

19:00 Uhr Die Eulen Ludwigshafen -
SC DHfK Leipzig
Ludwigshafen Friedrich-Ebert-Halle

06.09.2019
20:00 Uhr Hans Söllner
Mannheim Capitol

19:30 Uhr Modern Times 1 - Sprachlos
Ludwigshafen Pfalzbau

07.09.2019

20:00 Uhr Christian CHAKO Habekost
Mannheim Capitol

08.09.2019

19:30 Uhr JOHN CLEESE
Mannheim Rosengarten

20 Uhr Mannheim SAP Arena



Alice Cooper
11.09.2019

12.09.2019

20:00 Uhr Walkürenabend
Mannheim Capitol

13.09.2019

20:00 Uhr Jim Kahr
Mannheim Capitol

13.09.2019 - 14.09.2019

9-16 Uhr Sprungbrett - Die Ludwigs-
hafener Messe für Ausbildung, Studium
und Weiterbildung Ludwigshafen
Friedrich-Ebert-Halle

14.09.2019

18:00 Uhr Radio RUMMS haut rein!
Mannheim Capitol

13:00 Uhr Tour der Kultur
Ludwigshafen Pfalzbau

15.09.2019

19:00 Uhr Deutsche Staatsphilharmonie
Rheinland-Pfalz Mannheim Capitol

16.09.2019

19:00 Uhr Lukas Rieger
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Sascha im Quadrat
Mannheim Casino

20:00 Uhr PRO ARTE: ORCHESTRA
DELLA SVIZZERA ITALIANA
Mannheim Rosengarten

Das Solarschiff "Neckarsonne"
Die Attraktion in Heidelberg

Fahrpreise
Erwachsene € 8,00,- Euro
Kinder (3-13 J.): € 3,50,- Euro
Schüler und Studenten: € 6,50,- Euro
Behinderte: € 7,00,- Euro
Rabatt: 10 %
Gruppen (15 Erwachsene und mehr)
Schulklassen (1 Begleitperson frei)
pro Person (unter 14 J.): € 3,50,- Euro
Gruppenfahrpreise sind geschlossen zu lösen.
Fahrgäste sind direkt an Bord erhältlich.
Preise pro Person.
Hunde € 3,50,- Euro

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

Anfragen und Buchungen unter:
Heidelberger Solarschiffahrtsgesellschaft mbH
Kapitän Ingo Itzhöfer - Telefon: 07263/40 82 84 - Mobil: 0173/983 86 37
E-mail: neckarsonne@t-online.de - Internet: www.HDSolarschiff.com
Abfahrtszeiten: 10.00, 11.30, 13.00, 15.00, 16.30, 18.00 Uhr
montags Ruhetag - ausgenommen Feiertage

capitol

Kathy Kelly
07.10.2019 | 20:00 h | Konzert

www.capitol-mannheim.de

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

Tel: 0162 - 3666066
E-Mail: soundnight@email.de
www.facebook.com/MMSoundnight

**Platz frei
für Ihre
Anzeige!**

Melden sie sich
unter:
0621-72739490

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

17.09.2019

20:00 Uhr Erkan & Stefan
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Theodor Shitstorm
Mannheim Casino

18.09.2019

20:00 Uhr BOOM - Der Comedy Club
Mannheim Casino

8-16 Uhr MSR-Spezialmesse Südwest
2019 Ludwigshafen
Friedrich-Ebert-Halle

19.09.2019

20:00 Uhr Archive, Mannheim Capitol

20.09.2019

20:00 Uhr SWR3 Live Lyrix
Mannheim Capitol

20.09.2019 - 21.09.2019

19:30 Uhr XANADU
Ludwigshafen Pfalzbau

21.09.2019

20:00 Uhr Im weißen Rössl
Mannheim Capitol

20 Uhr
Mannheim SAP Arena



Chris Tall
21.09.2019

21.09.2019 - 22.09.2019

11-17 meinZuhause! Ludwigshafen
Ludwigshafen Pfalzbau

20:30 Uhr Die Eulen Ludwigshafen -
HC Erlangen Ludwigshafen
Friedrich-Ebert-Halle

