

METROPOLJOURNAL

Metropoljournal.com

DIE KULTURMETROPOLE

Mannheim



Mehr erfahren auf Seite 02-04

Heidelberg



Mehr erfahren auf Seite 11

Ludwigshafen



Mehr erfahren auf Seite 05

Speyer



Mehr erfahren auf Seite 08-09

Oktober 2019

Aus der Region.....	02-14
Bauen/Wohnen & Renovieren.....	18-19
Gesundheit & Wellness.....	16-17
Rätsel.....	15
Veranstaltungen.....	20-21
Gewinne/Verlosungen.....	22
Impressum.....	2

Rund um die Uhr

brandaktuell

Lokales & Regionales

Immer Kostenlos!

Lokal profitieren -

regional informieren

www.metropoljournal.com

Die schönste Zeit des Jahres "Weihnachtsmärkte"



Foto: djd/Wein- und Ferienregion Bernkastel-Kues/Ketz

(djd) Für viele Menschen hat sich der Dezember mittlerweile zum schönsten Monat des Jahres gemausert, auf den man sich schon lange im Voraus freut. Der Grund dafür sind die stimmungsvollen Weihnachtsmärkte in den Innenstädten, hier verabredet man sich mit Freunden zum Glühwein, das Lichtermeer und traditionelles

Handwerk sorgen für die besondere Stimmung. Unser Special stellt drei Weihnachtsmärkte in Deutschland sowie Weihnachtsmärkte in Südtirol vor. Der Braunschweiger Löwe wacht vom 27. November bis 29. Dezember nicht nur über den Burgplatz, sondern auch über den festlich illuminierten Braunschweiger Weihnachtsmarkt.

Dann versammeln sich rund 150 geschmückte Stände rund um das aus Bronze gegossene Wahrzeichen der Stadt. Die Geschichte des traditionsreichen Marktes reicht zurück bis in das Jahr 1505. Heute gibt es bei vielen Kunsthandwerkern Holzspielzeug, Christbaumdekorationen und kreativen Schmuck zu entdecken,

während Marktkaufleute weihnachtliche Speisen und regionale Spezialitäten anbieten. Eine besondere Perspektive genießt man von Flößen aus, die als überdachte Holzplattformen im Burggraben Stehplätze für bis zu 20 Personen bieten. Mehr Infos gibt es unter www.braunschweig.de/weihnachtsmarkt. (Weiter auf 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



„SHOPPING? HIER AM SONNTAG, 3. NOVEMBER.“

Alle Shops von 13 – 18 Uhr geöffnet.
Gastronomie ab 11 Uhr.

RHEIN
GALERIE
LUDWIGSHAFEN

Die schönste Zeit des Jahres

"Weihnachtsmärkte"

(Fortsetzung Seite 1)
(djd) Centro Oberhausen: Weihnachtszauber für jede Generation
Vom 15. November bis zum 23. Dezember verwandelt sich das Centro Oberhausen in eine stimmungsvolle Weihnachtswunderwelt, 350.000 LED-Lichter tauchen das Freizeit- und Shoppingzentrum in ein festliches Licht. Gleich drei charmante und liebevoll gestaltete Weihnachtsmärkte erwarten Besucher mit Glühwein, Kunsthandwerk und Budenzauber. Dank der unterschiedlichen Themen-

welten ist für jeden Geschmack etwas dabei. Der Bergweihnachtsmarkt etwa steht für Almhüttengemütlichkeit und Après-Ski, während die Kinder sich auf der Kindermotorschlittenbahn und der Rodelrampe amüsieren.

Ab dem 22. November gelten im Shoppingzentrum im Übrigen verlängerte Öffnungszeiten von 10 bis 22 Uhr. Zusätzlich gibt es einen verkaufsoffenen Sonntag am 15. Dezember von 13 bis 18 Uhr. Mehr Infos findet man unter www.centro.de.

Bernkastel-Kues und Traben-Trarbach: Weihnachtsmarkt-Hopping an der Mosel

Zauberhafter Budenzauber in der mittelalterlichen Altstadt erwartet Gäste vom 22. November bis 22. Dezember in Bernkastel-Kues. Attraktionen wie Fackelschwimmen und Feuerwerk gehören traditionell ebenso dazu wie Riesling-Glühwein, Nikolauswanderung und der "größte Adventskalender der Region". Jeden Tag öffnet sich am historischen Fachwerkhause der Adler-Apotheke ein Türchen, ergänzt von ei-

ner künstlerischen Darbietung. Im benachbarten Traben-Trarbach erleben Besucher vom 22. November bis 1. Januar unter anderem an den Wochenenden eine unterirdische Weihnachtswelt hinter Kellertüren - mit stimmungsvoll-mystischem Ambiente, kulinarischen Spezialitäten und einem vielfältigen Rahmenprogramm wie Figurentheater, Kellerführungen und Schlittschuhlaufen. Mehr Infos gibt es unter www.bernkastel.de und unter www.mosel-wein-nachts-markt.de.

11. Oktoberfest 2019 in Mannheim gestartet

Party pur nach Fassbieranstich

(rbw) Als das erste Oktoberfest in Mannheim startete ahnte noch niemand, dass sich dieses zur Kulturveranstaltung in der Region entwickelt. Schon Wochen vor der Eröffnung am 18.10. meldete der Betreiber Platzhirsch GmbH: „ausverkauft“ an den 3 Wochenenden! Obwohl die Saison 2019 noch nicht beendet ist, gibt es schon jetzt Vorbestellungen für das nächste Jahr 2020, denn für viele Gäste ist das Oktoberfest ein wichtiger Termin im Jahreskalender. Drei kräftige Schläge brauchte Bürgermeister Michael Grötsch bis das Fassbier im Zelt auf der Theodor-Heuss-Anlage floss und es dann endlich hieß: „O'zapft iss“. Das Fest mit Niveau und ganz viel guter Laune startete in die nächste Saison. An drei Wochenenden können nun die Gäste in Dirndl und Lederhosen friedlich feiern. Phantastische Stimmung garantiert. Stimmung von null auf hundert.



Foto: V. Seitz

Kaum schlug die Band Ois Easy die ersten Töne an, erlebte das Partyvolk Stimmung pur. Die ersten schunkelten schon auf den Bänken, tanzten und sangen die altbekannten Partylieder aus voller Kehle. Rund 3500 Personen brachten das Oktoberfest – zelt mit guter Laune zum Beben.

Ca. 5000 Liter Bier und andere Getränke tragen die Kellner und Kellnerinnen, die teilweise 'Wiesn erfahren sind' und einige direkt aus München kommen, im Laufe des Abends an die Tische. Dazu Schmankerln wie Rouladen, Haxen, Obatzter und natürlich eine ganze Menge Weisswürste.

Gefeiert wird noch am Freitag 25.10., Donnerstag 31.10., Freitag 01.11. und Freitag 08.11.2019

Neu in Mannheim: Platzhirsch-Alm Edelweiss „Die Mannheimer Fondue - Hütte“

Wer es etwas ruhiger und entschleunigt mag, findet in der Platzhirsch-Alm Edelweiss urige Gemütlichkeit mit Schweizer Alpenflair, am City Airport Mannheim Neustheim, Seckenheimer Landstr. 170.

Vom 17. November 2019 bis 11. Februar 2020 stehen zur Auswahl neben Vor- und Nachspeisen das traditionelle Käse – Fondue mit verschiedenen Zutaten und das Fondue – Chinoise Menü mit Auswahl von Rind, Schwein und Poulet in leckerer Fleischbrühe. Informationen, Speisekarte, genaue Termine und Buchungen, auch für Silvester, können unter edelweiss-huette.platzhirsch-alm.de erfolgen.

Thomas Sprengel

in den Ruhestand verabschiedet

(red) „Wenn ein Beamter in den Ruhestand eintritt, sollte es eigentlich förmlich werden. Wenn aber ein Beamter Zeit seines Lebens, nämlich 38 Jahre seines „Dienstes“, den Bereichen Messen und Märkten mit den unterschiedlichen Wochenmärkten, der Mannemer Mess, den Weihnachtsmärkten, dem Faschnachtsmarkt, dem Stadtfest und den Kirchweihen in den Stadtteilen gewidmet hat, dann muss es schon ein wenig bunt und laut werden“, sagte Bürgermeister Michael Grötsch anlässlich der Verabschiedung des Geschäftsführers der Event & Promotion Mannheim GmbH, Thomas Sprengel.

Und genau in diesem Sinne wurde der „Blue Tower“, wo die stilvolle Verabschiedungsfeier stattfand, mit Unterstützung der Europäischen Schausteller-Union und des Deutschen Schaustellerbundes in einen Mini-Jahrmarkt verwandelt: Kirmesluft-



Foto: EP Posswitz

ballons schwebten über den Köpfen der Gäste, die Tische waren mit Schokoküssen und Lebkuchenherzen dekoriert und im Foyer durfte an Greifautomaten nach Plüschtieren geangelt werden. So kam auch viel Lob von Albert Ritter, dem Präsident der Schausteller-Union: „Thomas

Sprengel hat in Zeiten überbordender Bürokratie und Vorschriften hervorragende Arbeit für die Menschen dieser Stadt geleistet“. Thomas Sprengel begann vor 43 Jahren, 1976, seine Ausbildung bei der Stadt Mannheim. Nach dem Abschluss als Dipl. Verwaltungswirt an der Fachhochschule in

Kehl begann er 1980 seinen Dienst beim Ordnungsamt, wo er ab 1982 das Sachgebiet „Messen und Märkte“ leitete. 1995 wechselte er zum Großmarkt und baute dort den Geschäftsbereich „City-Events“ aus. 2015 wurde unter seiner Leitung die Event-Sparte beim Großmarkt ausgliedert und zusammen mit der Stadtreklame in der Event und Promotion Mannheim GmbH gebündelt. Seine Nachfolgerin Christine Igel steht schon in den Startlöchern und hat seit Juni dieses Jahres erfolgreich ihre „Kurzausbildung“ bei Thomas Sprengel abgeschlossen. Igel, die nun als neue Geschäftsführerin der städtischen Gesellschaft mit 16 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vorsteht, verantwortete zuvor den Bereich Personal und Rechnungswesen bei der m:con – mannheim:congress GmbH und war als Prokuristin bei der Stadtmaking Mannheim GmbH tätig.

Impressum

Herausgeber:

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

REDAKTION:

Lothar Binder Vi.S.d.P.
L.Binder@metropoljournal.com
Ruth Binder-Wach
R.Wach@metropoljournal.com

Dennis Wach
D.Wach@metropoljournal.com

Gustav Beck
G.Beck@metropoljournal.com

Dieter Augstein
D.Augstein@metropoljournal.com

Wolfgang Lutz (wl)
Roland Karschits (rk)

Fotos:

Lothar Binder
Dennis Wach
Gustav Beck
Volker Seitz
Dieter Augstein

Internet:

Metropol Journal
Rhein-Neckar
Metropoljournal.com

Verlag, Anzeigen, Vertrieb

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

GESTALTUNG:

Sandra Dehling

DRUCK:

Oggersheimer
Druckzentrum
Flomersheimer Str. 2-4,
67071 Ludwigshafen

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

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

Verteilung:

Dieter Augstein
Rottannenweg 13a, 68305 Mannheim
0173 306 8807

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

Anja Beck-Harth gewinnt den ersten Joy Fleming-Preis

Stimmungsvoller Abend im Mannheimer „Capitol“ zum Gedenken an die „große Stimme der Kurpfalz“

(daug) Im Jahr 1972 ließ Joy Fleming, die Mannheimer Soul-Queen und „große Stimme der Kurpfalz“, erstmals ihren „Neckarbrückenblues“ erklingen, mit dem sie weit über die Grenzen der Quadratestadt hinaus bekannt wurde. Nun gewann Anja Beck-Harth mit dem „Neckarbrückenblues“ den ersten Joy Fleming-Preis im voll besetzten Mannheimer „Capitol“, in dem die 2017 verstorbene Joy häufig ihr Publikum mit ihrer einzigartigen Stimme begeisterte.

Anja Beck-Harth aus dem rheinhessischen Stackeden-Elsenheim präsentierte mit ihrer ebenso dynamischen wie authentischen Interpretation diesen Joy-Klassiker. Sie konnte in einem tollen Finale die Jury am meisten überzeugen, wurde vom Publikum umjubelt. Auf den zweiten Platz kam die Frankenthalerin Sabrina Arico-Cieslik, eine Sängerin mit einer gefühlvollen Stimme und einer starken Bühnenpräsenz. Dritte im Bunde Parla Doaa Talar, talentierte erst 14-jährige Mannheimer Schülerin am Karl-Friedrich-Gymnasium mit „Weil man Freunde hat“ (deutsche Fassung des Songs „That's where friends are for“



Foto:Dieter Augstein

von Dionne Warwick). Alle drei Darbietungen wurden mit stürmischem Applaus bedacht. Das Finale, für das sich sieben musikbegeisterte Damen und zwei Herren zwischen 14 und Ende Fünfzig aus 63 Bewerbungen qualifiziert hatten, bewegte sich auf einem sehr hohen Niveau. Die Jury mit Liedermacherin Joana, einer langjährigen Sangeskollegin, Freundin und „Bloomaul“-Schwester von Joy, „Capitol“-Geschäftsführer Thorsten Riehle, Kulturredakteur Jörg-Peter Klotz und Moni Silvertooth, deutsche

Karaoke-Meisterin und stimmgewaltige Schwiegermutter von Bernd Peter Fleming, Sänger, Moderator und Initiator des Wettbewerbs in Erinnerung an seine, vor zwei Jahren plötzlich und viel zu früh verstorbene unvergessliche Mutter, machten sich ihre Aufgabe nicht leicht.

Als der Moderator dem Publikum den Namen der Siegerin präsentierte, brach sofort Jubel aus. Die Freude bei der Gewinnerin war grenzenlos und sie nahm voller Stolz den Preis mit

Joy's Bild und einen Scheck über 2000 Euro in Empfang. Zum Abschluss erklang noch einmal der legendäre „Neckarbrückenblues“. Zurecht gab „Standing Ovation“.

Alle Teilnehmer wurden live begleitet von der Joy Fleming-Band unter der Leitung von Keyboarder Bruno Masselon, ihres langjährigen Lebensgefährten, mit dem sie so viele schöne Jahre im Kreise ihrer Familie in ihrem Bauernhof in Sinsheim-Hilsbach verbringen durfte. Der Moderator und Entertainer Bernd Peter Fleming, der immer sehr eng mit seiner Mutter verbunden war, stellte ebenso sein gesangliches Können unter Beweis mit „Mercy, Mercy me“ und einer sehr gefühlvollen Premiere vom fast schon verschollenen Joy Fleming-Titel „Es muss ein Wunder sein“. Jurorin Moni Sivertooth brachte das „Capitol“ mit Tina Turners „Nutbush Silverlimits“ zum Kochen.

Die unnachahmliche Mannheimer Liedermacherin Joana Emetz verzauberte das Publikum mit dem gesellschaftskritisch-melancholischen Lied „Butzkrämbel“ (die hocke uff de Strooß, mit Arweit iss nix los,

deutscher Alltag im Jahr 1997), das sie für Joy geschrieben hatte. Und bei ihrer fröhlichen Hymne auf die Quadratestadt und die Kurpfalz „In der Heimat iss es schää“ sangen alle lautstark mit, die Stimmungswellen schlugen hoch. Zweimal erklang auch eines der schönsten und bekanntesten Lieder von Joy, das auch wie eine Art Motto über dem Abend stand „Ein Lied kann eine Brücke sein“. Mit diesem Lied kam Joy beim ESC zwar nur auf Platz 17 (vielleicht war das frohgrüne Kleid daran schuld), aber es war ein grandioser Auftritt. Im „Capitol“ eröffnete der „Junge Chor Hohensachsen“ unter der Leitung von Margit Pöhlert damit den Abend und während man Joys ESC-Auftritt auf der großen Leinwand noch einmal hautnah miterleben konnte, wurde das Lied auf der Bühne tänzerisch im Hula-Stil vom Tanzensemble „Semira B.Karg“ interpretiert.

Bernd Peter Fleming bedankte sich abschließend bei allen, die zum Erfolg des Abends beigetragen hatten und freut sich auf viele Bewerbungen für das nächste Jahr, wenn dann zum zweiten Mal an gleicher Stelle der Joy Fleming Preis vergeben werden wird.

Radio Regenbogen Harald Wohlfahrt Palazzo „So damn beautiful!“

Palazzo erfindet sich jedes Jahr neu

(rbw) Je 5.000 Euro Spende für Hilfsprojekte der Bülent Ceylan Stiftung und den Reiter-Verein Mannheim für „Therapeutisches Reiten“ „Ich hatte soviel Glück in meinem Leben, deshalb muss ich unbedingt etwas weitergeben“, so Bülent Ceylan bei der Scheckübergabe. Der Comedian und neuerdings auch Sänger zeigte sich sehr dankbar, als er von den Palazzo-Produzenten Gregor Spachmann und Rolf Balschbach, wie schon in den beiden Jahren davor, einen Scheck über 5.000 Euro entgegen nehmen durfte.

„Das Geld wird für einen zweiten Transport-Brutkasten verwendet“, so Bülent, „oftmals ist so ein Brutkasten überlebenswichtig. Es gibt schon einen, aber was passiert, wenn dieser im Einsatz ist oder technisch mal ausfällt? Dann haben Frühchen keine Chance“. 85 000 Euro kostet dieses hochmoderne medizinische Gerät. Seit der Gründung der Stiftung vor zwei Jahren konnten schon viele unterschiedliche Projekte deutschlandweit mit insgesamt 227 000 Euro unterstützt werden. Zum neunten Mal Spende an „Therapeutisches Reiten“ im Mannheimer Reiter-Verein Peter Hofmann, Präsident des Reiter-Vereins, unterstreicht die Wichtigkeit des sozialen Engagements. „Das Palazzo-Engagement gibt uns Planungssicherheit, denn das „Therapeutische Reiten“ ist sehr kosten- und personalintensiv“. Die langjährige Palazzo-Unterstützung hat



Fotos: Radio Regenbogen Harald Wohlfahrt Palazzo

erheblich dazu beigetragen, dass vielen Menschen, Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Einschränkungen bei der Verbesserung ihrer Situation geholfen werden konnte, aber auch Kindern in der letzten Phase ihres Lebens einen Herzenswunsch erfüllt werden konnte. Von dem Palazzo-Engagement profitiert jetzt auch das neue Projekt, die ponygestützte Sprachförderung für Kinder Mannheimer Kindergärten.

