

Mannheim



Mehr erfahren auf Seite 02

Heidelberg



Mehr erfahren auf Seite 06-07

Ludwigshafen



Mehr erfahren auf Seite 04

Speyer



Mehr erfahren auf Seite 05

GEMEINSAM SIND WIR STARK



Foto: Pixabay

Aus jeder Niederlage entsteht eine Chance Zeit zur Besinnlichkeit

(rbw) Corona ist derzeit in aller Munde. Zwänge, freiwillige Zurückhaltung, Angst vor Ansteckung, Hamsterkäufe, tägliches Miteinander, Rücksichtnahme sind die Themen eines jeden einzelnen Tages.

Jetzt zeigt sich, ob eine Gesellschaft funktioniert. Pest und Cholera liegen, jedenfalls in unseren Köpfen,

schon weit zurück. HIV, Ebola oder SARS, und jetzt COVID 19, diese Epidemien / Pandemien sind auf der Vorherrschaft. Was macht das mit den Menschen? Warum dieses abnorme Verhalten? Warum dieses rücksichtslose Verhalten beim Einkauf? Warum diese übersteigerte Angst? Uns steht weder ein Weltuntergang noch eine Hungersnot bevor!

Es gibt sie, die „Schwarzseher“ - sie befürchten auf ihren täglichen Konsum verzichten zu müssen, sie befürchten häusliche Gewalt, Kindeswohlgefährdung, ruinierte Existenzen, übervolle Psychiatrien usw.

Es gibt aber auch die andere Seite. Sie fühlt Entschleunigung, sieht auch Positives in dieser Situation. Sieht in dieser schweren Krise einen längeren über-

fülligen Wandel, erkennt die Chance, sein Leben wieder zu genießen, Zeit mit der Familie verbringen, die Hektik des Alltags zu verbannen, nicht dem Mammon hinterher zu laufen, sich wieder auf wichtigere Werte zu besinnen.

Wir werden wohl von allem etwas erleben – nutzen wir unsere Chance zur Umkehr

April 2020

Aus der Region.....	02-07
Gesundheit & Wellness.....	12-13
Bauen / Wohnen & Renovieren.....	08-11
Rätsel.....	14
Impressum.....	2

Rund um die Uhr

brandaktuell

Lokales & Regionales

Immer Kostenlos!

Lokal profitieren -

regional informieren

www.metropoljournal.com

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

Liebe Leser,

Corona ist derzeit in aller Munde. Viele Falschmeldungen und Verschwörungstheorien geistern mittlerweile durch das Internet.

Zur Vermeidung von Spekulationen und Falschmeldungen veröffentlichen wir auf unserer Internet - Seite: www.metropoljournal.com tagesaktuelle Informationen ausschließlich aus sicheren, autorisierten Institutionen.

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

1 2 3
EINS ZWEI DREI
MEDIEN

Nichts vergeht schneller als eine schlechte Idee.

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

Impressum

Herausgeber:

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

REDAKTION:

Lothar Binder Vi.S.d.P.
L.Binder@metropoljournal.com
Ruth Binder-Wach
R.Wach@metropoljournal.com
Dennis Wach
D.Wach@metropoljournal.com
Gustav Beck
G.Beck@metropoljournal.com
Dieter Augstein
D.Augstein@metropoljournal.com
Wolfgang Lutz (wl)
Roland Karschits (rk)

Fotos:

Lothar Binder
Dennis Wach
Gustav Beck
Volker Seitz
Dieter Augstein

Internet:

Metropol Journal
Rhein-Neckar
Metropoljournal.com

Verlag, Anzeigen, Vertrieb

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

GESTALTUNG:

Sandra Dehling

DRUCK:

Oggersheimer
Druckzentrum
Flomersheimer Str. 2-4,
67071 Ludwigshafen

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

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

Verteilung:

Dieter Augstein
Rottannenweg 13a, 68305 Mannheim
0173 306 8807

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

www.metropoljournal.com

Stadt stoppt Einzug der Kita-Gebühren für den Monat April

(red) Die Stadt Mannheim hat den Einzug der Kita-Gebühren für den Monat April für die städtischen Kindertageseinrichtungen gestoppt. Der Einzug wird vorläufig für einen Monat ausgesetzt. Eine endgültige Entscheidung über die Kita-Gebühren soll zeitnah getroffen werden. Die Stadt befindet sich derzeit in Klärung mit dem Land bezüglich einer einheitlichen Regelung. Ebenso müssen noch die entsprechenden städtischen Gremien einbezogen werden und hierüber entscheiden.

„Wir wissen, dass viele Eltern sich derzeit in einer schwierigen Situation befinden und zum Teil auch von deutlichen Einkommens- und Verdienstaufschlägen betroffen sind. Wir hoffen, dass wir diese Eltern so ein Stück weit unterstützen können und haben uns daher heute zu dieser unbürokratischen Lösung entschieden“, betont Familienbürgermeister Dirk Grunert.