22.09.2019

11:00 Uhr Pettersson & Findus
Mannheim Casablanca

19:00 Uhr Rolf Miller

Weinheim Alte Druckerei

19:00 Uhr Die drei ???
Mannheim Capitol

23.09.2019

20:00 Uhr 9 1/2 Saschas
Mannheim Capitol

24.09.2019

19:00 Uhr XANADU
Ludwigshafen Pfalzbau

25.09.2019

20:00 Uhr Aber bitte mit Schlager!
Mannheim Casino

26.09.2019

20:00 Uhr Evita
Mannheim Capitol

19:30 Uhr That Which is Missing
Ludwigshafen Pfalzbau

27.09.2019

20:00 Uhr Katja Friedenberg & Rüdiger
Skoczowsky, Mannheim Casino

20:00 Uhr Bodo Bach

Weinheim Alte Druckerei

20:00 Uhr Die Echse

Mannheim Capitol

16/18 Uhr Woanders ist das Gras
vielleicht grüner Ludwigshafen
Pfalzbau

21:00 Uhr Masha Qrella: Day After Day
Ludwigshafen Pfalzbau

28.09.2019

20:00 Uhr Herta und Berta
Mannheim Capitol

19:30 Uhr May He Rise and Smell the
Fragrance Ludwigshafen Pfalzbau
16/18 Uhr Bodybuilder
Ludwigshafen Pfalzbau

29.09.2019

11:00 Uhr Das SAMS
Mannheim Casablanca

Wir verbinden regionales & lokales
www.metropoljournal.com

LET'S DANCE – Die Live-Tour 2019

Faszination „Let's Dance“

Knapp drei Monate vor Tourstart konkretisiert sich die Besetzung der Tournee-Show von Let's Dance weiter. Wir freuen uns, dass weitere Profi-Tänzer/Innen ihre Teilnahme an der Live-Tour nun bestätigt haben. So werden Isabel Edvardsson, Kathrin Menzinger, Vadim Garbutov, Valentin Lusin, Renata Lusin und Erich Klann Teil der großen Tourneefamilie. Damit ist die Riege der Profi-Tänzer nun auch komplett. Wer den letzten Platz unter den Promis ergattert, wird in den nächsten Wochen bekannt gegeben.

Erfreuliche Nachrichten gab es auch für Motsi Mabuse, die als Jurorin in die TV-Show „Strictly Come Dancing“ (BBC One), dem englischen Vorbild von „Let's Dance“, berufen wurde.

Diese großartige Gelegenheit stellt unter Beweis, welche Qualität und welchen Ruf unsere Jury auch international besitzt. Motsi Mabuse wird daher an zwei der 17 Termine der Let's Dance Tournee nicht teilnehmen können. So sehr wir dies bedauern, freuen wir uns für Motsi Mabuse und haben einen adäquaten Ersatz finden können.

So wird am 09.11. in Dortmund und am 16.11. in Leipzig anstelle von Motsi Mabuse, Oana Nechiti die Position als Jurorin übernehmen. Oana, die viele Jahre als eine der beliebtesten Let's Dance Profitänzerinnen Teil der TV-Show war, konnte jüngst auch ihre Jury-Qualitäten als