Die „Heilpädagogische Förderung mit dem Pferd“ ist eine Rehabilitationsmaßnahme, bei der es darum geht Motorik, Wahrnehmung, Befindlichkeit, Verhalten und das Lernen zu för-

dern. Die Nähe zum Pferd unterstützt nicht nur die Konzentrations- und Lernfähigkeit, sondern stärkt auch das Selbstwertgefühl der Kinder. „Palazzo erfindet sich immer wieder neu“, begeistert sich Gregor Spachmann. Wir steuern schon jetzt wieder auf einen Rekordvorverkauf von 40 000 Tickets zu. Es hat sich wieder einiges getan in und um das Spiegelzelt. „900 laufende Meter transportieren den Glanz von innen jetzt auch nach außen“, so Spachmann. Dazu die Umbauten im Innenbereich. Zum einen haben die Emporen jetzt Abstufungen, zum anderen wurde einiges in neueste Technik investiert.



Über den Köpfen entsteht die Harald Glööckler Lounge, die der schillernde Designer nach seiner unnachahmlichen Art zum Glitzern bringen wird. Ein weiteres Highlight ist der Umbau der Bühne. Dreiteilig und unabhängig voneinander drehbar, garantiert jedem einzelnen Gast ungehinderte Sicht im 500 Sitzplätze fassenden Spiegelpalast.

Die Gäste erwartet eine Show auf höchstem Niveau mit 36 internationalen preisgekrönten Akrobatinnen und zehn bezaubernden Tänzerinnen mit 120 faszinierenden Kostümen. Ticket-Hotline 01805 609030 (14 Ct./Min. aus dem dt. Festnetz / Max. 42 Ct. aus dt. Mobilfunknetzen Homepage: www.palazzo.de

Regionales & Lokales
www.metropoljournal.com

Volles Haus beim Gartenstädter Oktoberfest

Die „Classic Brothers“ und Tamara Pusch und Band sorgen für eine Superstimmung

(daug)Gastgeber Harald Klatschinsky, Vorsitzender der Siedlergemeinschaft Neueichwald II, Verband Wohneigentum und auch dessen Landesvorsitzender, hatten am Ende eines gelungenen Abends jede Menge Grund zum Strahlen.

Einmal mehr volles Haus bei seinem Gartenstädter Oktoberfest im Saal der Gnadenkirche mit den fantastischen „Classic Brothers“, bestehend aus dem Mannheimer Charles Shaw (die Originalstimme des ehemaligen Erfolgs-Duos „Milli Vanilli“) und seinen beiden Sangeskollegen Mike Skyy und Willi D.

Damit er und sein Team einen absoluten Volltreffer gelandet. Das war zweifellos die beste und mitreißendste Show der letzten Jahre. Von Beginn an brachten die drei Entertainer den Saal zum Kochen. Kaum jemand hielt es noch auf seinem Platz, die meisten total begeisterten Fans aus allen Generationen hatten sich vor der Bühne versammelt, sangen und tanzten mit, ließen



Foto: Dieter Augstein

sich von den „Classic Brothers“ und ihren Hits förmlich anstecken. Party pur mit den größten Erfolgen der „Black Music“, nach dem Motto „Oldies but Goldies“. Ein Hit folgte dem nächsten.

Zu den Höhepunkten zählten zum Beispiel „Purple Rain“, der Kulthit von „Prince“, „Stand by me“, „I be-

liebe I can fly“, der „Milli Vanilli“-Superhit „Girls you know It's true“ und beim legendären, wunderschönen „My Way“ von Frank Sinatra begab sich Charles Shaw hautnah in sein Publikum. Die Show der „Classic Brothers“ war wirklich allerbestes Entertainment. Von Beginn an und auch danach sorgte die Mannheimerin Tamara Pusch mit ihrer

grandiosen Stimme, ihren beiden tollen Musikern und abwechslungsreichem Repertoire für grandiose Stimmung und volle Tanzfläche.

Nach einem bereits zum zweiten Mal furchterbar „teuflischen“ Fassbieranstich von Dieter Augstein, Fotojournalist, Moderator und Schauspieler bei der Freilichtbühne Mannheim, duften ein paar Damen und Herren aus dem Publikum aktiv werden, sie sorgten für eine Mordsgaudi. Kati Augstein setzte sich bei den Ladys beim Maßkrugstewettbewerb durch, der von Juror „Heiner“ genau beobachtet wurde und bei den Herren der Schöpfung hieß der Sieger Ulrich Saalbau.

Alle die mitgemacht hatten, durften sich über eine Ehrenkarte für die Premiere von „Flic Flac“ in Mannheim freuen, gespendet vom MetropolJournal Rhein Neckar, für die beiden Sieger gab es dazu jeweils eine Flasche Schampus. Chris Rihm, Stadtrat und Inhaber des Kärfertaler Reisebüros „Sonnenklar“,

der das Oktoberfest immer wieder unterstützt, spendete eine Wochenendreise in ein deutsches Hotel nach Wahl für zwei Erwachsene und zwei Kinder, die sich Carmen Strube bei einer etwas anderen „Reise nach Jerusalem“ erkämpfte. Auch Renate und Joachim S., die zum dritten Mal als Gäste dabei waren, sind immer wieder begeistert von der tollen familiären Atmosphäre.

Das Ehepaar, das 21 Jahre in der Gartenstadt zuhause war und deren Tochter Melanie vor Ort einen Salon leitet, lobten die gute Musik, die Superstimmung, „endlich mal wieder eine Gelegenheit um tanzen zu gehen“. Sie freuen sich immer wieder darauf hier viele alte Freunde zu treffen.

Natürlich war beim Oktoberfest mit jeder Menge bajuwarischem Flair in einem hübsch geschmückten Saal. Für reichlich Speis und Trank war gesorgt, die flotten Bedienungen im chichen Dirndl (was auch für viele weibliche Gäste galt, viele Herren kamen in der Krachledernen) waren permanent on Tour.

Das Gartenstädter Oktoberfest von Neueichwald II. war auf jeden Fall wieder ein voller Erfolg. Auf ein Neues in 2020!

Wir verbinden regionales & lokales
www.metropoljournal.com

01805-
 60 90 30*
palazzo-mannheim.de

RADIO  REGENBOGEN

Harald Wohlfahrt

PALAZZO

UNSER GASTRONOMISCHER PARTNER: 

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



Die Festspiele Ludwighafen 2019

vom 18. Oktober bis 14. Dezember 2019

(red) Nach Flaggschiffen wie dem Burgtheater Wien oder dem Residenztheater München präsentiert die Werkschau bei den Festspielen Ludwighafen 2019 ein weiteres führendes Sprechtheater: Das Deutsche Schauspielhaus Hamburg ist mit vier Produktionen zu Gast.

Seit 2013 wird es von der Regisseurin Karin Beier geführt, unter ihrer Intendanz entstanden viele aufsehenerregende und preisgekürzte Inszenierungen. Auch im Rahmen der Werkschau sind zwei Theatertrafiken-Inszenierungen zu sehen.

Am 26./27.10.19 eröffnet ihre Inszenierung von William Shakespeares König Lear die diesjährige Werkschau. Ein anderer vermeintlich irrational agierender Herrscher steht im Fokus von Elfriede Jelineks Stück Am Königsweg, das am 01./02.11.19 gezeigt wird.



Foto: ©Helmut Seuffert

Ab jetzt, eine Komödie des gerade 80 Jahre alt gewordenen britischen Dramatikers Alan Ayckbourn steht fast seit Beginn der Intendanz von Karin Beier auf dem Spielplan.

Ein bekannter Stoff, ganz neu erzählt, beschließt am 14.12.19 die Werkschau und zugleich die Fest-

spiele. Effi Briest – allerdings mit anderem Text und auch anderer Melodie ist eine sehr freie Adaption des Romans von Theodor Fontane. Am 06./07.11.19 ziehen die Festspiele Ludwighafen ins Gläserne Foyer. Auf der kleinen Bühne dort ist Ahmed revient zu sehen, eine

One-Man-Show, die in Frankreich seit langem Kult ist. Ein weiteres bedeutendes Schauspielhaus, ein weiterer bedeutender Regisseur ist am 09., 10., 11.11.19 zu erleben. Bertolt Brechts Dreigroschenoper gastiert in einer Inszenierung von Robert Wilson am Berliner Ensemble.

Die Wiederaufnahme von Johann Wolfgang von Goethes Götz von Berlichingen in der Regie von Tilman Gersch am 22./23.11.19 ist der Auftakt zu einer weiteren Aufführungsserie über die Spielzeit hinweg. Mit Europa flieht nach Europa kommt am 08.12.19 ein mehr als aktuelles Stück vom Badischen Staatstheater Karlsruhe nach Ludwighafen.

Das renommierte Israel Ballet setzte sich das Ziel, durch seine Arbeit die Kunst des klassischen Balletts zu bewahren und zu fördern. Beim Gastspiel zur Eröffnung der Fest-

spiele Ludwighafen am 18. und 19.10.19 zeigt die Gruppe Andonis Foniadakis' hochkomplexe Choreographie Black Swan und Sharon Eyal als packende Neuinterpretation des Klassikers Carmen unter dem Titel Nova Carmen. Beim spektakulären Tanzstück Vertikal der bekannten Hip-Hop-Formation Compagnie Käfig am 23.10.19 ist der Name Programm. In der letzten Spielzeit faszinierte das Scapino Ballet Rotterdam die Ludwighafener Zuschauer. Die Reihe Wort & Wein mit Regionalbezug beginnt am 31.10.19. Wenn Georg Forster nicht gerade in Mainz Revolution betrieb, entdeckte er zusammen mit James Cook die Welt.

Veranstaltungsorte:

Pfalzbau Bühnen Theater im Pfalzbau: Großer Saal, Gläsernes Foyer, Probephöhne 1&2, Studiobühne, Kleine Bühne, Hinterbühne

Infos: www.theater-im-pfalzbau.de

Die Rhein-Galerie

lässt mit 130 Geschäften, tollen Events und einer einladenden Gastronomie keinen Wunsch offen!

(red) An dieser Stelle erhalten Sie alle Informationen rund um unser Einkaufszentrum. Rund 130 Geschäfte, Cafés, Restaurants und ein Foodcourt ergänzen sich zu einer individuellen Angebotsvielfalt.

Neben nationalen und internationalen Marken sorgen auch örtliche und regionale Shops für den ganz besonderen Charme. Genießen Sie einen Spaziergang auf unserer Rhein-Promenade, bummeln Sie durch eine attraktive Einkaufswelt,

verweilen Sie in unseren Restaurants mit Blick auf das Wasser oder lassen Sie sich von außergewöhnlichen Events begeistern.

Namhafte Marken wie Zara, Tom Tailor, H&M, Selected, Snipes und Rituals. Daneben sorgen zahlreiche Cafés und Restaurants für Ihr leibliches Wohl. In unserem Parkhaus stehen Ihnen rund 1.400 Parkplätze zur Verfügung – die erste Stunde parken Sie kostenlos.



Foto: Rhein-Galerie



In direkter Nähe zum Center finden Sie eine Bus- und Straßenbahnhaltstation. Bequemer geht's nicht. Tauchen Sie ein in die einzigartige Welt der Rhein-Galerie. Wir freuen uns auf Sie.

Personelle Veränderungen

Bei der BASF

(red) Klaus Welsch (56), President, Engineering & Technical Expertise, Ludwighafen, übernimmt am 1. Januar 2020 die Leitung des neuen Bereichs „Mega Projects Asia“, BASF (China) Company Ltd., Shanghai. Dazu gehören der geplante neue integrierte BASF-Verbundstandort in Zhanjiang (China) sowie der neue Chemie-Park in Mundra (Indien), an dessen Entwicklung BASF mit Adani, ADNOC und Borealis arbeitet.

Heather Remley (51), Senior Vice President, Petrochemicals North America, BASF Corporation, Houston, übernimmt zum gleichen Zeitpunkt als President die Nachfolge von Klaus Welsch.

BASF steht für Chemie, die verbindet – für eine nachhaltige Zukunft. Wir verbinden wirtschaftlichen Erfolg mit dem Schutz der Umwelt



Fotos BASF, Klaus Welsch



Heather Remley

und gesellschaftlicher Verantwortung. Mehr als 115.000 Mitarbeiter arbeiten in der BASF-Gruppe daran, zum Erfolg unserer Kunden aus nahezu allen Branchen und in fast allen Ländern der Welt beizutragen. Unser Portfolio haben wir in den Segmenten Chemicals, Materials, Industrial Solutions,

Surface Technologies, Nutrition & Care und Agricultural Solutions zusammengefasst. BASF erzielte 2017 weltweit einen Umsatz von über 60 Milliarden €. BASF ist börsennotiert in Frankfurt (BAS), London (BFA) und Zürich (BAS). Weitere Informationen unter www.basf.com

Einkaufen in der City

Die Metropolregion Rhein-Neckar trifft sich zum verkaufsoffenen Sonntag am 3. November 2019 von 13 bis 18 Uhr im Ludwighafener Stadtzentrum

(red) „Ludwighafens Einkaufszentrum sind am 3. November wieder Anlaufstelle für alle Shoppingbegeisterten der Metropolregion Rhein-Neckar“, sagt Michael Cordier, in Personalunion Geschäftsführer der LUKOM Ludwighafener Kongress- und Marketing-Gesellschaft und des Marketing-Vereins Ludwighafen e.V. „Die Menschen lassen sich beim Einkaufsbummel am Verkaufsoffenen Sonntag mehr Zeit als in der hektischen Arbeitswoche. Die nutzen sie, um die Einkaufszentren und auch die Fachgeschäfte – insbesondere die Facheinzelhändler von TOPinLU – zu besuchen.“

Zuckerwatte, Karussells und gute Laune: Der Ludwighafener Herbst-

zauber lockt vom Samstag, 2. November, bis Mittwoch, 6. November, mit zahlreichen Fahrgeschäften auf den Berliner Platz und schlägt einen weiten Bogen von traditionellen Jahrmarktattraktionen bis hin zu modernen Fahrgeschäften. Die Fahrten mit der Orient-Reise und der Biene Maja erfreuen insbesondere die jüngeren Besucher. Die Volksfest-Klassiker Auto-Scooter und Happy Fly unterhalten die größeren Gäste. Spielstände, Imbissangebote und Verkaufsstände runden das Spektrum des Herbstzaubers ab. Der Festplatz ist täglich von 11 bis 21 Uhr geöffnet. Auf dem Platz der Deutschen Einheit lockt das Winterdorf mit einem umfangreichen kulinarischen Angebot.

Ludwigshafen setzt auf Elektromobilität

E-Mobilität zu stärken, ist ein Teil des Masterplans Green City

(red) Mit 25 E-Fahrzeugen, darunter 18 Personenkraftwagen und sieben Nutzfahrzeugen, konnte die Stadt Ludwigshafen dank Fördermittel des Bundes ihren Fuhrpark ausstatten. Die entsprechenden Förderanträge beim Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur stellte der Bereich Umwelt, die Fahrzeuge beschaffte der Wirtschaftsbetrieb der Stadt Ludwigshafen (WBL) und die Technischen Werke (TWL) installierten die Ladeinfrastruktur.

"Der Ausbau der Elektrofahrzeugflotte unseres städtischen Fuhrparks hilft Ludwigshafen, einen zusätzlichen Beitrag zum Schutz der Umwelt zu leisten und gleichzeitig das Maß an Mobilität zu erhalten, um uneingeschränkt den Verpflichtungen der Verwaltung nachzukommen. Dies gelingt, weil die Stadtverwaltung sowie WBL und TWL sich gemeinsam diesem Ziel verpflichtet sehen und auch konsequent umsetzen", betonte

Beigeordneter Andreas Schwarz bei der Präsentation der Fahrzeuge am Freitag, 18. Oktober 2019, auf dem Betriebsgelände des WBL am Kaiserwörthdamm. Klimaschutzbeauftragter Prof. Dr. Joachim Alexander unterstrich: "Mit der deutlichen Verstärkung der städtischen E-Fahrzeugflotte nimmt die Stadtverwaltung auch ihre Vorbildfunktion wahr und kann zusätzliche Glaubwürdigkeit für Maßnahmen zur Förderung der Elektromobilität gewinnen." Rainer Ritthaler, Leiter des Bereichs Umwelt, freute sich, dass mit dem Ankauf der E-Mobile die Luftqualität in Ludwigshafen weiter verbessert werden kann. "Auch können wir dafür Sorge tragen, dass der Stickstoffdioxid-Immissionsgrenzwert an der Messstelle Heingstraße eingehalten werden kann", so Ritthaler.

Peter Nebel, Werkleiter des WBL, ergänzte: "Vor allem bei PKW- und leichten Nutzfahrzeugen wird der

Elektroantrieb die nächsten Jahre weiter auf dem Vormarsch sein. Als Dienstleister für die Stadtverwaltung und die städtischen Tochtergesellschaften setzt sich der WBL daher für den verstärkten Einsatz von Elektrofahrzeugen im Fuhrpark ein."

Der Bund hatte nach dem Dieselpiegel das "Sofortprogramm Saubere Luft 2017/2020" aufgelegt, das die Förderrichtlinie Elektromobilität des Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur zur Beschaffung von Elektromobilen und Ladeinfrastruktur beinhaltet. Auf den Förderaufruf vom Dezember 2017 beantragte Ludwigshafen im Januar 2018 die Beschaffung der 25 E-Fahrzeuge sowie der dazugehörige Ladeinfrastruktur über insgesamt 571.035 Euro. Den Zuwendungsbescheid mit einer Förderquote von 90 Prozent der Mehrkosten zu einem Fahrzeug mit Verbrennungsmotor erhielt die Stadt Ende Juni 2018.

Mit rund 190.000 Euro förderte das Verkehrsministerium Rheinland-Pfalz die Umbauarbeiten am Kaiserwörthdamm, die für das Installieren der Ladesäulen notwendig waren. Insgesamt wurde der Stadt Ludwigshafen von diesem Ministerium eine Million Euro für weitere Maßnahmen zur Verbesserung der Luftqualität zugesagt.

Wie geht es weiter

Bei Förderaufrufen sollen weitere Anträge zur Beschaffung von Elektrofahrzeugen und Ladeinfrastruktur gestellt werden.

Ein Antrag läuft zurzeit beim Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur über zusätzliche 19 Elektro-Pkws und Ladesäulen mit insgesamt 271.645 Euro. Die Stadt hofft auch hier auf eine Förderquote von 90 Prozent.

Außerdem wurde über die Landesmittel des Verkehrsministeriums Rheinland-Pfalz auch ein Elektromobilitätskonzept gefördert, das umzusetzen sein wird.

Neue E-Ladestationen: TWL unterstützte Stadt Ludwigshafen beim Ausbau der Elektromobilität

Die Ladeinfrastruktur für die Dienstfahrzeuge installierten TWL. Bereits beim Stellen des Antrags auf Mittel aus dem Bundes-Förderprogramm "Elektromobilität" und dem Aktionsprogramm des Landes "Saubere Mobilität" nahm TWL für die Stadt Ludwigshafen eine beratende Funktion ein. Seit der Antrag im November 2018 bewilligt wurde, kümmerte sich der Energiedienstleister um die Vorbereitung der notwendigen Infrastruktur.