Foto: Pixabay

Zudem bietet die Stadt seit Dienstag nun eine dezentrale Not-Kinderbetreuung für Eltern an, die in sogenannten systemrelevanten Berufen arbeiten und hält hierzu alle Einrichtungen der Kinder- und Schulkindbetreuung offen. Fast alle freien Träger haben zugestimmt, analog zu verfahren. Bereits am Montag wurde eine eigene Kinder-Notbetreuungs-

hotline, die mit elf Personen besetzt ist, unter der Telefonnummer 0621 -293-5656 eingerichtet. Sie ist heute noch bis 15 Uhr und ab der kommenden Woche von Montag bis Freitag von 9 bis 14 Uhr besetzt.

Aufgrund der sich zuspitzenden Lage und der stark steigenden Zunahme von Corona-Infektionen

in Baden-Württemberg hatte die Landesregierung am Montag (16. März 2020) eine Rechtsverordnung nach dem Infektionsschutzgesetz beschlossen, die unter anderem festlegt, dass der Betriebs- und Unterrichtsbetrieb an Schulen, Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflegestellen bis nach den Osterferien eingestellt wird.

Die Kinder-Notbetreuung in den 53 städtischen Kindertageseinrichtungen sowie den Einrichtungen zur Schulkindbetreuung wird aktuell von etwa 250 Kindern in Anspruch genommen.

„Dies beweist, dass wir uns in dieser schwierigen Situation unserer besonderen Verantwortung bewusst sind, wir in der Lage sind, schnell zu reagieren und sich die betroffenen Eltern auf uns verlassen können“, so der Bürgermeister.

Ihre Bühne für zu Hause

Das Nationaltheater startet digitales Angebot

(red) Das "Digitale Nationaltheater" (DNTM) ist seit Montag, 23. März auf Facebook, Instagram, Twitter und der Homepage des Nationaltheaters online.

Um seinem Publikum auch in Zeiten des stillstehenden Spielbetriebs Theatergenuss zu garantieren, hat das Nationaltheater Mannheim ein eigenes Online-Programm für zu Hause auf die Beine gestellt: das "Digitale Nationaltheater". Über die sozialen Medien Facebook, Instagram und Twitter sowie die Homepage www.nationaltheater.de bietet das DNTM ein abwechslungsreiches Programm mit täglich neuen Inhalten. Von Tutorials mit den Künstlerinnen und Künstlern in der "Meisterklasse" über persönliche

Einblicke in das Leben der Ensemblemitglieder in "Künstler*innen im Homeoffice" bis hin zu Fotorubriken zum Mitraten wie "Klassiker in einer Pose" lassen die Schauspieler*innen, Sänger*innen und Tänzer*innen des Nationaltheaters ihrer Kreativität vor der eigenen Handkamera freien Lauf.

An den Wochenenden werden zudem Mitschnitte von Inszenierungen aus dem umfangreichen Repertoire des Nationaltheaters in dem Format "Große Bühne" auf der Homepage des Nationaltheaters hochgeladen und als Stream zur Verfügung gestellt. Außerdem sind Hörspielfassungen ausgewählter Stücke in Planung, die ebenfalls auf der "Großen Bühne" zur Verfügung

gestellt werden. Der Spielplan der "Großen Bühne" wird auf der Homepage des Nationaltheaters veröffentlicht.

Das gesamte Angebot des "Digitalen Nationaltheaters" ist kostenfrei und läuft zunächst bis zum 19. April – so lange ist der reguläre Spielbetrieb am Goetheplatz eingestellt.

Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite des Nationaltheaters unter www.nationaltheater.de. Das Angebot des Digitalen Nationaltheaters ist kostenfrei und unter www.nationaltheater.de sowie auf den sozialen Medien abrufbar. Die Sparten Oper, Schauspiel und Tanz sind unter www.facebook.com/nationaltheater.mannheim, www.instagram.com/nationaltheater_mannheim_ntm sowie www.instagram.com/jungesntm zu finden.

heim_ntm sowie www.instagram.com/jungesntm zu finden.

Das Junge Nationaltheater unter www.facebook.com/JungesNTM und www.instagram.com/jungesntm.

Außerdem ist das Nationaltheater spartenübergreifend auf Twitter unter www.twitter.com/NTheaterMA zu finden.



**Platz
für Ihre
Anzeige.
Tel: 0621-
72739490**

Restaurant Drei Eichen
Familie Georgiadis

Das Restaurant „Drei Eichen“ bietet ab sofort Liefer- und Abholservice an:*

Abholung: Mo–Sa: 12-14 Uhr & 16-20 Uhr. Sonn und Feiertage durchgehend bei Abholung: ab 30€ Bestellwert 1 Portion Tsatsiki kostenlos

Lieferservice: Mo–Sa: 17 bis 20 Uhr. Sonn und Feiertage durchgehend.