RTL PRÄSENTIERT

Let's Dance

DIE LIVE-TOUR 2019

08.11.2019 Riesa AUSVERKAUFT	16.11.2019 Leipzig AUSVERKAUFT	24.11.2019 Hamburg
09.11.2019 Dortmund RESTKARTEN	18.11.2019 Leipzig AUSVERKAUFT	26.11.2019 Hannover
10.11.2019 Mannheim RESTKARTEN	19.11.2019 Braunschweig AUSVERKAUFT	27.11.2019 Frankfurt AUSVERKAUFT
13.11.2019 Kiel	20.11.2019 Berlin AUSVERKAUFT	28.11.2019 Köln
14.11.2019 Düsseldorf	21.11.2019 Oberhausen	29.11.2019 München* RESTKARTEN
15.11.2019 Nürnberg AUSVERKAUFT	22.11.2019 Bremen	

*ohne Olli Pocher



Foto: Nadine Dilly

10.11.19 Mannheim SAP ARENA
Restkarten
13.11.19 Kiel Sparkassen-Arena
14.11.19 Düsseldorf ISS Dome
15.11.19 Nürnberg ARENA
NÜRNBERGER Versicherung
Ausverkauft!
16.11.19 Leipzig Arena – Leipzig
Ausverkauft!*
18.11.19 Leipzig Arena – Leipzig
Ausverkauft!
19.11.19 Braunschweig
Volkswagen Halle Ausverkauft!
20.11.19 Berlin Mercedes-Benz
Arena Ausverkauft!
21.11.19 Oberhausen König-
Pilsener-ARENA
22.11.19 Bremen ÖVB-Arena
24.11.19 Hamburg Barclaycard
Arena
26.11.19 Hannover TUI Arena
27.11.19 Frankfurt Festhalle
Ausverkauft!
28.11.19 Köln LANXESS arena
29.11.19 Münschen Olympiahalle
Restkarten*

Jurorin von „Deutschland sucht den Superstar“ unter Beweis stellen. Mittlerweile sind sieben der 17 Tourtermine der ersten Let's Dance Tournee in Deutschland ausverkauft. Für viele weitere Städten sind

nur noch wenige Tickets erhältlich. Eintrittskarten gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen, sowie im Internet unter www.eventim.de. Weitere Informationen unter: www.semmel.de und www.entertainmag.de

Termine:

08.11.19 Riesa, SACHSEN Arena
Ausverkauft!

09.11.19 Dortmund (Öffentliche
Generalprobe) Westfalenhalle
Restkarten*


**Mitmachen
& Gewinnen**

GEWINNEN SIE EXKLUSIVE PREISE

3 x 2 Tickets für die „CHRIS TALL“ am 21.09.2019 um 20 Uhr in der SAP Arena Mannheim zu gewinnen!

Lösungswort: Chris Tall
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:



Gewinnen@metropoljournal.com

3 x 2 Tickets für Rolf Miller am 05.10.2019 in um 20 Uhr, Alte Druckerei Weinheim

Lösungswort: Rolf Miller
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:



Gewinnen@metropoljournal.com

8 x 2 Tickets für Marshall & Alexander am 27-29.08.2019 auf der Freilichtbühne in Ötigheim zu gewinnen! Terminwahl möglich.

Lösungswort: Marshall & Alexander 27-29.08
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:



Gewinnen@metropoljournal.com

5 x 2 Tickets für Dunja Rajter am 06.10.2019 in um 19 Uhr Alte Druckerei Weinheim zu gewinnen.

Lösungswort: Dunja Rajter
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:



Gewinnen@metropoljournal.com

3 x 2 Tickets für Stephan Bauer am 10.10.2019 in um 20 Uhr Alte Druckerei Weinheim

Lösungswort: Staphan Bauer
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:



Gewinnen@metropoljournal.com

6 x 2 Tickets für Marc Marshall am 06.12.2019 in der Friedenskirche Ludwigshafen zu gewinnen! Terminwahl möglich.