Nun gibt es insgesamt 38 Ladepunkte, jeweils zwölf beim Entsorgungsbetrieb und beim Bereich Grünflächen und Friedhöfe, zehn bei der Stadtentwässerung und vier weitere im Stadtgebiet.

Schifferstadt: Experten informieren über Erbrecht

Der Eintritt ist frei, das Platzangebot begrenzt

(red) Nachlassregelung, Erbengemeinschaft, Pflichtteil: Da kann ein wenig schief laufen. Hilfestellung hierbei soll die Vortragsreihe "Erben und Vererben" der Sparkasse Vorderpfalz bringen. Die nächste Veranstaltung findet am 19. November im Katholischen Pfarrheim Herz Jesu (Salierstraße 98 a) in Schifferstadt statt. Die Veranstaltung beginnt um 18.30 Uhr, Einlass ist ab 18 Uhr. Eine Fachanwältin für Erbrecht und Generationenmanager der Sparkasse Vorderpfalz informieren über eine sinnvolle Nachlassplanung.

Der eigene Tod ist ein Thema, das viele Menschen gerne verdrängen. Wer sein Hab und Gut nach dem Ableben in die richtigen Hände legen möchte, sollte das zu Lebzeiten durch ein gültiges Testament festlegen. Die gesetzliche Erbfolge muss nicht immer den Wünschen und Vorstellungen des Verstorbenen entsprechen. Doch auch wer bereit ist, seinen letzten Willen niederzuschreiben, sieht



Foto: Fotolia.com

sich mit vielen Fragen konfrontiert: Wie muss ein Testament aussehen? Wer ist erbberechtigt? Wie können die Erben Steuern sparen? Welche Rolle übernimmt ein Testamentsvollstrecker? Soll ich eventuell einen Teil meines Vermögens in eine Stiftung einbringen? Und wann ist es ratsam, ein Erbe anzunehmen oder auszuschlagen?

Antworten hierauf geben die Fachvorträge der Fachanwältin für Erbrecht und die Generationenmanager der Sparkasse am 19. November im Katholischen Pfarrheim Herz Jesu (Salierstraße 98 a) in Schifferstadt. Der Eintritt ist frei, das Platzangebot begrenzt. Eine telefonische Anmeldung unter 0621/5992-333 ist erforderlich.

Über die Sparkasse Vorderpfalz

Die Sparkasse Vorderpfalz ist mit einer Bilanzsumme von 5,1 Milliarden Euro die größte Sparkasse in Rheinland-Pfalz. Die Zufriedenheit ihrer Kunden ist für sie Maßstab und Antrieb zugleich. Deshalb kombiniert sie persönliche und digitale Services und ermöglicht dadurch einen umfassenden Zugang zu ihren Finanzdienstleistungen. Mit 51 Standorten inklusive sechs PrivatkundenCentern unterhält sie vor Ort das mit Abstand dichteste Geschäftsstellen-, Service-, und Geldautomatennetz der Region. Über die Sparkassen-App, ihre Webseite sparkasse-vorderpfalz.de, OnlineBanking und das KundenDialogCenter ist sie rund um die Uhr erreichbar.

Gesellschaftlich engagiert: Das macht eine Sparkasse aus

Was gibt es schöneres, als Freude mit anderen zu teilen? Als öffentlich rechtliches Kreditinstitut gehört es

zur unternehmerischen Identität der Sparkasse Vorderpfalz, gesellschaftliches und wirtschaftliches Leben in ihrem Geschäftsgebiet zu unterstützen.

Ein großer Teil der erwirtschafteten Erträge fließt wieder in Form von Spenden und Sponsoring sowie über ihre fünf Stiftungen mit einem Stiftungskapital von insgesamt über 20 Millionen Euro an Vereine, Schulen, Institutionen und ehrenamtlich wirkende Bürgerinnen und Bürger zurück. Allein im zurückliegenden Geschäftsjahr sind Fördergelder in Höhe von über 1,3 Mio. Euro geflossen. Damit hat sie in Ludwigshafen, Speyer und dem Rhein-Pfalz-Kreis über 1.100 soziale, kulturelle, gesellschaftliche, wissenschaftliche und sportliche Projekte begleitet, die ohne ihre Unterstützung oftmals nicht zustande gekommen wären. Daneben ist die Sparkasse Vorderpfalz ein wichtiger Steuerzahler, Investor, Ausbilder und Arbeitgeber.

Eröffnung der Ausstellung

„In Bewegung“

(red) Zur Eröffnung der Ausstellung „In Bewegung“ mit Fotos der Arbeitsgemeinschaft Foto der Volkshochschule des Rhein-Pfalz-Kreises, lädt Kreisbeigeordneter Manfred Gräf, Bürgermeister der Verbandsgemeinde Römerberg-Dudenhofen, Manfred Scharfenberger und Ortsbürgermeister von Dudenhofen, Jürgen Hook, an Al-

lerheiligen, Freitag, 01. November 2019, um 19 Uhr, in das Bürgerhaus Dudenhofen, Konrad-Adenauer Platz, herzlich ein.

Die „Arbeitsgemeinschaft Foto“ der Volkshochschule des Rhein-Pfalz-Kreises besteht seit 1980. Die Mitglieder haben sich die Pflege der Fotografie zur Aufgabe gemacht,

wobei die Bilder sowohl analog mit Filmbelichtung wie auch digital entstehen.

Der überwiegende Teil der Fotografien kommt aus dem südlichen Teil des Rhein-Pfalz-Kreises und auch Speyer sowie Nordbaden. So erklärt sich auch, dass sich in Harthausen, sieben Kilometer vor den Toren von Speyer gelegen, das

Zentrum befindet, wo in der Karl-Hufnagel-Schule ein Labor und ein Aufnahmestudio eingerichtet sind.

Mindestens einmal im Jahr findet eine Fotoausstellung im Bürgerhaus Dudenhofen statt. Für die Ausstellung im Jahre 2019 haben die „fotoAG“-Mitglieder das Thema „In Bewegung“ gewählt.


Rhein-Pfalz-Kreis
Da spricht die Vorderpfalz

Die Ausstellung kann vom 01. bis 10. November 2019 sonntags von 14 bis 18 Uhr, Donnerstag und Dienstag von 18 bis 20 Uhr besucht werden.

Neuerscheinungen zu Gunter Heiland

Worms Verlag publiziert „Die Wormser Republik“ sowie Katalogmappe „Satyrspiele“

(red) Im Worms Verlag sind zwei Bücher erschienen, die sich einer ganz besonderen Persönlichkeit der Wormser Stadtgeschichte widmen: Gunter Heiland.

Der im vergangenen Jahr verstorbene ehemalige Kulturdezernent ist vielen als begnadeter Büttenredner in Erinnerung. Eine Auswahl dieser Reden sowie weiterer Texte sind nun in der von Karl-Heinz Deichmann herausgegeben Anthologie

„Die Wormser Republik“ erschienen. Die Neuerscheinung ist im Buchhandel unter der ISBN 978-3-947884-17-9 für zwölf Euro erhältlich. Nur wenige wissen, dass Heiland auch ein talentierter Zeichner war. Aktuelle Ereignisse hat er gerne mit Stift und Pinsel festgehalten. Die Katalogmappe „Satyrspiele. Zeichnungen Gunter Heilands“, die Volker Gallé, Klaus Krier und Olaf Mückain herausgeben, ist unter der



Foto: kvg-Worms

ISBN 978-3-947884-18-6 für 18 Euro erhältlich. Beide Neuerscheinungen können auch unter www.wormsverlag.de bestellt werden.

Die Wormser Republik. Gedichte. Geschichten. Büttenreden.

Eine Auswahl der schönsten Gedichte, Texte und Büttenreden von Gunter Heiland hat Karl-Heinz

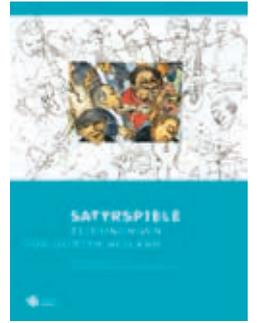
Deichmann in einer Anthologie zusammengestellt. Gunter Heiland nimmt den Leser mit seinen Texten auf eine ganz persönliche Reise durch sein Worms und sein Leben – mit viel Humor und stets einem Augenzwinkern. Aber auch kritische Töne, die sich auf zeitgenössische Ereignisse beziehen, klingen immer wieder durch.

Satyrspiele. Zeichnungen von Gunter Heiland

Die Mappe „Satyrspiele – Zeichnungen von Gunter Heiland“ enthält Fotografien von 16 ausgewählten Arbeiten des Künstlers, die zwischen 1984 und 2012 entstanden sind. Themen sind unter anderem Wormser Bauwerke wie der Dom und der Wasserturm, die Jud Süß-Inszenierung der Nibelungen-Festspiele, Orchestermusik, Satyrscenen und Fantasien. Der Fotograf Stefan Blume hat die Werke für die Katalogmappe reproduziert.

Über Gunter Heiland

Gunter Heiland (1938–2018) war von 1971 bis 1988 als Studiendirektor am Gauß-Gymnasium Lehrer für Deutsch, Geschichte und Sozialkunde. Seit 1979 prägte er, mal als ehrenamtlicher, mal als hauptamtlicher Beigeordneter, die Kulturpolitik der Stadt Worms. Mit auf seine Initiativen gehen „Worms: Jazz &



Joy“, die Eröffnung des Nibelungenmuseums Worms sowie die Etablierung der Nibelungen-Festspiele zurück.

Die Bücher

Gunter Heiland: Die Wormser Republik – Gedichte. Geschichten. Büttenreden. Herausgeber: Karl-Heinz Deichmann, Autor: Gunter Heiland 124 Seiten

ISBN 978-3-947884-17-9
Preis: 12 Euro

Satyrspiele:

Zeichnungen von Gunter Heiland
Herausgeber: Volker Gallé, Klaus Krier, Olaf Mückain, 16 Seiten
ISBN 978-3-947884-18-6
Preis: 18 Euro

Spende für den neuen Bürgerbus

der Verbandsgemeinde Dannstadt-Schauernheim

(red)Die VR Bank Rhein-Neckar hat den Bürgerbus der Verbandsgemeinde Dannstadt-Schauernheim mit einer Spende von 2500 Euro unterstützt. Die Spende wurde bei der offiziellen Wiedereröffnung der Bankfiliale Ende Oktober überreicht.

Nach einer sechsmonatigen Umbauphase wurde die Filiale der VR Bank Rhein-Neckar in der Hauptstraße 135 – 137 im Ortsteil Dannstadt Ende Oktober offiziell wiedereröffnet. Im April hatten Unbekannte den Geldautomaten gesprengt und für erheblichen Schaden in der Bankfiliale gesorgt. Nach dem Umbau ist die Geschäftsstelle nun heller und moderner gestaltet. Regionale Verwurzelung und Identifikation mit der Gemeinde sei zudem das, was die VR Bank laut Bereichsleiter Privatkunden Tobias Szach ausmache. Aus diesem Grund wurden Motive wie der Storchekreisel, das Modell des Feurigen Elias und der Ochsenbrunnen mit in die Raumgestaltung aufgenommen und in Form von Lichtelementen in den Fokus gerückt. „Digitaler werden und VR-Bank vor Ort bleiben – das ist die Zukunft. Die Filiale vor Ort ist unsere DNA. Wir sind und bleiben eine Filialbank“, sagte Szach bei dem Eröffnungsempfang. Mit einer Spende in Höhe von 2500 Euro für den Bürgerbus der Verbandsgemeinde Dannstadt-Schauernheim wolle man das Bekenntnis zum Ort zusätzlich unterstreichen.



Foto: VR Bank

Selbstbestimmt innerhalb der Verbandsgemeinde einkaufen, Termine wahrnehmen, Freunde treffen – genau hierbei soll der Bürgerbus mobilitätseingeschränkte Menschen also in Zukunft unterstützen. Der Bürgerbus holt die Fahrgäste zu Hause ab, fährt sie zum Wunschziel und bringt sie im Anschluss auch wieder zurück bis zur Haustür. Und wenn es darum geht, eine Einkaufstasche zur Wohnung zu tragen oder den Rollator mitzunehmen, so ist das Bürgerbus-Team auch hierbei jederzeit behilflich. Seit 1. Oktober heißt es in der Verbandsgemeinde Dannstadt-Schauernheim also: Bürger fahren Bürger kostenfrei zum Arzt, zum Einkauf, Frisör oder zur Kaffeerunde mit Freunden – ehrenamtlich und selbstorganisiert. Das Bürgerbus-Team wird hierbei von der Verbandsgemeinde Dannstadt-Schauernheim unterstützt, mit dem Ziel, dass jeder im Alltag lange

mobil bleiben und am öffentlichen Leben in unserer Verbandsgemeinde teilhaben kann.

Gefahren wird immer dienstags und freitags im Gebiet der Verbandsgemeinde. Der Bürgerbus holt alle Fahrgäste auf telefonische Vorbestellung an der Haustür ab und bringt sie später auch wieder nach Hause zurück. Das Telefon-Team für die Vorbestellung einer Bürgerbusfahrt ist immer montags und donnerstags von 14.30 – 16.00 Uhr erreichbar. Die Telefonnummer zur Vorbestellung lautet 06231 40 11 88. Die Vorbestellung gilt immer für den Folgetag.

Der 6. Leberwurst-, Blutwurst- und Schwartenmagenwettbewerb

- wieder eine tolle Leistung!



Auf dem Pokalsiegerfoto von links: Organisator Jochen Heck (HGF Fleischer-Verband Pfälz), Peter Flick aus Herxheim (Pokalsieger der Kat. „Schwartenmagen“), Stephan Schreiner aus Harthausen (Pokalsieger der Kat. „Leberwurst umgerötet“), Gerbard Tempel aus Bad Dürkheim (Pokalsieger der Kat. „Pfälzer Leberwurst im Ring“, „Leberwurst in besonderer Form“ und „Blutwurst“, Organisator Volker Ballreich (stv. Landesinnungsmeister), Wolfgang Hardt aus Limburgerhof (Pokalsieger der Kat. „Pasteten“). Foto: dlz Handwerk

(red) Alle teilnehmenden Beteiligten haben, konnten die am 23.10.2019 am 6. Auszeichnungen erzielen. Dies spricht für eine überragende Qualität, welche unsere Juroren beder Rhein-Galerie Ludwigshafen scheinigten.

Wir verbinden regionales & lokales
www.metropoljournal.com

Bistum Speyer mit neuem Internetauftritt

Pro Monat nutzen rund 20.000 Menschen das digitale Angebot um sich über Neuigkeiten Angebote zu informieren

(red) Das Bistum Speyer stellt seine Angebote mit einem neuen Internetauftritt vor. Er wurde am 27. Oktober von Bischof Dr. Karl-Heinz Wiesenmann und Generalvikar Andreas Sturm freigeschaltet. Der neue Internetauftritt ist das Ergebnis einer zweijährigen Entwicklungszeit mit dem Ziel, die Angebote des Bistums klar und übersichtlich darzustellen. „Das Internet ist - zusätzlich zur Medienarbeit, den Rundfunksendungen und unseren Angeboten in den sozialen Netzwerken - eine wichtige Säule unserer Kommunikation“, erläutert Markus Herr, Leiter der Abteilung Öffentlichkeitsarbeit. Rund 20.000 Menschen pro Monat nutzen die Internetseite des Bistums. „Hier erfährt man tagesaktuell, was die Katholikinnen und Katholiken in der Pfalz und im Saarpfalzkreis bewegt. Man kann sich einen Überblick über Gottesdienste und kirchliche Veranstaltungen verschaffen und sich umfassend über das kirchlichen Leben zwischen Saar und Rhein, zwischen dem Donnersberg im Norden und der französischen Grenze im Süden informieren.“

Leitend für die Entwicklung des



Foto: Bistum Speyer

neuen Internetauftritts sei gewesen, nicht die Strukturen, sondern die Inhalte in den Mittelpunkt zu stellen. „Wir wollen Fernstehenden eine kompakte Erstinformation vermitteln, zugleich aber Menschen auf der gezielten Suche nach Themen und Angeboten den bestmöglichen Service bieten“, betont Markus Herr. Mit dem neuen Internetauftritt wurden verbesserte Ansichten für die Nutzer von mobilen Endgeräten wie Tablets und Smartphones sowie eine barrierefreie Ansprache von Menschen mit Seh- und Hörbehinderungen

verwirklicht. Neu ist ein Angebot in leichter Sprache, das noch ergänzt wird. Auch die Verknüpfung mit Inhalten aus den sozialen Netzwerken wurde optimiert.

Das Bistum Speyer, seine Pfarreien und Einrichtungen präsentieren sich im Internet als „Bistums-Webfamilie“. Es handelt sich dabei um einen Verbund von aktuell 55 Internetauftritten, die auf einer gemeinsamen Internetplattform basieren. Dadurch wird ermöglicht, in vielfältiger Weise Informationen zu vernetzen: So sind nicht nur Gottesdienste und Veranstaltungen

gen Pfarrei übergreifend abrufbar, auch aktuelle Meldungen von unterschiedlichen Akteuren innerhalb des Bistums werden von Homepage zu Homepage weitergegeben. Dadurch werden eine hohe Aktualität der Informationen und optimale Verteilung bis in die einzelnen Pfarreien ermöglicht. „Wir erreichen damit rund 150.000 Nutzerinnen und Nutzer pro Monat“, informiert Markus Herr.

Der Relaunch der Bistumshomepage ist der Auftakt eines Modernisierungsprozesses, der bis Ende kommenden Jahres auf alle angeschlossenen Internetseiten wie zum Beispiel die des Speyerer Doms oder des Verlags der Bistumszeitung ausgedehnt wird. Das bisherige Webdesign, das noch an gut gekannte, gelernte Navigationsstrukturen angelehnt war, wird damit Zug um Zug durch ein aktuelles Bedienkonzept abgelöst, das der zunehmenden Nutzung von mobilen Geräten Rechnung trägt, aber auch am PC-Bildschirm mehr Interaktionsmöglichkeiten bietet. Die Bistums-Webfamilie wurde 2011 von der Peregrinus GmbH, einer Tochtergesellschaft des Bistums Speyer, mit dem Anliegen initiiert,

über alle Ebenen hinweg das Bistum von der einzelnen Pfarrei bis zum Bischöflichen Ordinariat transparent und informativ im Internet vorzustellen. Für die konzeptionelle Weiterentwicklung sowie die Koordination mit den neu hinzukommenden Webfamilie-Mitgliedern steht Geschäftsführer Marco Fraleoni als Ansprechpartner zur Verfügung. Die technische Realisierung der gesamten Internetplattform sowie die Entwicklung der neuen Webtemplates liegt in den Händen des Technologiepartners „Createx Solution GmbH“, unterstützt von der Kreativagentur „Artell“, beide mit Sitz in Landau.“

**Ihre Anzeige
könnte hier
stehen.**

Melden sie sich
unter:
0621-72739490

Teilhaben.



NEU
Jetzt bis zu
20 Anteile
zeichnen!

PSD GeschäftsAnteile

- Zeichnung von bis zu 20 Geschäftsanteilen (max. 2.000 Euro)
- Jährliche Dividendenzahlungen
- Mitglied der PSD Gemeinschaft mit Vertreterwahlrecht

Jetzt Mitglied werden!

Tel. 07 21/91 82-4 00

PSD Bank in Karlsruhe, Philipp-Reis-Str. 1



psd-kn.de

PSD Bank Ihre Direktbank mit Heimvorteil.

Zeugnis aus der Vergangenheit: Speyerer Richtschwert

Neue Dauerleihgabe für das Historische Museum der Pfalz

(red) Ein seltenes Objekt bereichert ab sofort die Sammlung des Historischen Museums der Pfalz: Ein Richtschwert aus dem frühen 18. Jahrhundert, das bis um 1792 in Speyer bei Hinrichtungen eingesetzt wurde.

Die Speyerer Oberbürgermeisterin Stefanie Seiler überreichte das Schwert als Dauerleihgabe an das Historische Museum der Pfalz, nachdem die Stadt – mit Hilfe der Kulturstiftung der Sparkasse Vorderpfalz und der Kulturstiftung Speyer – das Objekt im renommierten Auktionshaus Jan K. Kube in Sugenheim ersteigert hatte. Museumsdirektor Alexander Schubert dankte der Stadt Speyer und den Stiftungen für ihre Unterstützung: „Da das Museum über keinen ei-



Foto: Historisches Museum

genen Ankaufsetat verfügt, können wir unseren Sammlungsauftrag nur mit Hilfe Dritter erfüllen.“

„Es kommt vielleicht alle 100 Jahre einmal vor, dass ein solch bedeutendes Objekt mit direktem Bezug

zur Rechts-, Sozial- und Alltagsgeschichte der Stadt Speyer auf dem freien Markt auftaucht“, erklärte Ludger Tekampe, Leiter der Sammlungen Volkskunde, Neuzeit und Weinmuseum im Historischen

Museum der Pfalz. Die Echtheit des Richtschwertes wurde im Vorfeld, auch unter Hinzuziehung externer Experten, sorgfältig geprüft.

Die Inschriften auf der Klinge sowie der eingravierte Reichsadler und die zweitürmige Domfassade verweisen auf die Geschichte der Stadt Speyer, die im Mittelalter Reichsstadt war. Seit dem Ende des 13. Jahrhunderts besaß der Rat der Stadt Speyer das Recht, die Todesstrafe zu verhängen. Im 18. Jahrhundert wurde diese meistens mit dem Richtschwert vollzogen. Der Speyerer Richtplatz lag damals im Norden der Stadt ausgangs des Wormser Tores, genannt Rabenstein. Die Strafe vollzog der bischöfliche Scharfrichter aus Bruchsal, der dafür jedes Mal anreisen musste.

Das Scharfrichterschwert wurde ursprünglich in einer „Richtzeugkiste“ im bis heute erhaltenen Stadttor, dem Altpörtel, aufbewahrt. Infolge der Französischen Revolution, die Speyer 1792 erreichte, wurde der Richtplatz am Rabenstein zerstört. Bei dieser Gelegenheit muss auch das Richtschwert abhandengekommen sein. Nach mehr als 225 Jahre ist es jetzt nach Speyer zurückgekehrt.

Das Schwert wird im neuen Jahr im Museumsfoyer ausgestellt.

Das Historische Museum der Pfalz ist dienstags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr geöffnet, an Feiertagen auch montags. Informationen zum Museum und dessen Ausstellungsprogramm unter www.museum-speyer.de

Sinsheimer Futsalmannschaft kann auch Fußball

Platz 2 beim Turnier in Ketsch

(red) Am 18.10.2019 fand die 4. Auflage des inklusiven "Fußballturniers für alle" in Ketsch statt. Zum ersten Mal war auch die Sinsheimer Futsalmannschaft an dem Turnier beteiligt. Es wird von der Lebenshilfe Region Schwetzingen-Hockenheim e.V. organisiert und ist, wie der Name schon sagt, offen für alle. Auch wenn bei dem Turnier nicht nach Futsalregeln und auch nicht mit einem Futsal-Ball gespielt wurde, sicherten sich die Spieler der Sinsheimer Mannschaft ungeschlagen den zweiten Platz.

Die Sinsheimer Futsalmannschaft setzt sich zusammen aus Spielern aus den unterschiedlichsten Ländern - Afghanistan, Iran, Eritrea, Gambia, Guinea, Nigeria, Algerien, Somalia, Türkei – hier ist jeder willkommen. Selbst Frauen nehmen



Foto: Stadt Sinsheim

bereits am Training, das jeden Montag ab 20 Uhr in der Sporthalle des Stifts Sunnisheim stattfindet, teil. Da ein Futsal-Ball sprungreduziert ist und weniger Luft enthält, als ein herkömmlicher Fußball und das

Spiel relativ körperlos ist, kann Futsal weitestgehend unabhängig vom Alter und auch vom Geschlecht gemeinsam gespielt werden.

Dementsprechend sind die Altersunterschiede beim Training teilweise

auch sehr groß. Vom 15jährigen bis zum 50jährigen ist alles mit dabei. Das Futsalprojekt wurde bereits vor über zwei Jahren gestartet und erfreut sich seitdem großer Beliebtheit.

Das Training wird im Schnitt von rund 20 Personen besucht. Das Niveau ist inzwischen durchaus hoch, sodass sich die Sinsheimer Mannschaft auch vor anderen Teams nicht verstecken braucht. In zwei Freundschaftsspielen mit dem Futsal Sport Club Fortuna Philippsburg e.V. wurde die Konkurrenzfähigkeit schon in der Vergangenheit unter Beweis gestellt.

Bei einem Turnier in Schwetzingen Anfang September zeigte die Sinsheimer Futsalmannschaft ebenfalls gute Leistungen, auch wenn sich das leider noch nicht im Ergebnis

niederschlug. Umso erfreulicher, dass beim Turnier in Ketsch mit Platz 2 nun auch das Ergebnis mit der spielerischen Leistung übereinstimmte. Insbesondere technisch wusste die Sinsheimer Mannschaft zu überzeugen. Lediglich die Chancenverwertung ließ etwas zu wünschen übrig, was letztendlich auch den Turniersieg kostete.

Trotz des inzwischen recht hohen Niveaus der Sinsheimer Mannschaft sind Neueinsteiger und Neueinsteigerinnen, die gerne einmal Futsal kennen lernen und ausprobieren möchten, natürlich jederzeit willkommen.

Gerechte Rente für alle

Bundesweite Kampagne für eine angemessene Absicherung im Alter

(djd-k). Das Thema bewegt unsere Gesellschaft: Die Deutschen machen sich große Sorgen um ihre Alterssicherung und haben diesbezüglich das Vertrauen in die Politik verloren. So gehen 84 Prozent der abhängig Beschäftigten davon aus, dass ihre gesetzliche Rente später "gar nicht" oder "gerade so" zum Leben reichen wird (DGB Gute-Arbeit-Index 2017).

Jeder sechste Rentnerhaushalt in Deutschland gilt bereits heute als armutsgefährdet - Tendenz steigend. Laut Prognosen könnte es in 2036 schon jeder fünfte Haushalt sein.

Altersarmut in Deutschland

"Dass in einem reichen Land wie Deutschland Altersarmut so weit verbreitet ist, ist ein Skandal", erklärt Verena Bentele, Präsidentin des Sozialverbands VdK Deutschland.

"Es muss verhindert werden, dass Menschen im Alter arm sind, egal ob heutige oder zukünftige Rentner. Es ist daher höchste Zeit für eine grundlegende Trendwende und entschlossene rentenpolitische Reformen, damit sich Jung und Alt wieder auf die gesetzliche Alterssicherung verlassen können." Aus diesem Grund hat der Sozialverband VdK jetzt unter dem

Motto #Rentefüralle eine bundesweite Kampagne gestartet. "Es ist Zeit für eine gerechte Rente für alle Generationen! Wir werden in den kommenden Monaten ein deutliches Zeichen setzen - für eine gerechte Rente, die niemanden in Armut alt werden lässt", erklärt Bentele dazu.

Im Rahmen der Kampagne wird es in ganz Deutschland zahlreiche Aktionen und Veranstaltungen geben, um notwendige Maßnahmen öffentlich einzufordern. Welche aber sind das? "Wir packen in unserer Kampagne viele heiße Eisen an: Altersarmut, Verbesserungen für Erwerbsminderungs-

rentner, Generationengerechtigkeit, Einbeziehung aller Erwerbstätigen in die Rentenversicherung und Besteuerung von Reichtum", so Bentele.

Vertrauen in den Sozialstaat stärken

Wichtig ist für den VdK vor allem, dass auch die jüngeren Generationen auf die Rente vertrauen können. Gerade deshalb sei es von großer Bedeutung, dass das Rentenniveau dauerhaft auf 50 Prozent festgeschrieben werde. Und: Wer jahrzehntlang gearbeitet habe, müsse sich auf eine anständige Absicherung im Alter verlassen können. Für Geringverdiener sei deshalb eine

Immer informiert
Regionales &
Lokales
metropoljournal

Aufwertung geringer Renten nötig, beispielsweise durch eine Grundrente ohne Bedürftigkeitsprüfung.

Gute Löhne, gute Renten

Gute Löhne sorgen laut VdK für gute Renten. Dazu brauche es aber mehr Tarifbindung und eine Erhöhung des Mindestlohns auf über zwölf Euro, damit jeder nach einem Leben voller Arbeit eine Rente oberhalb der Grundsicherung erhalte.

"Die Politik muss endlich handeln, damit aus den armen Beschäftigten von heute nicht die armen Rentner von morgen werden", erklärt Bentele.

Wirtschaftsförderung Bergstraße weitet Service aus

Ab sofort eine Online-Terminvereinbarung auf der WFB-Homepage

(red) Mehr Service bei der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsregion Bergstraße GmbH (WFB): Die Fachbereiche Unternehmensservice, Gründerberatung und die Energieagentur Bergstraße bieten ab sofort eine Online-Terminvereinbarung unter www.wirtschaftsregion-bergstrasse.de an. „Die Terminvereinbarung erfolgt schnell, unkompliziert und ist selbsterklärend. Es ist keine weitere Registrierung notwendig“, erklärt Dr. Matthias Zürker, Geschäftsführer der WFB. „Das Angebot ist auf allen Endgeräten verfügbar“, ergänzt der WFB-Geschäftsführer. Das Buchungstool ist unter „Service & Kontakt“ auf der WFB-Homepage zu finden. Nach Vereinbarung eines Termins wird dieser nochmal per E-Mail bestätigt.

Der neue Service richtet sich an bestehende Firmen, Existenzgrün-



Foto: WFB

der und Hausbesitzer, die eine Beratung wünschen. Der Unternehmensservice der WFB berät zum Beispiel zu Fördermitteln, Digitalisierung, Standorterweiterungen und -entwicklungen, Personalgewinnung und -bindung, Unternehmensnachfolge und vielem

mehr. Die WFB-Gründerberatung bietet etwa Initial- und Orientierungsberatung zu allen Themen der Existenzgründung und leistet Hilfestellung bei der Erstellung des Businessplans oder bietet fachkundige Stellungnahmen für den Gründungszuschuss. Zu den wei-

teren Angeboten des Fachbereichs zählt beispielsweise das Startup-Netzwerk-Wirtschaftsregion Bergstraße, der Gründerwettbewerb der Gründungsoffensive Bergstraße-Odenwald oder das Forum Unternehmensnachfolge Bergstraße. Die Energieagentur Bergstraße hat für die Bürgerinnen und Bürger im Kreis Bergstraße ein kostenloses und neutrales Beratungsangebot rund um das Thema Energie in petto. Ob Wärmepumpe, Pelletkessel oder Brennwerttechnik mit Solar - bei der Wahl des effizientesten und umweltfreundlichsten Heizsystems unterstützt die Energieagentur

Bergstraße sowie bei allen Fragen zur energetischen Sanierung und deren Fördermöglichkeiten. Falls bei der Online-Terminvereinbarung kein passender Termin verfügbar ist, kann man sich nach wie vor telefonisch an die WFB wenden. Die Ansprechpartner der jeweiligen Fachbereiche finden Sie ebenfalls auf der Homepage der kreisweiten Wirtschaftsförderung.

Info: Wissenswertes über die weiteren Serviceleistungen der WFB und über die Wirtschaftsregion Bergstraße GmbH gibt es im Internet ebenfalls unter www.wirtschaftsregion-bergstrasse.de.

Regionales & Lokales
www.metropoljournal.com

Doktor, braucht ihr beim Operieren auch Nervensägen?

Kinderuniversität und Tag der offenen im Heilig-Geist Hospital Bensheim am 3. November

(red) Am 3. November öffnet das Heilig-Geist Hospital Bensheim seine Türen und bietet von 10.00 bis 16.00 Uhr ein buntes Angebot für Besucher aller Altersklassen. Die Kleinen können ihr medizinisches Können im Rahmen einer Kinderuniversität zeigen. Ob beim Anlegen von Verbänden oder beim Röntgen eines Kuscheltiers – wer bei mindestens sechs Stationen sein Geschick unter Beweis stellt, erhält die Ehrendoktor-Urkunde des Heilig-Geist Hospitals. Aber auch die großen Besucher sollen nicht zu kurz kommen. Auf sie warten unter anderem spannende medizinische Vorträge und Demonstrationen sowie Mitmachaktionen und Vorfüh-



Foto: hgb-bensheim

rungen. So kann unter anderem die menschliche Wirbelsäule am überdimensionalen 3D-Model erkundet

werden. Und auch wer sich für einen Job im medizinischen Bereich interessiert, ist gerne willkommen.

Von 10.00-12.00 Uhr steht die Personalabteilung für offene Bewerbungsgespräche zur Verfügung. Die Gesundheitsakademie Bergstraße informiert darüber hinaus ganztägig über die Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger.

Über das Heilig-Geist Hospital Bensheim

Das Heilig-Geist Hospital Bensheim blickt auf eine lange und traditionsreiche Historie an der Bergstraße zurück. Als kirchliche Stiftung des bürgerlichen Rechts gehörte das Hospital zuletzt zur „Südhessischen Klinikverbund GmbH“. Im Juli 2016 erfolgte die Übernahme durch die Artemed Klinikgruppe.

Heute handelt es sich bei dem ehemaligen Pilgerhospiz um ein modernes 150-Betten-Haus. Das Heilig-Geist Hospital bietet neben der hochqualitativen Grund- und Regelversorgung, Not- und Dringlichkeitsversorgung, Gynäkologie und Geburtshilfe und Urologie auch eine klare fachliche Differenzierung und Schwerpunktbildung in interdisziplinären Zentren. www.hgh-bensheim.de

Ihre Anzeige
Melden sie sich
unter:
0621-72739490

Wie Arsen- und Spitzenhörschen

Die Kriminalkomödie „Fisch zu Viert“ mit dem Berliner Kriminaltheater am Freitag, 15. November in Weinheim

(red) Eine schwarze Komödie voller Ironie und Spannung, eine Arsen- und Spitzenhörschen-Frivolität präsentiert die Weinheimer Kulturgemeinde mit dem Stück „Fisch zu Viert“ am Freitag, 15. November, 20 Uhr: Es ist eine der erfolgreichsten Kriminalkomödien der Theatergeschichte und hat auch 40 Jahre nach seiner Uraufführung nichts an Tempo, Sprachwitz und galligem Humor verloren.



Foto: Stadt Weinheim

Wieder einmal gastiert das Berliner Kriminaltheater bei der Kulturgemeinde und liefert ein intrigantes Spiel um List, Habgier, Frivolität, Lüge und Mord jenseits der so trögen

Krimi-Attitüde von Der-Mörder-ist-immer-der-Gärtner.

Tatort ist ein märkisches Landhaus im Jahre 1838. Dreißig Jahre lang

hat es Diener Rudolf bei den drei betuchten Berliner Brauerei-Töchtern im hochherrschaftlichen Hause Heckendorf ausgehalten.

Jeden Wunsch las er Charlotte, Cécilie und Clementine von den Augen ab, war ihnen diskret auch nächtens zu Diensten und nicht abgeneigt, eines Tages eine jede zu beerben. Schließlich will er seiner Domestikenrolle entfliehen und auf Weltreise gehen. Dazu braucht er die versprochenen Erbschaften. Als er nun vorzeitig um Auszahlung bittet, will keine Schwester mehr von ihrem Versprechen wissen. Die vereinsamten höheren Töchter

wollen sich keinesfalls zu Lebzeiten von ihrem Geld trennen - dann schon eher von Rudolf. Als gegenseitige Erpressungen nicht fruchten, ersinnt man handfestere Methoden, um einander stillschweigend loszuwerden. Beim sonntäglichen Fischschmaus nimmt das Schicksal seinen Lauf.

Tickets im Vorverkauf gibt es über die Geschäftsstelle der Kulturgemeinde Weinheim in der Stadthalle, telefonisch unter 06201/12282, Montag bis Freitag von 9 bis 12 und 15 bis 18 Uhr, an Vorstellungstagen von 9 bis 12 Uhr oder rund um die Uhr unter www.kulturgemeinde.de.