Lösungswort: Marc Marshall
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:



Gewinnen@metropoljournal.com



➔ Email an gewinnen@metropoljournal.com schreiben

➔ Gewinnbenachrichtigung erhalten

➔ Gewinn abholen oder Einlass über die Gästeliste

*Teilnahmebedingungen: Die Gewinner werden unter Aufsicht in der Redaktion elektronisch gezogen und schriftlich benachrichtigt. Die Daten werden ausschließlich zur Gewinnabwicklung gespeichert und dem Sponsor übermittelt. Die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen werden eingehalten. Teilnehmer unter 18 Jahren und Mitarbeiter der MetropolJournal Unternehmensgruppe sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Kein Kaufzwang, keine Barauszahlung. Gewinne sind nur in der Redaktion abzuholen, ein Versand ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

THE PETITS FOURS SHOW

Verführung auf höchstem Niveau am 22. März 2020 erneut im Capitol Mannheim

Ein Hauch Frivolität, ein Schuss Nostalgie, eine Prise prickelnde Sinnlichkeit – garniert mit einem Augenzwinkern: Das vereint die Burlesque-Revue THE PETITS FOURS SHOW. Dieses, mit unwiderstehlichen Zutaten versetzte, Rezept der Weiblichkeit garantiert einen unvergesslichen Abend. So präsentieren die reizenden Damen der THE PETITS FOURS SHOW auch am 22. März 2020 im Capitol Mannheim Burlesque vom Feinsten.

THE PETITS FOURS SHOW ist eine erotisch musikalische Reise, inszeniert von reizenden, mit Reizen nicht geizenden Künstlerinnen, welche in verschiedensten Facetten ins Rampenlicht gesetzt werden. Der WDR nennt die Damen „lasziv und niveauvoll appetitliche Häppchen“ und spätestens seit Dita von Teese ist Burlesque vielen ein Begriff. Die burlesquen Damen präsentieren fantasievolle



Fotos: pearlettes-credit-robert-jentzsch

Darbietungen in einem Spiel aus Selbstironie, Eleganz, Amüsement und dem gewissen Augenzwinkern. Neben Burlesquer Kunst, Comedy und pompösen Kostümen präsentiert Ihnen das Gesangstrio „The Pearlettes“ wahrhaftige musikalische Perlen längst vergangener Zeiten bis hin zum Retro Pop. Die Bezeichnung der Damen „Petits Fours“ kommt nicht von ungefähr, denn schließlich sind alle Frauen süße Versuchungen unter deren bunten Zuckerguss sich verlockende Creme und köstlicher Biskuit verbergen, jede in einer an-



deren Geschmacksrichtung. Wenn man einmal davon nascht, kann man nicht mehr widerstehen. Der Vorverkauf läuft!

THE PETITS FOURS SHOW
2020So, 22.03.2020, 20.00 Uhr,
Capitol Mannheim

Preise: ab 36,- Euro, zzgl. Gebühren
der Vorverkaufsstelle
Vorkaufstellen:
www.bb-promotion.com und an
allen bekannten Vorverkaufsstellen
Informationen: www.the-petits-fours.de

Wir verbinden regionales & lokales
www.metropoljournal.com

Tanken in der eigenen Garage

Das sollten Verbraucher zur Anmeldung und Montage einer Wallbox wissen

(djd-k). Langsam, aber stetig gewinnen alternative Antriebe für das Auto an Bedeutung - allen voran die Elektromobilität. Waren vor zwei, drei Jahren Hybrid- oder gar reine E-Fahrzeuge noch seltene Exoten auf unseren Straßen, so interessieren sich heute immer mehr Verbraucher für die neuen Antriebskonzepte. Das stark gestiegene Klima- und Umweltbewusstsein dürfte zusätzlich zu diesem Trend beitragen. Der Zentralverband Deutsches Kraftfahrzeuggewerbe (ZDK) etwa rechnet für 2019 damit, dass alternative Antriebe gut sechs bis sieben Prozent der Neuzulassungen ausmachen werden. Verbunden ist diese Prognose mit weiter guten Wachstumsaussichten, denn laut ZDK-Schätzung werden bis 2025 zwei Millionen reine E-Autos in Deutschland angemeldet sein. Damit steigen allerdings auch die Anforderungen an die Lade-Infrastruktur.