Sogar die OEG fährt „fer umme“

Shopping-Programm in der Weinheimer Innenstadt am 2. und 9. November

(red) Die Stadt hält Wort. Wenn an den Samstagen 2. und 9. November mit einem letzten Kraftakt die Bauarbeiten am Postknoten abgeschlossen werden, was zu einer Vollsperrung der Mannheimer Straße führt, locken besondere Attraktionen zum Einkauf in die Stadt. Unter dem Motto „Shoppin, bis der (Post-)Knoten platzt“ hat das Amt für Touristik, Kultur und Öffentlichkeitsarbeit ein kleines Programm für beide Samstage zusammengestellt, die aktiven Einzelhändler im Verein „Lebendiges Weinheim“ bieten zusätzlich Angebote und Aktionen. Auch die rnv-Verkehr GmbH, die Bauträger der Straßenbaumaßnahme ist, trägt ihren nicht unbeträchtlichen Beitrag zum



Foto: Stadt Weinheim

Gelingen der beiden Wochenenden bei: Denn die rnv-Linie 5, also die rnv-Verkehr GmbH, die Bauträger der Straßenbaumaßnahme ist, trägt ihren nicht unbeträchtlichen Beitrag zum

nutzen sein. Der Schienenweg nach Weinheim an diesen beiden Tagen ist also unentgeltlich. „Umsonst“ ist er freilich nicht. An beiden Tagen wird der Windeckplatz

inmitten der Fußgängerzone zwischen 11 Uhr und 15 Uhr zünftig bewirtet (wenn die Stimmung passt, auch länger). Die „Woinemer Hausbrauerei“ schenkt nicht nur Selbstgebräutes aus, sondern heizt auch eine Gulaschkanne an, in der hausgemachte Erbsensuppe simmert. Am 2. November wird der Weinheimer Kreativ-Weinhändler Henning Seeger mit seiner kleinen mobilen Weinbar aktuelle Tropfen von jungen Winzern anbieten. Live-Musik gibt es von dem Weinheimer Duo „Die Schultzes“. Petra Arnold-Schultze mit ihrem Kontrabass und Jürgen „Mojo“ Schultz an der Gitarre. In der „Weinheim Galerie“ tritt zweimal – ganz wetterunabhängig – der

Kinderclown „Julchen und ihre Zaubermäuschen“ auf, direkt in der Mall, einmal um 12 Uhr und noch einmal um 14 Uhr, jeweils für 40 Minuten und natürlich auch ohne Eintritt. Auch für den 9. November steht schon ein Programm, das ein bisschen variiert. Auch da bleibt der Windeckplatz ein Zentrum des Wohlfühl-Einkaufs. Das Saxofon-Duo Pfisterer/Stoltze sorgt dann für die Live-Musik auf der Fußgängerzone. Weine gibt es dann vom Weingut Schröder, in der Weinheim Galerie tritt der Kinderzirkus „Multikulti“ auf, an diesem Tag gibt es ohnehin Neuerungen in der (Fair Trade-)City: In der Fußgängerzone eröffnet ein neuer „Weltladen“.

„Jedes einzelne Kind im Mittelpunkt“

Kindergärten der Lebenshilfe Heidelberg luden zum großen Herbstfest

(red) Informationen und Gespräche, Spaß beim vielfältigen Spiel- und Bewegungsangebot und Spannung beim mit viel Liebe zum Detail von den Erzieherinnen und Erziehern einstudierten Theaterstück „Die kleine Hexe“: Beim Herbstfest der Kindergärten Pustebblume drehte sich alles um die Begegnung von Kindern, Eltern und Interessierten sowie die Förderung von Kindern mit und ohne Behinderung. Das bunte Fest fand in diesem Jahr in der Kleinen Pustebblume im Quartier am Turm statt, die gleichzeitig ihr zehnjähriges Bestehen feierte. Rund 350 Gäste waren der Einladung in das helle Gebäude im Helaweg 30 gefolgt, um gemeinsam mit Ehemaligen und anderen Familien zu feiern oder sich als Außenstehende ein eigenes Bild davon zu machen, wie in den Kindergärten Pustebblume Inklusion



Foto: Lebenshilfe

gelebt wird Mit Musik und allerlei Leckereien war für beste Stimmung gesorgt und eine Fotoausstellung bot Gelegenheit, die Ereignisse aus einer Dekade Kleine Pustebblume Revue passieren zu lassen. Die Kleine Pustebblume wurde im März 2009 als

zweites Haus der Kindergärten Pustebblume in der ehemaligen Kesselhalle der Fuchs'schen Waggonfabrik eröffnet, um den stetig wachsenden Bedarf an Betreuungsplätzen in und um das Quartier abzudecken. Zu zwei Integrationsgruppen und einer heilpädagogischen

Kleingruppe kam bereits im September des gleichen Jahres eine dritte Integrationsgruppe hinzu und im September 2010 mit der Löwenzähngengruppe auch erstmals ein inklusives Betreuungsangebot für die Kleinsten ab einem Jahr. Heute gibt es in den beiden Kindergärten Pustebblume sowie der vor fünf Jahren eröffneten Kleinkindbetreuung Spatenhaus insgesamt 17 Gruppen, in denen über 150 Kinder mit und ohne Sonderförderbedarf gemeinsam spielen, lernen und gefördert werden. Die Leiterin des Heidelberger Kinder- und Jugendamtes Myriam Lasso überbrachte die Grußworte von Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner und Bürgermeister Dr. Joachim Gerner und berichtete den Gästen von ihren eigenen Erfahrungen mit der Pustebblume, deren Entwicklung

sie in ihrer Funktion bereits seit 2005 mitverfolgt: „Früher mussten sich die Kinder anpassen an die Institutionen, in die sie geschickt wurden. Heute bedeutet Integration, dass jedes einzelne Kind im Mittelpunkt steht. Dieses Konzept ist in den Kindergärten Pustebblume schon lange Realität und das ist das Besondere in diesem Haus“, betonte die Amtsleiterin. „Wir freuen uns sehr über diese Wertschätzung“, so Valentina Schenk, Leiterin der Kindergärten Pustebblume. „Für uns bedeutet Inklusion Gemeinschaft, die unabhängig ist von der Herkunft, dem Geschlecht oder den Fähigkeiten. Daher lernen und spielen bei uns alle von Anfang an gemeinsam. Und, ganz wichtig: Davon profitieren am Ende nicht nur die Kinder mit Behinderung, sondern alle Kinder.“

„alla hopp!“-Anlage

„alla hopp!“-Anlage

(red) Sportlich unterwegs an der frischen Luft – das ist den gesamten Winter über auf der „alla hopp!“-Anlage am Harbigweg in Kirchheim möglich: Die Bewegungs- und Begegnungsanlage ist täglich von 8 bis 19 Uhr geöffnet und kann selbstständig genutzt werden. Auf einer Fläche von 13.600 Quadratmetern stehen vielfältige Angebote für alle Generationen zur Verfügung.

In einem Bewegungsparcours kann an verschiedenen Stationen der gesamte Körper trainiert werden. Der Kinderspielplatz fördert durch Spielmöglichkeiten die Sinneswahrnehmung und Bewegung der jüngsten Besucher. Für Kinder im Schulalter bietet der naturnahe Spiel- und Bewegungsplatz Raum für kreatives Spielen, Klettern und Balancieren. Mit der „Muckibude“, dem Streetball-Feld und der Parkouranlage



Foto: Thomas Dittmer

kommen jugendliche Sportler auf ihre Kosten. Eine besondere Attraktion ist die in Wellen gelegte Laufbahn: Sie bietet Sprung- und Schwungmöglichkeiten und fördert dabei Koordination und Geschicklichkeit.

Auch die Kletterfelsen, eine große Rutsche und ein eigens für die Anlage entwickeltes Kletternetz aus Slacklines bieten vielfältigen Spaß. Die Trainingskurse des Amtes für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt gehen indes ab Dienstag,

29. Oktober 2019, in die Winterpause. Sie starten voraussichtlich wieder im März 2020. Lediglich ein Kurs wird auch über den Winter fortgesetzt: Jeden Montag wird für aktive Frauen und Männer jeden Alters von 10 bis 11 Uhr „Mach mit – Bleib fit!“ angeboten. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Mehr zu allen Kursangeboten und der „alla hopp!“-Anlage gibt es online unter www.heidelberg.de/allahopp.

Die „alla hopp!“-Anlage wurde der Stadt Heidelberg 2016 von der Dietmar Hopp Stiftung gespendet. Es wird empfohlen, zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen. Fahrradstellplätze befinden sich direkt an der Anlage. Anreise mit dem öffentlichen Nahverkehr:

- mit der rnv-Buslinie 33 bis zur Haltestelle Gregor-Mendel-Realschule (Fußweg circa 300 Meter)
- mit der Straßenbahnlinie 26 bis zur Haltestelle Messplatz (Fußweg circa 600 Meter)
- mit den regionalen Buslinien 720 und 721 bis zur Haltestelle Im Bieth (Fußweg circa 500 Meter)

Das Parken ist ausschließlich auf den ausgezeichneten Parkplätzen gestattet. Anreisende folgen hierzu der Wegweisung „Sportzentrum Süd“. Der Fußweg zur Anlage ist ausgezeichnet. Direkt an der „alla hopp!“-Anlage befinden sich keine Parkplätze.

- Sportzentrum Süd, Pleikartsförster Straße (Fußweg circa 350 Meter).
- Parkplatz Messplatz Kirchheim, Ecke Harbigweg/Kirchheimer Weg (Fußweg circa 600 Meter).

Packend – prickelnd – Punxxx

Rebellisch, unangepasst und gegen den Strich gebürstet

(red) Zum 30. Geburtstag präsentiert das renommierte Eventunternehmen eine komplett neue Show namens „Punxxx“. Ein Actionprogramm, das den besonderen Flic Flac Stil fortsetzt. Seit der ersten Show - „Nicht irgendein Circus“ in 1989 - bringen die Flic Flac Macher Streetstyle ins schwarz-gelbe Zelt: punkig, rockig und auch nach 30 Jahren garantiert anders.

Vom 14. bis 23. November 2019 gastiert Flic Flac mit Punxxx auf dem Neuen Messplatz in Mannheim. Bei „Punxxx“ treffen filigrane Reifenspringer der China National Acrobatic Group – beim Circusfestival in Monte Carlo“ mit Gold ausgezeichnet – auf die stahlharte Motorradkugel, in der neben sieben Männern auch erstmals eine Frau ihre waghalsigen Runden dreht.

Ein erfahrener Stuntman hangelt sich kopfüber unter der Zeltkuppel entlang, drei charmante Ladies betören mit brillanter Hand-auf-Hand-Akrobatik. Ein junger Inder präsentiert eine außergewöhnliche Sportart seiner Heimat auf europäischem Boden. Dazu gibt es schräge Comedy vom Feinsten. „Punxxx – eine Show ohne Konventionen und Langeweile – stattdessen unvergesslich und unverzichtbar.

Artisten-Portraits

Der Herr der Bälle

Zdenek Polach interpretiert zu jazzig-rockigen Klängen eine traditionsreiche Kunst erfrischend neu. Der 22-jährige Tscheche jongliert mit großen Bällen nahezu mühelos, präzise, faszinierend. Bereits seit 18 Jahren frönt er seiner Leidenschaft. Setzt in achter Generation einer Zirkusfamilie unter dem Künstlernamen „Zeejay“ das Erbe seiner Vorfahren fort. Er hält sechs Weltrekorde der Jonglage. Ist Preisträger des Golden Trick of Kobzov und des Israeli International Circus Festivals. Er siegte beim European Youth Festival 2018 in Wiesbaden und gewann Gold in der Altersgruppe 18 bis 25 Jahre.

Equilibristik – kraftvolle Girlpower

Three G – das Trio aus der Ukraine bringt athletisch-artistische Girlpower auf die Bühne. Als weibliche Straßengang erobern Sie das Publikum mit ihrer akrobatischen Spitzenleistung im Sturm. Hand auf Hand, Fuß auf Nacken – das sind Kraft und Ästhetik pur. Nur jahrelanges Training erlaubt eine solche Darbietung, die scheinbar spielerisch und ohne Anstrengung präsentiert wird. Sie haben Spaß an ihrem Tun, wollen nur eines: Die Besucher faszinieren.

David Eriksson – erfrischend anders

Der Schwede David Eriksson provoziert, interpretiert, kommentiert. Seine Comedy ist schräg, schrill, bisweilen sogar etwas freakig. Er nimmt sein Publikum mit auf eine Reise. Hält sich und anderen den Spiegel vor. Mit großem Erfolg auf den Bühnen dieser Welt. Seit 22 Jahren tourt er mit seinen Programmen, unterhält



auf äußerst unterhaltsame, aber auch ungewöhnliche Weise. Sein Ziel ist immer „den Unterschied zu machen“.

Heiße Braut in der Kugel

Der Globe of Speed – die Stahlkugel der tollkühnen Motorradfahrer gehört natürlich wieder zum Jubiläums-Programm. Doch bei Punxxx drehen nicht nur Männer ihre rasanten Runden. Die Helldrivers teilen sich den engen Raum mit einer heißen Motorradbraut. Sie lässt sich bestimmt nicht unterkriegen und liefert die weibliche Power für ein ganz besonderes Event.

Mad Flying Bikes – Normal ist anders

Action – Artistik – Adrenalin: Benzingeruch und Motorensummen lassen die Herzen der Fans höherschlagen. Freestyle Motocross verlangt absolute Professionalität. Denn waghalsige Stunts gehören zum Alltag. Tricks wie Backflip, Shaolin, Superman seat grab, Shoebox, Tsunami oder Rock solid lassen den Atem der Besucher stocken und den Puls rasen. Riskant, rasant, faszinierend.

Holy Warriors

Zehn Artisten der China National Akrobatik Truppe verblüffen und begeistern mit Präzisionsartistik gepaart mit Hightech: Zielgenaue Sprünge durch mobile und rotierende 60 Zentimeter große Reifen. Sensationell und beeindruckend. Absolute Weltklasse ist der Sprung eines Artisten, nahezu aus dem Stand auf fast vier Meter Höhe.

Mallakhamb – Akrobatik aus Südasien

Mit Sandeep Vithoba Kale bereichert ein Ausnahmetalent die Flic Flac Show. Der 22-jährige Inder präsentiert Mallakhamb – Volkssport in seinem Land. Diese spezielle Art der Akrobatik unterstreicht einmal mehr die Kreativität bei der Auswahl von Artisten und Darbietungen. Gemäß dem Flic Flac Motto – das Publikum stets zu überraschen. Körperbeherrschung, Kraft, Ausstrahlung, Leichtigkeit – das alles verbindet Sandeep zu einer Performance, die in Deutschland ihresgleichen sucht.

Zuhause in Neptuns Reich

Zwei reizende Ladies tauchen ein in ihre Wasserwelt. Ihr Pool scheint keinen Raum für beide zu bieten, doch es gelingt ihnen darin zu schwimmen,

kunstvolle Formen zu bilden und Synchron Artistik zu präsentieren. Perfekte Körper in harmonischem Miteinander – zwei wunderschöne Nixen, die nicht nur die männlichen Besucher begeistern. Meerjungfrauen Flic Flac Style.

Duo Turkeiev – Strapatenkunst

Julia Galenchyk und ihr Partner Dmytro Turkeev beweisen mit ihrer vor Kraft und Dynamik sprühenden Luft-Darbietung wahres artistisches Können. Hoch über den Zuschauern, ganz im Hier und Jetzt zeigen sie ihre außergewöhnliche Begabung im strömenden Regen.

Stangentanz im Regen

Olha präsentiert perfekte Körperkunst am Chinese Pole und versprüht dabei einen Hauch Sinnlichkeit und prickelnde Erotik. Sie brilliert zu „Purple Rain“ mit technisch hochversierter Akrobatik und nimmt ohne Umwege das Publikum für sich ein. Ein Klassiker neu interpretiert.

Rockiger Wirbelwind

Rollen, Ringe und Teppiche – Romy Meggiolaro wirbelt ihre Requisiten auch rücklings auf einem Motorrad liegend in atemraubender Geschwin-



digkeit über Füße und Hände. So schnell, dass die Augen kaum folgen können. Mit einer Sicherheit und Präzision, die jahrelanges Training voraussetzen. Die Antipodenspiele der Italienerin begeistern und verblüffen jedes Publikum. Doch sie begnügt sich nicht mit Bodenhaftung, sondern beweist, dass ihre faszinierende Darbietung auch in der Luft funktioniert.

Trapez-Kunstlauf

Alex Michael zieht es unter die Kuppeln der renommiertesten Circus-Unternehmen dieser Welt. Der attraktive Brasilianer beeindruckt mit einer originären Trapeznummer in äußerst luftiger Höhe. Ausgangs- und End-

punkt seiner Darbietung sind zwei schwingende Trapeze, die er auf sehr unkonventionelle Weise miteinander verbindet: Kopfunter läuft er über Schlaufen von einer Seite zur anderen. Eine Darbietung, die nicht nur auf dem 16. Internationalen Festival der italienischen Stadt Latina begeisterte.

Taktgeber

Romain Vicente setzt mit seinem Schlagzeug wichtige und richtige Impulse. Live-Klänge, die die Flic Flac eigenen Kompositionen punktgenau unterstreichen.

Der Vorverkauf läuft. Alle Infos und Tickets unter www.flicflac.de



Die Flic Flac Story

Eines der größten Zirkusunternehmen Europas

(red) Die Brüder Benno und Lothar Kastein sowie deren Ehefrauen Scarlett Kaiser-Kastein und Gabi Kastein gründeten 1989 Circus Flic Flac. Sie machten Flic Flac zu dem, was er heute ist: eines der größten Zirkusunternehmen Europas, das mit seinen spektakulären Shows regelmäßig Maßstäbe setzt.

Bevor die Brüder in ihrer Heimatstadt Bocholt den Schritt in die Selbständigkeit wagten und am 5. Oktober 1989 in Oberhausen unter dem Titel „Nicht irgendein Circus“ die Weltpremiere stattfand, arbeiteten sie selbst als Artisten. Ihr Metier waren vor allem Hochseil und „Todesrad“ - eine Stahlkonstruktion, die sich um die eigene Achse dreht und in deren zwei Außenzylindern sich Artisten bewegen. Internationale Anerkennung erhielten sie 1982 für einen gewagten Hochseilakt, mit dem sie beim Internationalen Circus-Festival von Monte-Carlo den Silbernen Clown abräumten.

Für Flic Flac kreierten sie einen modernen, völlig eigenen Stil, der vor allem auf außergewöhnliche artistische Nummern setzt. Mit seiner schwarz-gelben Warnfarbe, schrill-rockiger Musik und jeder Menge Licht-, Laser- und Pyrotechnik steht Flic Flac für ein Show- und Bühnenkonzept der Extreme. Vor allem gewagte Motocross-Stunts, Spitzenakrobatik und schräge Comedy sind feste Bestandteile der adrenalingeladenen Programme, die aus konzeptionellen Gründen auf Tierdressuren verzichten.

Über 20 reguläre und zahlreiche Sonder- und Weihnachtshows konzipierten die Brüder Kastein bislang. Seit der Premiere 1989 in Oberhausen begeisterten sich mehr als zehn Millionen Zuschauer für Action, Artistik,



Fotos: Flic Flac

Adrenalin bei „Gnadenlos“, „Reine Nervensache“, „No Limits!“ oder „Exxtrem“, „Höchststrafe“ oder „Farlos“. Flic Flac blieb sich über all die Jahre treu: Es geht draufgängerisch, riskant und unkonventionell zu. Und immer wieder spektakulär waghalsig. Die Jubiläumsshow „Punxxx – 30 Jahre nicht irgendein Circus“ verspricht einmal mehr eine Performance im außergewöhnlichen Flic Flac Stil.

Flic Flac in Zahlen

Ein Blick hinter die Kulissen von Flic Flac zeigt ein Unternehmen, das einer kleinen Stadt ähnelt: mit Straßen, Stromversorgung, Zu- und Abwasserleitungen und einem auffallenden Zaun als Begrenzung. Eine Siedlung, die innerhalb von drei Tagen ab- und

wieder aufgebaut wird. Eine logistische Meisterleistung, die Kompetenz, Präzision und umfassende Planung erfordert.

Auf dem Flic Flac-Areal stehen Haupt-, Vor- und Backstagezelt. Alle im schwarz-gelben Design, dem Markenzeichen von Flic Flac. Der Durchmesser des Hauptzeltes beträgt 42 Meter und es besteht aus rund 3500 Quadratmeter PVC-Planen. Zwei Rundbögen schultern das Gewicht des Zeltes in etwa 18 Meter Höhe. Im Inneren finden gut 1450 Zuschauer auf bequemen Einzelstühlen Platz und genießen die Sicht auf die große Bühne.

Damit die Zelte selbst orkanartigen Böen standhalten, treiben Pressluft-



Spielzeiten Mannheim Neuer Messplatz Mannheim

14. November 2019, 20:00 Uhr
15 + 16. November 2019, 16:00 Uhr und 20:00 Uhr
17. November 2019, 15:00 Uhr und 19:00 Uhr

18. + 19. November 2019, 20:00 Uhr
20. November 2019, 16:00 Uhr und 20:00 Uhr
21. November 2019, 20:00 Uhr
22. + 23. November 2019, 16:00 Uhr und 20:00 Uhr

hämmer knapp 500 Erdanker zur Befestigung in den Boden. Dank Beheizung und Belüftung braucht im Winter in den mit Plastikfußboden und Teppich ausgelegten Zelten niemand zu frieren und im Sommer wird für ausreichend Frischluft gesorgt.

Eine gepflegte Gastronomie lädt zum Verweilen und zum Genuss von Speisen und Getränken ein. Den Artisten steht Backstage ein Zwei-Mast-Zelt als Garderobe zur Verfügung. Flic Flac beschäftigt knapp 100 Mitarbeiter aus derzeit 20 Nationen –

davon 35 Artisten aus 14 Ländern. Bühnen-, Sound- und Lichtenlagentechniker sowie Projektleitung und Büro gehören zur Crew. Sie wohnen, schlafen und entspannen sich in Wohnwagen, Wohnmobilen oder in knallgelben Einzelcontainern. Dusch- und Toilettencontainer inklusive.

Wenn es wieder auf Tour geht, wird das Material in 46 Aufliegern verpackt und mit zwölf Zugmaschinen von einem zum anderen Gastspielort transportiert. Dann sind rund 700 Tonnen Equipment unterwegs.

Premiere am 14.11.2019
auf dem Mannheimer Messplatz





spkrnn.de

**Unser
Baufinanzierungsteam
auf das Sie sich von
Anfang bis Eigentum
verlassen können.**

Telefon: 0621 298-0

 **Sparkasse
Rhein Neckar Nord**

SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER

21.3.-20.4.

Reagieren Sie in den nächsten Wochen etwas flexibler auf die Ereignisse als sonst. Es muss nicht immer alles bis ins letzte Detail geplant werden.



STIER

21.4.-21.5.

Achten Sie jetzt besonders auf Ihr körperliches Wohlbefinden. Ihre Energiereserven scheinen erschöpft zu sein. Legen Sie auch mal Pausen ein.



ZWILLINGE

22.5.-21.6.

Alles, was Sie angefangen haben, nähert sich nun dem Ende und Ihnen steht eine Zeit außergewöhnlicher Ereignisse bevor. Freuen Sie sich!



KREBS

22.6.-22.7.

In der nächsten Zeit werden Sie sich mehr als bisher in bestimmte Gruppen einbringen. Das könnte auch ein soziales Engagement sein.



LÖWE

23.7.-23.8.

Wenn Sie von anderen kritische Bemerkungen erhalten, nehmen Sie sich diese nicht zu sehr zu Herzen! Wichtig ist, dass Sie Ihren Weg gehen.



JUNGFRAU

24.8.-23.9.

Es könnte sich jetzt herausstellen, dass das von Ihnen anvisierte Ziel nicht ganz zu erreichen ist. Lassen Sie sich jedoch nicht entmutigen.



WAAGE

24.9.-23.10.

Legen Sie Ihre Aufgabenliste ruhig mal zur Seite und versuchen Sie, nichts zu erzwingen. Nach einer Pause erhalten Sie die erforderliche Klarheit.



SKORPION

24.10.-22.11.

Die nächste Zeit ist von einer schwungvollen Stimmung geprägt. Nehmen Sie Angebote dankend an, Sie müssen sich nicht alleine plagen.



SCHÜTZE

23.11.-21.12.

Planung und Organisation sind unerlässlich, wenn Sie gute Arbeit leisten wollen. Zeigen Sie allen, dass Sie motiviert sind.



STEINBOCK

22.12.-20.1.

Sie könnten demnächst einen persönlichen Erfolg verbuchen, mit dem Sie gar nicht gerechnet haben. Ihr Kampfgeist wird sich bezahlt machen!



WASSERMANN

21.1.-19.2.

Ihr Fernweh lässt sich wohl kaum noch zurückhalten. Überlegen Sie nicht lange und buchen Sie die Reise, von der Sie schon lange geträumt haben.



FISCHE

20.2.-20.3.

Sie sollten sich endlich von Ihren Vorurteilen lösen. Akzeptieren Sie die Individualität der anderen. Jeder hat seinen besonderen Charakter.

persisches Teekochgerät	kleine Schiffskabine	holländische Käsesorte	span., italienisch: eins	verdorben	hohe Spielkarte	Maß des elektr. Widerstands	französisch: Straße	markig	persönliches Fürwort
Künstlervermittlerin			2		Bandit			1	
„Mutter Gottes“-Figur	8				babylonisches Volk				
							ein Hautauschlag	Fastnacht	babylonische Gottheit
griechischer Buchstabe	maßregeln, rügen								
griechische Unheilsgöttin							Insel der griech. Zauberin Circe		
selten			5				Abk.: Realgymnasium		afrikanische Völkergruppe
gerade erst	Schienenfahrzeug	Teil der Bibel (Abk.)					griechischer Buchstabe	Fluss in Italien	
								4	
betagt			Weißhandgibbon	heftiger Windstoß	Augenschließfalte	engl. Fürwort: es	deutsches Adelsprädikat		
		wahrscheinlicher Sieger				3	schweres Gepäck		
persönliches Fürwort (4. Fall)	Münzen und Scheine					9	Fastnachtsruf		

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.

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

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

Auflösung Oktober 2019 Auflösung Oktober 2019

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

Fußpflege Rhein-Neckar

Ihre professionelle mobile Fußpflege und Maniküre

kaufe zwei Gutscheine und spare 50% beim Dritten!

*bis 23.12.18

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

Weihnachtsgeschenke nicht vergessen!

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 am 05. November, um 19:45 Uhr Einlass ab 19:15 Uhr.

Infos unter: www.metropoljournal.com

zu Gast: Spieler des SV Waldhof Mannheim Markus Scholz & Valmir Sulejmani

Eintritt frei

Gesundheit & Wellness

Gute Pflege in Mannheim



EPMA
Evangelische
Pflegedienste
Mannheim

ThomasHaus
EmleinHaus
ZinzendorfHaus
UnionsHaus
ThomasCarree

Case/Care Management

Jean-Paul Bassong
Tel. 0173/313 7994

Belegungsmanagement

Jeannette Henkel und
Stephanie Dreyer
Tel. 0621 / 44 08-101
Mobil 0151 / 75 45 4057

EPMA Evangelische Pflegedienste Mann- heim gGmbH

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



Unser Angebot

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

Wir stellen ein

- Examierte Pflegekräfte
- Elektriker
- Sachbearbeiter/in Finanzbuchhaltung



Gemeinsam gegen die Einsamkeit

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

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

Die Tagespflege ThomasHaus bietet:

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

Öffnungszeiten

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

Ansprechpartnerin

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

www.EPMA.care

Wozu braucht „Mann“ die Prostata?

Kleines Organ mit großer Bedeutung

(akz-o) Unser Herz sorgt für die lebenswichtige Verteilung des Blutes im Körper, das Gehirn ist quasi die ‚Zentrale‘ unserer Gedanken und die Niere sorgt für die Umwandlung von Flüssigkeiten in Harn. Doch welche Funktion hat eigentlich die Prostata im männlichen Körper? Viele Männer spüren dieses kleine Organ erst, wenn es Beschwerden verursacht. Das ist häufig in einem Alter ab 50+ der Fall, wenn es sich vergrößert und häufigeren Harndrang verursacht.



Foto: Vasyll/stock.adobe.com/akz-o

Welche Funktionen hat das Organ?

Die Prostata befindet sich im Beckenboden direkt unter der Blase und umschließt die Harnröhre. Tatsächlich spielt die kleine unscheinbare Drüse eine große Rolle im männlichen Körper, denn sie ist für die Vitalität und die Fortpflanzungsfähigkeit zuständig. Dazu produziert sie ein Sekret, das die Beweglichkeit der Spermien unterstützt. Außerdem sorgen die Muskelzellen der Prostata für den Ausstoß der Samenflüssigkeit beim Orgasmus.

Eine gesunde Prostata gleicht in Form und Größe einer Kastanie und wiegt ca. 20 – 25 Gramm. Ab dem mittleren Alter vergrößert sie sich allerdings bei vielen Männern allmählich. In diesen Fällen ist das entstehende Gewebe gutartig. Im

Laufe der Zeit kann es jedoch auf die Harnröhre drücken und sie einengen. Die Folge: Das Wasserlassen wird erschwert und häuft sich.

Frühzeitig handeln bei Beschwerden

Der mit einer gutartigen Prostatavergrößerung einhergehende Beschwerdekomples wird als „Benignes Prostatasyndrom (BPS)“ bezeichnet. Nicht nur zu Hause, sondern auch unterwegs, bei der Arbeit oder auf Reisen können die Beschwerden beim Wasserlassen mehr und mehr zur Belastung werden. Wichtig ist es daher, frühzeitig zu reagieren, sobald sich erste Veränderungen bemerkbar machen. Viele Männer scheuen dabei den Einsatz von chemischen Arzneimitteln,

denn diese können die Sexualfunktionen beeinträchtigen. Aus der Natur haben sich vor allem zwei Wirkstoffe bewährt, nämlich Sägepalmenfrüchte (Sabal) und Brennnesselwurzeln (Urtica).

Die Extrakte dieses Pflanzenduos sind beispielsweise in Prostagutt forte (rezeptfrei in der Apotheke) enthalten. Es reduziert die Häufigkeit des nächtlichen Harndrangs spürbar nach circa vier Wochen. Prostagutt ist gut verträglich, auch zusammen mit anderen Medikamenten, und beeinträchtigt die Sexualfunktion nicht.

Tipps für die Gesundheit der Prostata

(spp-o) Jeder dritte Mann über 50 wird von häufigem Harndrang geplagt. Dabei verursacht eine meist gutartige Vergrößerung der Prostata vermehrten Harndrang, der nicht nur tagsüber lästig ist, sondern vor allem nachts empfindlich den Schlaf stört. Wer jedoch ein paar Dinge beachtet und vor allem gesunde Ernährung und Bewegung in seinen Alltag integriert, kann viel für die Gesundheit seiner Prostata tun und Beschwerden lindern oder ihnen vorbeugen. Schon ein zügiger

Spaziergang von 30 Minuten – zum Beispiel abends – reicht aus, um das Wasserlassen vor dem Schlafengehen anzuregen und damit die Schlafqualität zu verbessern. Täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit – zum Beispiel Wasser, Tee oder Saftschorle – sorgen dafür, dass Niere und Blase gut durchgespült und eventuelle Krankheitskeime nach außen transportiert werden. Je früher, umso besser: Das gilt auch für die Behandlung von Prostatabeschwerden.

PFLEGE profis Ambulante Pflege

- ✓ Grundpflege
- ✓ Wundversorgung
- ✓ Betreuungsleistungen



Mannheim / Ludwigshafen

Fon: 0621 - 7001 8980

2020 finden Sie uns auch
in der Franklin-Klinik.

www.pflege-profis.info

Gesundheit & Wellness

Training, Kurse, Wellness bei Pfitzenmeier

Mehr Bewegung und Gesundheit im Herbst

(red) Sport fördert die Gesundheit, in dem er das Immunsystem stärkt – klar! Bei vielen Aktivitäten wird Adrenalin ausgeschüttet, das wiederum Abwehrzellen dazu bewegt, sich schneller zu vermehren und aktiver zu werden. Heißt also auch: Regelmäßiger Sport ist nicht nur Training für die Figur und Ausdauer, sondern auch für die Abwehrzellen im Körper. Soweit so gut, aber: Körperliche Aktivität allein reicht oftmals nicht aus, der geistige Ausgleich ist mindestens ebenso wichtig. Denn was hilft es, wenn der Körper topfit wirkt, innerlich aber keine Ruhe einkehrt und man sich ausgelaugt fühlt. Also gilt es neben der Fitness auch den Wellnessbereich zu beachten, damit am Ende die Gesundheit profitiert. Bei Pfitzenmeier gibt es das ganzheitliche Angebot. Fitness in allen Variationen, so dass es bestimmt nicht langweilig wird, und ein erweitertes Wellnessangebot. Bei der Nummer EINS in der Region sind Fitness, Wellness und Gesundheit eben eins!

Der Körper braucht richtiges Training

Gerade in den kalten Jahreszeiten, die nun vor der Tür stehen, ist der Indoor-Sport eine mehr als gute Alternative. Wer bei Pfitzenmeier trainiert, bekommt eine Menge geboten. Die riesige Trainingsfläche mit den modernsten Geräten, eine Kursvielfalt, die von TRX bis Yoga und Bodega Moves bis Bauch, Beine, Po reicht. Und dann ist da ja noch der Aqua-Dome in den Premium Resorts. Eine gelungene Abwechslung zum Training mit den Geräten, ist das Training im Wasser.



Foto: Pfitzenmeier

Aufgrund des Widerstands im angenehm temperierten Nass wird der Aqua-Kurs sogar einen Tick anstrengender, ohne dabei jedoch die Gesundheit zu gefährden. Da der Körper nur noch 10 Prozent des Eigengewichts wiegt, werden die Gelenke entlastet und gleichzeitig die Balance und Stabilisation durch die andauernden Wasser-Turbulenzen trainiert. Es gibt ausreichend Möglichkeiten, um ganz sicher für jeden genau das richtige Training zu finden. Dabei werden die Mitglieder auch von den Pfitzenmeier-Experten an die Hand genommen. Individueller Trainingsplan? Kein Problem.

Mentale Frische durch Entspannung

Aber bei Pfitzenmeier dreht sich nicht alles um das körperliche Training. Auch der geistige Ausgleich ist wichtig. Vor allem im Herbst, da sich der Körper ohnehin von langen, sonnigen Tagen auf wechselhaftes, oft tristes Wetter einstellen muss.

Um dem anstrengenden Alltag, der andauernden Reizüberflutung und dem schönen, aber anstrengenden Wetter entgegenzuwirken, hilft es, die Seele einfach mal baumeln zu lassen.

Dafür ist nicht mal ein richtiger Urlaub nötig, denn: Pfitzenmeier sorgt mit seinem einzigartigen Wellnessangebot für gesunde Entspannung. Und ja, Entspannung ist gesund! Gerade heutzutage leben wir doch in ständiger Hektik. Stress ist für viele schon fast ein Must-have und es gilt das Motto: Wer nicht "busy" ist, ist nicht zeitgemäß.

Aber Achtung: Dieses Verhalten schadet Körper und Geist langfristig. Die Entschleunigung gibt es im Wellnessbereich, in verschiedenen Saunen, wie der klassischen Blockhaus-Sauna oder der Salzkristall-Sauna hat es nicht nur der Geist gemütlich. Die Trägheit wird ebenfalls rausgespült und die Gedanken werden frei für neue Tatendrang.

WIR SIND FITNESS

PFITZENMEIER
Fitness since 1978

WERDE EINS MIT UNS.
JETZT: **WSF-VORTEILSABO** SICHERN
WWW.PFITZENMEIER.DE

Regionales & Lokales
www.metropoljournal.com

Bei Hektik im Alltag kühlen Kopf bewahren

Stresstoleranz lässt sich verbessern

(akz-o) Anders als der Steinzeitmensch können wir uns in unvermeidlichen Stresssituationen nicht einfach durch Kampf oder Flucht abregieren.

Umso wichtiger ist hier eine sanfte Hilfe, um im hektischen Alltag einen kühlen Kopf zu bewahren und um jederzeit klar und konzentriert denken und arbeiten zu können.

Hierzu gehört die Heilpflanze Sideritis. Die zu den Lippenblütlern zählende Pflanzengattung mit ihren kleinen gelben Blüten und charakteristischen Stängeln ist reich an Ölen und heilsamen Verbindungen. In der griechischen Volksmedizin wird die heilkräftige Pflanze unter anderem traditionell als Stim-



Foto: pikselstock/fotolia.com/Sideritis/akz-o

mungsaufheller genutzt, um auf der emotionalen Ebene wieder ins Lot zu kommen. Das auch als Griechi-

scher Bergtee oder Griechisches Eisenkraut bekannte Naturheilmittel gibt es jetzt in Kapselform als

Extrakt von ascopfarm. Es wurde als sanfte Hilfe gegen chronischen Stress entwickelt und soll dank seiner harmonisierenden Inhaltsstoffe die Folgen von Stressreaktionen auf den menschlichen Körper mildern.

Eine Humanstudie zum Griechischen Bergtee an der Universität Hannover brachte beeindruckende Ergebnisse:

Die Stresstoleranz verbesserte sich nach Einnahme des Extrakts aus der Heilpflanze deutlich und das persönliche Stressempfinden ging signifikant zurück. Zudem zeigten die Tests positive Effekte auf die kognitive Leistungsfähigkeit unter Stress, also auf die Fähigkeit des Menschen, auch bei Anspannung Umweltsignale gut wahrzunehmen

und weiterzuverarbeiten. Die Konzentrationsfähigkeit unter Stress wurde ebenfalls positiv beeinflusst.

Auch bei Stress im Lot bleiben

Damit kann die Bedeutung der Heilpflanze für unser modernes Leben gar nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Zur sanften Hilfe tragen auch die weiteren Inhaltsstoffe der Sideritis-Kapseln bei: der Grüntee-Extrakt, der in der Naturheilkunde unter anderem zur Beruhigung und Entspannung empfohlen wird, sowie eine Kombination von Vitaminen, die für das menschliche Nervensystem besonders wichtig und bekömmlich sind.



Bauen · Wohnen · Renovieren

Kabelloser Staubsauger AEG FX 9 im Test

Im Produkttest zum klassischen Bodenstaubsauger zeigte das kabellose Gerät AEG FX 9 viele gute Funktionen

(rbw) Zusammenbau nach Lieferung: Der Zusammenbau ist recht einfach, die mitgelieferte Bedienungsanleitung chronologisch und bildhaft leicht verständlich aufgebaut. Durch Klick-Systeme sind alle Teile schnell zu verstellen bzw. austauschbar.