Eine normale Steckdose reicht nicht

Schon heute gehören E-Tankstellen vor Bürogebäuden oder vor Supermärkten zum üblichen Straßenschild. Praktischer dürfte für viele Verbraucher jedoch das Aufladen



Foto: djd-k/E.ON

über Nacht sein, in der heimischen Garage oder unter dem Carport. Mit einer üblichen Außensteckdose wie für den Rasenmäher ist es dabei allerdings nicht getan. "Normale Steckdosen sind nicht für die Dauerbelastung eines Ladevorgangs ausgelegt", erläutert Christoph Somborn, E-Mobilitätsexperte bei E.ON. "Sie verlängern die Ladezeit für das E-Auto erheblich und im ungünstigsten Fall kann es aufgrund der Überlastung sogar zu Kurzschlüssen und Kabelbränden kommen."

Stattdessen empfiehlt der Fachmann die Installation einer sogenannten Wallbox, die an der Garagenwand fest montiert wird. Die Ladestationen gibt es in verschiedenen Leistungsstufen. Flexible Systeme wie die PowerBox oder die SmartBox von E.ON Drive lassen sich ohne zusätzliche Kosten mit 3,7, 11 oder 22 kW installieren - und können später bei Bedarf auch umprogrammiert werden.

Wichtig ist es, die Ladestation fachgerecht montieren zu lassen. "Vor

der Montage einer Wallbox muss überprüft werden, ob die Hausinstallation und der heimische Netzanschluss passend ausgelegt sind", so Somborn weiter. Zudem gilt seit März 2019 eine zusätzliche Anforderung für Hausbesitzer: Sie müssen die Installation einer Ladestation grundsätzlich vorher beim

Netzbetreiber anmelden. Zusätzlich ist ein zentrales Melderegister für private Ladegeräte in der Diskussion. Mehr Informationen dazu erhalten Verbraucher bei ihrem örtlichen Netzbetreiber. Dort ist auch zu Anmeldung das "Datenblatt Ladeeinrichtungen für Elektrofahrzeuge" erhältlich.

Reiselust statt Urlaubsfrust

(spp-o) Monatelang fiebert man auf den Sommerurlaub hin: in der Ferne endlich richtig abschalten von Alltagstrott und Arbeitsstress und landestypische Leckereien genießen! Oft warten am Reiseziel nicht nur Sonne, Meer und Gaumenfreuden - sondern auch fremde Keime. Meist geraten krankmachende Bakterien über den Verzehr von Eiswürfeln, Salaten oder ungeschältem Obst ins Verdauungssystem. Die bereits vor der Abreise beginnende Einnahme von speziellen Reise-Probiotika wie Omni-Biotic Reise (in der Apotheke erhältlich) stärkt die Darmflora und verdrängt im Fall

der (Durch-) Fälle krankmachende Keime. Weitere Infos und hilfreiche Reisetipps sind unter www.omni-biotic.com abrufbar.

Frauen haben während und auch nach dem Urlaub oft mit ganz anderen Problemen zu kämpfen: Chlor im Pool oder Keime in öffentlichen WC-Anlagen können die Scheidenflora aus dem Gleichgewicht bringen und zu einer bakteriellen Vaginose, Pilzinfektion oder Herpesvirusinfekten führen. Omni-Biotic Flora plus - ein Probiotikum, durch dessen orale Einnahme der Intimbereich wieder in Balance gebracht wird.

Plötzlich Millionär - und nun?

Ein Psychologe erklärt, wie wir mit einem Lotteriegewinn umgehen können

(djd-k). Über Nacht zum Multimillionär werden und sich (fast) jeden Luxus leisten können: Viele tausende Bundesbürger träumen davon und fiebern deshalb wöchentlich bei den Ziehungen der staatlichen Lotterien mit. Nur was ist, wenn aus dem Traum tatsächlich Realität wird? Wie sollten wir uns verhalten, wie behält man nach dem ersten Jubeln dennoch einen kühlen Kopf und trifft keine überstürzten Entscheidungen?