Akku-Leistung: Notwendig ist eine erste Ladezeit des 36V Lithium-Power-UHD-Akkus von 24 Stunden. Dann kann sich die Akku-Laufzeit aber sehen lassen. Wir haben den Gebrauchstest von mehreren Personen durchführen lassen. In jedem Fall saugte der FX 9 im ECO Modus (automatische Einstellung) eine gute Stunde eine Fläche von rund 210m².

Danach war noch immer kraftvolle Akkuleistung vorhanden. Somit kann man davon ausgehen, dass die vom Hersteller angegebenen Daten absolut realistisch sind. Weitere mögliche Saugleistungseinstellungen sind High Power Modus (höchste Saugleistung), Laufzeit ca. 20 Minuten, und



Foto: AEG

Normaler Modus (normale Saugleistung), Laufzeit ca. 40 Minuten, einzustellen am Haltegriff über + und -. Saugleistung: Vor dem Gebrauch des AEG FX 9 Staubsaugers wurden unsere gesamten Testflächen mit einem handelsüblichen Kabel-Staubsauger vorgereinigt. Der FX 9 läuft im Ver-

gleich recht leise. Überraschend: Trotz Vorreinigung fanden sich noch Feinstaub, kleinere Steinchen und Tierhaare (Katzenhaare) im beutellosen Schmutz-Auffangbehälter. Somit überzeugte die Saugleistung als sehr gut. Der Übergang von Hart- zu Textilböden war absolut problemlos,

der FX 9 stellte die Saugleistung automatisch auf die Beschaffenheit des Bodens um. Durch den integrierten, dehnbaren Saugschlauch ist eine Reinigung sowohl vom Boden bis hin zur Decke möglich. Entsprechendes Zubehör, die Multifunktionsdüse, lässt sich problemlos in Möbelpinsel, Fugendüse und Polsterdüse umfunktionieren. Die Akku-Laufzeit reichte ebenso problemlos, um rund 210m² zu reinigen.

Anwendung/Bedienkomfort: Beim Übergang von Hart- zu Textilböden musste beim handelsüblichen Kabel-Staubsauger entsprechend der Düsenkopfgestaltung umgestellt werden. Nicht so bei dem FX 9. Das Gerät zeigt eine hohe Flexibilität, manövriert sich problemlos von Hart- zu Textilböden, stellt im entsprechenden Saugmodus automatisch auf die benötigte Saugleistung um. Das Gerät ist leicht, extrem wenig und durch die flexible Motoreinheit (lässt sich bis zum Griff

verschieben) ist eine Reinigung selbst unter Möbeln und Betten problemlos möglich. 10 LEDs an der Bodendüse leuchten den Saugraum aus, sodass kein Schmutz, auch in dunklen Ecken, übersehen wird. Eine freistehende Parkfunktion ermöglicht jederzeit das Abstellen des Gerätes im Raum. Der beutellose Schmutzbehälter ist sehr einfach zu leeren. Den Sperrknopf an der Motoreinheit drücken und den Auffangbehälter lösen. Den Deckel öffnen und ausleeren. Das Filtersystem kann unter fließendem Wasser gereinigt werden. Allerdings müssen die Teile 24 Stunden an der Luft getrocknet werden. Preis-Leistung:

Mit rund 590,00 Euro ist der AEG FX 9 nicht ganz billig. Allerdings ist das Gerät durch die hohe Effizienz an Saugleistung, praktischer Handhabung und extremer Arbeitserleichterung enorm zeitsparend und das Preis-Leistungs-Verhältnis durchaus vertretbar.

20 Prozent Heizenergie einsparen

Schon mit kleinen Investitionen erhöhen Sie die Lebensdauer Ihrer Heizung und verbessern Ihren Wohnkomfort

(akz-o) Etwa 85 Prozent des Energieverbrauchs in Ihrem Haus verwenden Sie fürs Heizen und die Warmwassererzeugung. Daraus ergibt sich ein großes Sparpotenzial. Dabei muss nicht immer ein neues Heizsystem installiert werden. Häufig würden Sie die Energie schon viel effizienter nutzen, wenn alle Komponenten Ihrer Heizung besser aufeinander abgestimmt wären oder Sie einzelne Elemente der Heizung austauschen ließen, wie zum Beispiel die Heizungspumpe. Auch eine gute Rohrdämmung, Nachtabsenkung oder ein hydraulischer Abgleich vollbringen wahre Energiesparwun-

der. Ist Ihre Heizung optimal eingestellt, geben alle Heizkörper gleichmäßig Wärme ab, verursachen keine störenden Geräusche mehr und Ihre Heizung entspricht viel besser Ihren Bedürfnissen.

Maßnahmen zur Heizereieinsparung

- Dämmung aller Heizungs- und Wärmeleitungen.
- Lassen Sie einen hydraulischen Abgleich machen. So werden die Heizkörper gleichmäßig warm.
- Ersetzen Sie alte Umwälzpumpen durch energiesparende Hocheffizienzpumpen.
- Lassen Sie Ihre Heizkurve und Ihren

Heizungsbetrieb entsprechend Ihren Bedürfnissen einstellen.

- Senken Sie Ihre Heizung nachts ab. Sollten Sie ein gut gedämmtes Haus haben, können Sie sie nachts sogar ganz abschalten.
- Auch die Warmwasserbereitung können Sie nachts absenken.
- Lassen Sie den Betrieb Ihrer Heizung regelmäßig überwachen. Optimierung der Warmwassertemperatur.
- Prüfen Sie die Effizienz und Betriebsdauer der Zirkulationspumpe.
- Dämmen Sie Rohre und Armaturen in den unbeheizten Teilen Ihres Gebäudes.

• Der Austausch des alten Heizkessels gegen moderne Heiztechnik spart bis zu 20 Prozent Heizenergie ein. Unter [www.verbraucherzentrale-](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)

[energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de) finden Sie weitere Informationen und Details zum Beratungsangebot „Heiz-Check“ der Energieberatung der Verbraucherzentrale.



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

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



Schimmelfuchs

einfach schlaun saniert

Unser Leistungsspektrum:

- Kellerabdichtung
- Fassadenimprägnierung
- Wärmedämmung
- Schimmelbeseitigung



Kostenlose Hotline
0800-6 28 73 76

schimmelfuchs.de
handwerkerimhaus.de



ROLAND PALZ
Maurermeister

KFZ-Reparaturen
vom Fachbetrieb



Unfallinstandsetzung

Fahrzeuglackierung

Oldtimer-Restaurations



MOHR
AUTOSPENGLEREI
AUTOLACKIEREREI

schnell und zuverlässig

www.autolackiererei-mohr.de

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

Bauen · Wohnen · Renovieren

Gut finanziert zum Eigenheim

Der Wunsch nach einem Eigenheim wird zur großen Herausforderung

(akz-o) Es ist kein Geheimnis. Die in den letzten Jahren gestiegenen Immobilienpreise machen es nicht einfacher, den Traum von den eigenen vier Wänden zu erfüllen. Egal ob in der Stadt oder auf dem Land – die Preise sind größtenteils drastisch gestiegen und lassen den Wunsch, z. B. eine Altersvorsorge zu schaffen, in weite Ferne ziehen.

Die durchschnittliche Darlehenshöhe für eine Finanzierung hat sich von 2008 bis 2018 fast mehr als verdoppelt.

Trotz der derzeitigen Niedrigzinsphase ist die Finanzierung eines Eigenheims nicht einfacher geworden. Bauherren oder Käufer müssen sich mehr denn je mit dem Thema Baufinanzierung und deren Risiken auseinandersetzen. Die verschiedenen Finanzierungsmodelle sollten



JenkoAtaman/stock.adobe.com/Allianz Deutschland AG/akz-o

geprüft und dem eigenen Bedarf angepasst werden. Schlagwörter wie „Eigenkapital“ und „staatliche Fördermöglichkeiten“ dürfen hierbei nicht außer Acht gelassen werden.

Baufinanzierung mit Zinsbindung über die komplette Laufzeit. Durch die Beratung eines ausgewiesenen Experten kann für den Kunden das richtige Finanzierungskon-

zept zusammengestellt werden. Mit einbezogen werden sollten die Faktoren Eigenkapital oder das sogenannte Volltilgerdarlehen, welches eine Zinsbindung bis zum Ende der Laufzeit von bis zu 40 Jahren ermöglicht. „Der Vorteil des Volltilgerdarlehen ist: Der Kreditnehmer weiß genau, was er bis zum Ende an Zins- und Tilgungsraten zu zahlen hat“, sagt Stefan Kohler, Leiter der Allianz Baufinanzierung. Eine eventuell teure Anschlussfinanzierung mit extrem höheren Zinsen ist damit nicht nötig. Durch die feste Zinsbindung sinkt also das Risiko einer nicht vorher einkalkulierbaren finanziellen Belastung. Mehr Infos zum Thema gibt es beispielsweise unter www.allianz.de.

Klassisch: Darlehenstilgung durch eine abgeschlossene Lebensversicherung

Alternative Darlehensmodelle sind das Annuitätendarlehen oder das endfällige Darlehen. Beim Annuitätendarlehen wird im Gegensatz zum Volltilgerdarlehen die Kreditsumme nur für einen bestimmten Zeitraum festgeschrieben. In dieser Zeit zahlt man monatlich gleichbleibende Raten mit einer festgelegten Zinsbindung. Nach Ablauf wird alles neu verhandelt und der Zins sowie die Tilgungsrate werden neu festgelegt. Das endfällige Darlehen wird durch eine Lebens- oder Rentenversicherung „abgesichert“. Über die gesamte Laufzeit werden nur die Zinsen des Darlehens bezahlt. Die Rückzahlung der Kreditsumme geschieht durch die aufgebaute Tilgungssumme aus der Versicherung. Man begleicht somit das Baudarlehen komplett am Ende der Laufzeit.

Klimafreundlich heizen

Fliese und Fußbodenheizung sind perfektes Duo

(akz-o) Mehr als jeder zweite Bauherr setzt bei Neubauvorhaben auf moderne Fußboden- oder Flächenheizungen, die einen hohen Wohn- und Wärme komfort liefern und sehr energieeffizient sind. Durch die systembedingten niedrigeren Vorlauftemperaturen lassen sich bei dieser Heizungsart bis zu 12 % Energie einsparen – und Heizkosten ebenfalls. Noch umweltfreundlicher wird die Fußbodenheizung, wenn sie mit regenerativen Energiequellen wie Solarkollektoren oder Wärmepumpen kombiniert wird.



Foto: Deutsche Fliese/Gepadi/akz-o

Wahl des Bodenbelags entscheidet über die Effizienz des Systems. Für alle Fußbodenheizungs-Systeme gilt: Je besser die Wärmeleitfähigkeit des Bodenbelags, desto höher die Effizienz des Systems. Im Unterschied zu anderen Bodenbelägen, die zum Teil eher isolierende Eigenschaften haben, gelten Fliesen neben Naturstein als idealer Wärmeleiter auf der Fußbodenheizung.

Dazu erläutert Bernd Stahl vom Fachverband Fliesen und Naturstein: „Bedingt durch ihren äußerst geringen Wärmedurchlasswiderstand leiten Fliesen die Wärme aus dem System schnell und nahezu verlustfrei an die Fußbodenoberfläche. Naturstein und keramische Fliesen erwärmen sich schneller, liefern mehr Heizleistung und können die Wärme effizienter speichern als andere Belagsmaterialien. Damit steigert Keramik auf der einen Seite die Effizienz des Systems; andererseits

verbessern Fliesen die Reaktionszeiten der Fußbodenheizung, spricht: Erwünschte Temperaturerhöhungen kommen schneller im Raum an. Die fachgerechte Verlegung von Fliesen auf der Fußbodenheizung übernehmen die Meister- und Innungsbetriebe des Fachverlegewerks.“

Neben der als angenehm empfundenen Strahlungswärme mit einer Oberflächentemperatur von 23°C – 24°C schaffen Fliesen auf der Fußbodenheizung aufgrund der geringen Staubverwirbelung ein gesundes, allergikerfreundliches Raumklima. In puncto Raumluftqualität überzeugen Fliesen darüber hinaus, weil sie zeitlebens schadstofffrei und damit raumluftneutral sind. Moderne

Bodenfliesen sind pflegeleicht und langlebig, mittlerweile aber vor allem hochwertige Design-Produkte, die in jedem Wohnbereich für individuelle Akzente sorgen.

Zahlreiche Einrichtungsideen mit Fliesen finden sich unter www.deutsche-fliese.de. Stilistisch bieten die aktuellen Kollektionen deutscher Markenhersteller eine nahezu unerschöpfliche Auswahl an Farben, Formaten und Oberflächendessins.

Aktuell sind repräsentative Großformate, Fliesen im Natursteinlook oder die authentische Holzoptik im modernen Dielenformat besonders gefragt.

Energiesparen und Klimaschutz mit modernen Fenstern



Kiga Speckweg, Mannheim



Rathaus Heidelberg, Kastenfenster



Medienzentrum Mannheim

Ob bei der energetischen Fenstersanierung oder neuen Fenstern, wir bewahren die Schönheit und die Formenvielfalt des Architekturelementes Fenster

Durchblick
in Holz!

RUTSCH
FENSTERBAU

Daimlerstraße 1-3 74909 Meckesheim Telefon: 06226 / 9250-0 Telefax: 06226 / 9250-50 www.rutsch.de

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

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

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

capitol

I Want It All
Musiktheater
28.11.2019 | 20:00 Uhr

www.capitol-mannheim.de

Regionales & Lokales
www.metropoljournal.com

M&M Soundnlight
Matthias Mumm

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

Vermietung von Event- und DJ-Equipment
Mobiler DJ

Samstag 02. 11

20:00 Uhr die feisten
Mannheim Capitol

20 Uhr
Oststadt Theater



Leichen tratschen nicht
02.11.2019

Sonntag 03. 11

19:00 Uhr Sissi Perlinger
Mannheim Capitol

14:00 Uhr DEL: Adler Mannheim
vs. Krefeld Pinguine
MannheimSAP Arena

18 Uhr
Oststadt Theater



Vier linke Hände
03.11.2019

Montag 04. 11

20:00 Uhr Wallis Bird
Mannheim Capitol

Dienstag 05. 11

20:00 Uhr Sarah Connor
Mannheim SAP Arena

19:30 Uhr Der Meister und Margarita
Mannheim Capitol

Donnerstag 07. 11

19:00 Uhr HBL: Rhein-Neckar Löwen
vs. THW Kiel Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr Sixx Paxx
Mannheim Capitol

Freitag 08. 11

20:00 Uhr Michael Bublé
Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr Katalyn Bohn
Mannheim Casino

20:00 Uhr Alte Bekannte
Mannheim Capitol

Samstag 09. 11

19:00 „Die drei ???“
Mannheim SAP Arena

20 Uhr
Oststadt Theater



Achtung Deutsch!
09.11.2019

Sonntag 10. 11

19:30 Uhr Let's Dance
Mannheim SAP Arena

18:00 Uhr Die Edinger-Chöre
Mannheim Capitol

Montag 11. 11

20:00 Uhr Cesar Millan
Mannheim SAP Arena

19:00 Uhr Theodosia Ntokou
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Sascha im Quadrat
Mannheim Casino

Dienstag 12. 11

19:00 Uhr Jürgen Todenhöfer
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Der Herr Polaris
Mannheim Casino

Mittwoch 13. 11

20:00 Uhr Tamika
Mannheim Capitol

20:00 Uhr BOOM - Der Comedy Club
Mannheim Casino

Donnerstag 14. 11

19:30 Uhr WWE
Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr Lars Reichow
Mannheim Capitol

Freitag 15. 11

20:00 Uhr Lichtmeile - Neckarstädter
Nächte, Mannheim Casino

20:00 Uhr Rüdiger Hoffmann
Mannheim Capitol

Samstag 16. 11

20:00 Uhr „The Spirit of Falco“
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Tom Keller
Mannheim Casino

Sonntag 17. 11

17:00 Uhr DEL: Adler Mannheim vs.
Fischtown Pinguins Bremerhaven
Mannheim SAP Arena

11:00 Uhr Ein Schaf fürs Leben
Mannheim Casablanca

17:00 Uhr Bigband²
Mannheim Capitol

SV WALDHOF
MANNHEIM 07



X



SPVGG UNTERHACHING
SA. 02.11.2019 14:00 UHR



FC INGOLSTADT 04
SA. 23.11.2019 14:00 UHR

DIE NÄCHSTEN **HEIMSPIELE**
IM CARL-BENZ-STADION MANNHEIM

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com



Montag 18. 11

18.11.2019 - 19.11.2019
20:00 Uhr E.O.F.T. European Outdoor Film Tour 2019/20
Mannheim Capitol

15:00 Uhr Rock4Kids
Mannheim Capitol

19:00 Uhr Simon Stäblein
Mannheim Casino

Dienstag 26. 11

26.11.2019 - 27.11.2019
20:00 Uhr Faisal Kawusi
Mannheim Capitol

20:00 Uhr Night of the Proms
Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr Schöne Mannheims
Mannheim Capitol

Donnerstag 21. 11

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

20:00 Uhr Jens Wienand
Mannheim Casino

21:00 Uhr Gerd Dudenhöffer
Mannheim Capitol

20 Uhr
Oststadt Theater

Der Neurosenkavalier
30.11.2019

18 Uhr
Oststadt Theater

Das (perfekte)Desaster
01.12.2019

04.12.2019
20:00 Uhr DHB-Pokal-Viertelfinale: Rhein-Neckar Löwen vs. TSV Hannover-Burgdorf, Mannheim SAP Arena

05.12.2019
19:00 Uhr Albrecht & Monika
Mannheim Casino

20:00 Uhr Thorsten Bär
Mannheim Capitol

19:00 Uhr Boney MC & RAF Camora
Mannheim SAP Arena

06.12.2019
20:00 Uhr Achim Sam
Mannheim Casino

20:00 Uhr Extrabreit
Mannheim Capitol

Vorschau Dezember

01.12.2019

17:00 Uhr Magie der Travestie
Mannheim Capitol

14:00 Uhr DEL: Adler Mannheim vs. Düsseldorfer EG Mannheim SAP Arena

02.12.2019

20:00 Uhr Casino Royale - Friedrich & Friends, Mannheim Casino

03.12.2019

20:00 Uhr Bastian Bielendorfer
Mannheim Capitol

Freitag 22. 11

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

20 Uhr
Oststadt Theater

Ein Käfig voller Narren
29.11.2019

Samstag 23. 11

19:30 Uhr The Kelly Family
Mannheim SAP Arena

20:00 Uhr Geneses
Mannheim Capitol

Samstag 30. 11

20:00 Uhr Gitte Haenning & Band
Mannheim Capitol

Sonntag 24. 11

11:00 Uhr Die dumme Augustine
Mannheim Casablanca

Kulturcafé SPECIAL
Sebastian KRUMBIEGEL (Die Prinzen)
DONNERSTAG 21.11. 20:00
COURAGE ZEIGEN
Eine musikalische Lesung

Die Löwenjäger laden gemeinsam mit dem KULTURHAUS KÄFERTAL ein zum
KÄFERTALER WEIHNACHTSBAUM-FEST
am 01.12.2019 ab 15 Uhr im Stempelpark
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Ab 17 Uhr Kultur Café mit Weihnachtsgeschichte und Jazz

SILVESTERPARTY
im Kulturhaus
31.12.2019 20 Uhr
Partymusik von den 70er Jahren bis heute mit DJ Seaside, DJ Stefan H. und Liveband mit Soul und Old Time Internationalen Hits

Karten für den 21.11. (18 Euro) und den 31.12. (28 Euro):
Kulturhaus Käfertal, Bücher Wirth, Buchhandlung Waldkirch, Reservierung und Info kulturhaus@kaefertal-net.de, Tel 0621/738041

SCROOGE - Eine Weihnachtsgeschichte!

Musical für die ganze Familie von Christian Berg & Michael Schanze

Das erfolgreiche Familien-Musical von Christian Berg & Michael Schanze wird ab November 2019 erstmals in der Großregion aufgeführt. Das beliebte Musical wird sowohl Erwachsene als auch Kinder mit hervorragenden Künstlern, weihnachtlichen & stimmungsvollen Liedern und beeindruckender Kulisse in eine berührende Märchenwelt entführen.



Foto: "Whynot events"

Die Story basiert auf Charles Dickens' „Eine Weihnachtsgeschichte“, einem Klassiker der Weltliteratur, der im Dezember 1843 mit Illustrationen von John Leech erstmals veröffentlicht wurde. Ebenezer Scrooge, ein reicher, aber geiziger alter Mann, hat nichts für das bevorstehende Weihnachtsfest übrig. Wie jedes Jahr schlägt er die Einladung seines Nefen aus, beschimpft seinen treuen Mitarbeiter und sieht es nicht ein, den Armen etwas Geld zu spenden.

In der Nacht vor Weihnachten erscheinen ihm drei Geister und entführen ihn in die Vergangenheit, zum diesjährigen Weihnachtsfest seines Angestellten und zuletzt in seine Zukunft, die alles andere als rosig sein wird, wenn er so weiterlebt wie bisher.

Die Turmuhr schlägt Mitternacht. Und Ebenezer Scrooge wandelt sich vom Geizhals zum mitfühlenden Menschenfreund. Erleben Sie echte Familienunterhaltung mit leuchtenden Kinderaugen.

Tickets erhältlich unter:

- Capitol Betriebs GmbH Mannheim, Waldhofstr. 2, Mannheim, Tel.: 0621- 33 67 333
- Rhein Neckar Ticket Mannheim, P3 4-5, Mannheim, Tel.: 0621 - 101011

- SAP Arena Cityshop, Friedrichsplatz 6, Mannheim, Tel.: 0621 - 18190333
- engelhorn Sports, N6, 6+7, Mannheim, Tel.: 0621 - 167-2226
- Bürstädter Zeitung, Mainstr. 13/15, Bürstadt
- Hapag-Lloyd Reisebüro Virnheim, Rathausstr. 30, Virnheim, Tel.: 06204 - 96130

Bei allen bekannten Vorverkaufsstellen von Eventim, www.eventim.de

Eine Weihnachtsgeschichte
Scrooge
Das neue Musical für die ganze Familie
von Michael Schanze und Christian Berg

27. November 2019
LUDWIGSHAFEN Pfalzbau

08. Dezember 2019
MANNHEIM Capitol

11. Dezember 2019
SPEYER Stadthalle

26. Dezember 2019
LANDAU Jugendstil-Festhalle

27. Dezember 2019
Bensheim Parktheater

Erleben Sie echte Familienunterhaltung mit leuchtenden Kinderaugen!
Tickets sind erhältlich bei allen bekannten Vorverkaufsstellen von Reservix, Eventim und Ticket Regional
www.reservix.de | www.eventim.de | www.ticket-regional.de



**Mitmachen
& Gewinnen**

GEWINNEN SIE EXKLUSIVE PREISE

3 x 2 Tickets für Ilja Richter am 23.11.2019 20:00 in der alten Druckerei in Weinheim zu gewinnen!

Lösungswort: Ilja Richter
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:



Gewinnen@metropoljournal.com

3 x 2 Tickets für Night Groove am 16.11.2019 22:00 in der alten Druckerei in Weinheim zu gewinnen!

Lösungswort: Night Groove
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:



Gewinnen@metropoljournal.com

3 x 2 Tickets für Heinrich del Core am 21.11.2019 20:00 in der alten Druckerei in Weinheim zu gewinnen!

Lösungswort: Heinrich del Core
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:



Gewinnen@metropoljournal.com

3 x 2 Tickets für Carsten Höfer „Der Weihnachts Versteher“ am 29.11.2019 19:00 in der alten Druckerei in Weinheim zu gewinnen!

Lösungswort: Carsten Höfer
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:



Gewinnen@metropoljournal.com

2 x 2 Tickets für das Palazzo Mannheim zu gewinnen!

Die Tickets können nur 2019 eingelöst werden.

Lösungswort: Palazzo
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

3 x 2 Tickets für die Premieren-show des Circus Flic Flac am 14.11.2019 zu gewinnen!

Lösungswort: Flic Flac
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:



Gewinnen@metropoljournal.com

2 x 2 Tickets für das Winter Variete in Heidelberg zu gewinnen!

Lösungswort: Winter Variete
Schreiben Sie das Lösungswort in einer E-Mail an:



Gewinnen@metropoljournal.com

3 x 2 Tickets für Ausbilder Schmitt am 14.11.2019 20:00 in der alten Druckerei in Weinheim zu gewinnen!

Lösungswort: Ausbilder Schmitt
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.

Die Premiere des Jahres 2019

„Cafe del Mundo“ trifft „Die schönen Mannheims“ am Samstag, 16. November um 20 Uhr Carl-Bosch-Haus Maxdorf

„Die schönen Mannheims“ gestalten einen gemeinsamen Auftritt mit dem Flamenco-Gitarren-Duo „Cafe del Mundo“.

Sicher ist: es wird ein besonderer Abend werden, außergewöhnliche Stimmen treffen auf hochkarätige Gitarrenklänge.

Dem Kulturbüro des Rhein-Pfalz-Kreises ist es gelungen, die beiden zusammen zu verpflichten, was uns erwartet, darüber hüllen sich die Künstler noch in absolutes Schweigen.

Der Kartenvorverkauf (20 Euro) hat längst begonnen: Schreibwaren Schneider, Hauptstraße 92, in Maxdorf (06237 3287).

**CAFE del MUNDO
& Die schönen Mannheims**

Samstag, 16. November 2019
20.00 Uhr, Carl-Bosch-Haus, Maxdorf

Rhein-Pfalz-Kreis

Platz für Ihre Anzeige!

TEL: 0621-72739490

www.metropoljournal.com

HEIDELBERG BIENENSTOCK

EROS CENTER 30 Girls warten auf Dich!

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

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE



Jeder Zentimeter zählt

Voraussetzung für das automatisierte Fahren ist eine exakte Lokalisierung

djd-k). Das Auto fährt vollautomatisiert zum Ziel, während die Fahrzeuginsassen entspannen oder E-Mails lesen können. Damit dies technisch möglich ist, brauchen Autos von morgen nicht nur entsprechende Sensoren und Steuergeräte mit sehr viel Rechenpower. Benötigt wird auch eine präzise, sichere und permanent verfügbare Lokalisierung: Nur wenn selbstfahrende Fahrzeuge zu jeder Zeit exakt wissen, wo sie sich befinden, können sie zuverlässig unterwegs sein. Dafür werden mehrere Technologien kombiniert.

Mit dem Bewegungs- und Positionssensor hat Bosch eine satellitenbasierte Lokalisierung weiterentwickelt. Dieser kann unter anderem Signale des Globalen Navigationssatellitensystems (GNSS) empfangen. Das al-



Foto: djid-k/Bosch/Getty

leine reicht jedoch nicht aus: Die Satellitensignale werden auf dem Weg zur Erde durch die Ionosphäre oder

Wolkenschichten verfälscht und damit ungenau. Die Genauigkeit reicht zwar für heutige Navigationssysteme,

nicht aber für das automatisierte Fahren. Mithilfe eines Korrekturservice, der unter anderem aus einem Netzwerk von Referenzstationen auf der Erde besteht, werden diese Ungenauigkeiten korrigiert. Eine Intelligente Software verarbeitet die GNSS-Positionssignale, die Korrekturdaten und die Informationen der Sensoren, um eine exakte Positionsbestimmung zu ermöglichen. Mehr Details zu den Technologien zur Lokalisierung automatisierter Fahrzeuge erklärt die Ratgeberzentrale unter www.rgz24.de/autonomes-fahren.

Aber auch die sogenannte Umfeldsensorik ermöglicht es, automatisiert fahrende Autos zu lokalisieren. Radar- und Videosensoren der Fahrzeuge liefern Informationen zu Ob-

jekten in der Umgebung wie etwa Spurmarkierungen, Verkehrsschilder, Leitplanken. Die Videosensorik kann sehr gut Texturen, Markierungen und Farbe erkennen. Radarsensoren können Straßenmerkmale auch bei Dunkelheit oder schlechter Sicht erkennen. Über ein Kommunikationsmodul im Auto gelangen die Informationen in die Cloud. Dort wird die sogenannte Straßensignatur erstellt und laufend aktualisiert. Die Bosch Straßensignatur wird als Referenz für die Positionsbestimmung genutzt. Der Abgleich der Landmarken, die während der Fahrt von den Fahrzeug-Sensoren erkannt werden, mit den Informationen der Straßensignatur erlaubt es den Autos, sich selbst dezimetergenau in der Fahrspur zu lokalisieren.

Guten Appetit, kleiner Feinschmecker!

Schon Kinder im Beikostalter dürfen sich abwechslungsreich ernähren

(djd-k). Raffiniert abgeschmeckte Bulgur-Gemüsepfanne mit Kichererbsen oder Rosmarin-Kartoffeln mit Bio-Rind als Hauptgericht und zum Nachtisch fruchtige Mirabelle mit Apfel-Pfirsich? Was wie ein Menü für Feinschmecker klingt, wäre nach Meinung von Ernährungsexperten auch prima auf dem Speiseplan von Babys. Denn beim Essen gilt für Kinder das Gleiche wie beim Spielen: Es gibt viel Neues zu entdecken, und Abwechslung tut gut. "Ab dem Beikostalter, beginnend nach dem 4. bis 6. Monat bis etwa zum ersten Geburtstag, sind Babys eher offen für neue Geschmackseindrücke. Danach schreien Kinder

meist nicht unbedingt Hurra, wenn es etwas Neues auf dem Teller gibt, sie sind - zumindest beim Essen - vorsichtiger geworden", erklärt beispielsweise Ernährungswissenschaftlerin Brigitte Kaltoven-Sinzig von Hipp. "Deshalb ist es von Vorteil, Babys schon im Krabbelalter an viele verschiedene gesundheitsförderliche Lebensmittel und an Abwechslung im Speiseplan zu gewöhnen. Hier kann der Grundstein für gute Ernährungsgewohnheiten gelegt werden."

Mama und Papa sollten ihren Kindern also keinesfalls nur den altbekannten und beliebten Brei anbieten, sondern immer wieder variieren. Wer

nicht jeden Tag selbst kochen möchte oder kann, darf auch auf Beikost im Gläschen zurückgreifen. Hier sollten Eltern darauf achten, dass die Rezepturen salzarm sind und ohne Aromen, Farbstoffe und Konservierungsstoffe auskommen. Die Zutaten der Reihe "Für kleine Feinschmecker" beispielsweise unterliegen sehr strengen Qualitätsanforderungen und Kontrollen. Die Rezepturen sind bezüglich der Nährwerte und des Geschmacks altersgerecht zusammengesetzt. Darüber hinaus bieten fertige Gläschen so manche feine Zutat, die in der eigenen Küche vielleicht nicht verwendet wird und wieder einen neuen Geschmacksimpuls setzt. Ab dem achten Lebensmonat darf die Beikost feine, weiche Stückchen beinhalten. So lernen die Kinder das Kauen. Doch was tun, wenn auch schon das Baby allzu wählerisch ist und alles Neue kategorisch ablehnt? Zum Beispiel unter www.hipp.de finden Eltern weitere Tipps, wie man gute Essgewohnheiten bei Kindern fördern kann. So können El-

tern eine neue Gemüsesorte zunächst gemeinsam mit etwas anbieten, das das Kind schon mag. Gläschen ermöglichen hier eine breite Vielfalt.

Wichtig zu wissen ist, dass Kinder manchmal acht bis zehn Probierversuche an verschiedenen Tagen brauchen, bis sie eine neue Speise annehmen.



Foto: djid-k/HIPP/Bo Leleweel

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
Bestattungsvoorsorge · Sterbegeldversicherung
bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim 06 21/7 48 23 26



WinterVarieté

PASSION

AB 27. NOV

WWW.WINTER-VARIETE.NET

AM TIERGARTENBAD HEIDELBERG

WinterVarieté in Heidelberg

Geht in die fünfte Saison

(red) Wenn man sich in einen Abend, der alle Sinne inspiriert, hineinentspannen kann - wenn die liebevoll inszenierte Winterkulisse um die exklusive und spektakuläre ShowArena Neugierde weckt - wenn man Wohlgefühl und Atmosphäre spürt und freie Sicht hat auf atemberaubende Akrobatik und verführerische Tanzchoreographien in traumhafter Kulisse - wenn man über stilvolle Comedy einfach herzlich lachen kann - wenn Musik nicht nur erreicht, sondern auch berührt - wenn kulinarische Genüsse den Gaumen verzaubern, dann ist sicher:

Man ist willkommen und angekommen, im unverwechselbaren WinterVarieté am Tiergartenbad in Heidelberg, versprechen die Veranstalter Florian Keutel und Riadh Bourkhis. Sie stehen mit ihrem gesamten WinterVarieté-Team bodenständig und mit Herzblut für diese Philosophie. Denn Varieté-Shows gibt es viele, aber eben nur ein WinterVarieté in Heidelberg!

Der entspannte Abend beginnt für alle Varieté- und Genussliebhaber schon bei der Anfahrt. Direkte Erreichbarkeit und ausreichend kostenfreie Parkplätze sind garantiert, der Empfang im neuen, großzügig konzipierten Foyer

entführt die Besucher von der ersten Sekunde an in die bezaubernde Welt des WinterVarieté. Mit 250 Gästen pro Show bleibt die angenehme und familiäre Atmosphäre fester Bestandteil des Konzepts, was Faszination und Leidenschaft für alle Generationen bedeutet.

Das Showerlebnis mit einzigartigen, preisgekrönten Künstlern und modernster Technik bedeutet PASSION - Momente, die direkt ins Gefühl übergehen und somit unvergesslich werden. Längst hat das Publikum die etablierte „Stimme des WinterVarieté“ Oli Dums fest ins Herz geschlossen. Deshalb wird der charismatische Herzblutmusiker auch in dieser Saison als Gastgeber und ausgezeichnete Sänger professionell mit Witz und Charme durch die Show führen - erstklassige Unterhaltung ist garantiert!

Wenn die bezaubernd schöne Stimme der Weltklasse-Sängerin Ornella de Santis die ShowArena erfüllen wird, sind Leidenschaft und Romantik garantiert. Ihr Repertoire ist so vielfältig und überraschend wie die zauberhaften Kostüme des Vegas Showballetts, welches mit Ästhetik und Eleganz auf höchstem Niveau und spektakulären Choreographien das Publikum begeistern wird. Paradiesische Bilder in der Luft, kraftvolle Akrobatik und einzigartige Grazie an den Strapatzen - das ist das Duo A&J. Das zauberhafte Spiel in spektakulärer Höhe, bei welchem leidenschaftliche Bewegungen miteinander verschmelzen, entführt die Zuschauer auf eine Reise voller Power, Überraschungen und Leidenschaft.

Einen temperamentvollen und charismatischen Auftritt erleben die begeisterten Zuschauer, wenn Los Saly mit

Unsere Leser erhalten 20% Metropoljournal Rabatt



für die WinterVarieté Show Heidelberg am 01. Dezember 2019 um 19.30 Uhr

Tel: 01805-11 88 11

(0,14€/min. aus dem dt. Festnetz, max 0,42€/min. aus dem dt. Mobilfunknetz)

ihrem flammenden Malambo-Tanz hochdynamisch für Begeisterung sorgen. Atemberaubendes Tempo und millimetergenaue Präzision lassen die Spannung beim Auftritt der Brüder, die mehrfach beim Zirkusfestival in Monte Carlo ausgezeichnet wurden, fast greifbar werden. Diese und noch viele weitere Akrobaten und Künstler werden die fulminante ShowArena in diesem Jahr in eine wahre Traumfabrik verwandeln. Kulinarisch erreicht das WinterVarieté Superlative. Für alle, die eine authentische, kreative und feine Küche schätzen gehen im WinterVarieté Sterne auf

all ihrer Leidenschaft ein perfekt abgestimmtes, winterliches Gourmet-3-Gang-Menü kreiert. Ob man sich mit frischem Zanderfilet auf einer Maultasche mit Hokkaido-Kürbisfüllung und anschließend mit zartem Ochsen-Roastbeef an Ragout von der Kalbsbacke mit Kräuterseitlingen verwöhnen lässt oder man vegetarisch-vegan ein Rote-Beete-Risotto mit Rucola-Schaum und danach eine kreative Süßkartoffel-Gnocchi-Variation genießt... höchste Qualität, Frische und PASSION garantieren jederzeit exklusive Genussmomente.

Die renommierte Heidelberger GVO Cateringkultur und deren Küchen- und direktor Thomas Kaiser haben mit

Den süßen Höhepunkt bildet eine Schokoladentarte mit Sauerkirschen, zartschmelzendem Avocado-Eis und Walnüssen.

Hochgenuss für Sinne und Gaumen



Menü Klassisch:

Auf der Haut gebratenes Zanderfilet und Maultasche mit Hokkaido-Kürbisfüllung in Curryschaum und Mangold

Ochsen-Roastbeef mit Ragout von der Kalbsbacke und Kräuterseitlingen, gebratenem Spitzkohl und Dauphine-Kartoffeln

Schokoladentarte mit Sauerkirschen, Avocado-Eis und Walnüssen

Menü Vegetarisch-Vegan:

Rote Bete Risotto mit frischem Meerrettich, Radicchio, Rucola Schaum und geräuchertem Apfelkompott

Süßkartoffel-Gnocchi mit Hokkaido-Kürbis Chutney, Maronen und Spinatsalat mit Granatapfel

Schokoladentarte mit Sauerkirschen, Avocado-Eis und Walnüssen



Fotos: WinterVarieté