Ruhe bewahren und nichts überstürzen

Die allerwichtigste Regel ist mutmaßlich leichter gesagt als getan: Einfach Ruhe bewahren - dazu rät der Psychotherapeut und Coach Dr. Stephan Lermer. So ist es beispielsweise nicht empfehlenswert, gleich dem gesamten Freundeskreis und der Nachbarschaft vom plötzlichen Reichtum zu berichten. "Es ist ratsam, den Gewinn nicht an die große Glocke zu hängen. Also:

Tief durchatmen, sacken lassen und sich Zeit nehmen, um zu überlegen, wen man wirklich einweihen möchte." Ebenso wenig sollten weitreichende Entscheidungen in überstürzter Weise getroffen werden. Bevor man also direkt dem Chef kündigt, könne man besser nochmals zwei oder drei Nächte darüber schlafen. Dr. Lermer empfiehlt Millionen-Gewinnern: "Alles mit klarem, ruhigem Verstand angehen und sich selber fragen: Will ich ab jetzt gar nichts mehr tun?" Bis zu 90 Millionen Euro locken etwa in der europaweiten Lotterie Eurojackpot - eine Summe, die für die meisten kaum vorstellbar ist.

Umso wichtiger sei es, so der Psychologe, auf dem Teppich zu bleiben: "Immer mehr wollen - das ist auch für Multimillionäre nicht der beste Rat. Es profitiert derjenige, der sich nachhaltig freut und dankbar für seine Situation sein kann. So macht der teure Sportwagen auch über Jahre noch Spaß." Verdirbt Geld den Charakter? Diesem Sprichwort will der Fachmann nicht zustimmen: "Ein reifer Mensch mit



Foto: djd-k/Eurojackpot/MünsterView/H. Witte

gefestigtem Charakter wird sich auch durch viel Geld nicht dazu hinreißen lassen, die guten Sitten des Anstands zu vergessen. Tatsächlich leben viele Lotto-Millionäre ihr Leben ganz normal weiter und freuen sich einfach darüber, dass sie finanziell deutlich mehr Freiheiten haben." Gerade dieser Luxus, finanziell auf Dauer unabhängig zu sein, kann etwa Eurojackpot-Millionäre auf Dauer glücklich machen. Vorausgesetzt, man packt es

richtig an, so Dr. Lermer: "Forschungen zeigen, dass wir langfristig glücklich werden, wenn wir anderen etwas Gutes tun. Das heißt, zum Beispiel ein Tierheim unterstützen, ein innovatives Start-up mitfinanzieren oder ein Hilfsprojekt fördern, das einem persönlich am Herzen liegt. Mit ein paar Millionen auf dem Konto hat man alle Möglichkeiten."

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

Hier könnte jetzt ihre Anzeige stehen!

TEL: 0621-72739490

3. Geburtstag

JUBILÄUMSAKTION

VOLLE



樂園大酒樓
ASIA-PARADIES

30% DAZU GESCHENKT!

Beim Erwerb eines Gutscheins von 100 Euro erhalten Sie 130 Euro!
Kaufen Sie einen Gutschein von 200 Euro bekommen Sie 260 Euro!

Diese Möglichkeit bekommen Sie **bis 30.08.2019**
und nur bei einem Gutschein im Wert von 100 Euro oder 200 Euro.

Der erworbene Gutschein wird **einen Tag nach Kauf gültig**
und kann in der Woche von **Montag bis Donnerstag (außer Feiertage)**
bis einschließlich November 2019 eingelöst werden.

Eine Kombination mit anderen Gutscheinen sowie eine Barauszahlung ist **nicht möglich**.

30%

geschenkt!