Liefergebiete: MA – Gartenstadt,
Waldhof, Luzenberg, Käfertal,
Schönau und Sandhofen

*Mindestbestellwert 25€ - Kartenzahlungen möglich

Rottannenweg 1 • 68305 Mannheim
Telefon: 0621 / 74 49 69
www.drei-eichen-mannheim.de

Carl-Benz-Bad

Online-Bewertung zur Entwicklung

(red) Die Stadt Mannheim prüft im Rahmen der Bäderkonzeption auf dem Gelände des Carl-Benz-Bades ein Kombibad zu errichten. In diesem Zuge soll auch der Freibadbereich modernisiert werden. Um die Anforderungen an ein modernes und zeitgerechtes Freibad aus Sicht der verschiedenen Institutionen, politischen Vertretern sowie Bürgerinnen und Bürger mit in die neuen Planungen aufnehmen zu können, wurde am 11. März 2020 ein Bürgerworkshop durchgeführt. Die Ergebnisse können nun vom 25. März bis 9. April 2020 auf dem Portal der Bürgerbeteiligung

unter www.mannheim-gemeinsam-gestalten.de von allen interessierten Bürgerinnen und Bürger online bewertet und kommentiert werden.

Im Rahmen des Auftaktworkshops am 11. März hatten interessierte Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit sich zu beteiligen und Ideen für das Freibad zu sammeln. Der allgemeine Konsens bestand darin, dass der Charakter des Carl-Benz-Bades grundsätzlich bewahrt werden sollte, aber „punktuelle Attraktivierungen“ in verschiedenen Bereichen gewünscht werden. Auf Basis der diskutierten

Punkte hat die Fachplanung die Ergebnisse in ein Raumprogramm für das Freibad gefasst.

Aufgrund der aktuellen Situation findet allerdings kein zweiter öffentlicher Bürgerworkshop statt. Die Ergebnisse können von den Interessierten stattdessen bis 9. April 2020 online bewertet und kommentiert werden, um den straffen Zeitplan für das Projekt einhalten zu können. Bereits im Mai befasst sich der Bezirksbeirat Gartenstadt mit dem Projekt, im Juni der Sportausschuss. Ziel ist es, dass im Juli der Gemeinderat eine Machbarkeitsstudie in Auftrag gibt.

Regionales & Lokales

www.metropoljournal.com



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

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

Unternehmerinnen begrüßen Soforthilfeprogramme

sehen Lücken bei Direkthilfen für den Mittelstand und bürokratische Hürden bei KfW-Krediten

(red) Die von der Bundesregierung und den Bundesländern vorgestellten und bereits eingesetzten Soforthilfen, die direkte Zuschüsse für Unternehmen enthalten, sind ein wichtiger Schritt. Die Unternehmerinnen begrüßen, dass sie auch Kleinstunternehmen aus allen Wirtschaftsbereichen sowie Solo-Selbständigen und Angehörigen der Freien Berufe mit bis zu zehn Beschäftigten zugutekommen. Es kommt nun darauf an, den Unternehmen die Mittel schnell und unbürokratisch zur Verfügung zu stellen.

Aktuell ist noch nicht absehbar, ob die von der Bundesregierung vorgesehenen maximalen Zuschüsse in Höhe von 15.000 Euro an Unternehmen mit bis zu zehn Beschäftigten für drei Monate reichen. Es stellt sich aus Sicht des VdU auch die Frage, warum diese Zuschüsse bei der Steuerveranlagung für die Einkommens- oder Körperschaftsteuer im kommenden Jahr gewinnwirksam berücksichtigt

werden sollen. Eine Nothilfe ist für ein Unternehmen kein Gewinn!

Im Programm der Bundesregierung klafft eine Lücke bei den Hilfsmaßnahmen für den Mittelstand. Für Unternehmen mit mehr als zehn Beschäftigten werden die angekündigten Liquiditätshilfen in Form von KfW-Krediten nicht ausreichen. Bisher haben nur einzelne Bundesländer unterschiedliche finanzielle Soforthilfen in Form von Zuschüssen auch für Unternehmen mit mehr als zehn Beschäftigten in Aussicht gestellt. Im Programm der Bundesregierung sind direkte Zuschüsse für den Mittelstand (ab zehn Beschäftigte) nicht enthalten.

Die angekündigten KfW-Krediten mit höherer staatlicher Risikoprüfung von bis zu 90 Prozent sind ein Schritt in die richtige Richtung, allerdings stellt das Beantragungs- und Genehmigungsverfahren über die Hausbanken nach wie vor einen unsicheren Zeitrahmen dar. Die Unternehmerinnen mahnen an, dass

dieser Prozess weiter verschlankt und beschleunigt werden muss, da vielen Unternehmen die Zeit davonrennt. Eine Lösung wäre die direkte Prüfung und Auszahlung durch die KfW. Auch wenn Kredite vorübergehend für Liquidität sorgen, bleibt ungewiss, ob die Wirtschaftslage nach der akuten Krise eine Rückzahlung der Kredite ermöglicht. Kredite sind generell ein Schuldenrisiko. Kleine und mittlere Unternehmen brauchen jetzt Kredite mit eingeschränkter Tilgungspflicht, die sie in den Folgejahren nur dann zurückzahlen müssen, wenn das Einkommen der Selbständigen bzw. der Gewinn des Unternehmens über einer bestimmten Grenze liegen. Auch längere Laufzeiten für laufende Kredite von Unternehmen wären eine wichtige Maßnahme, um die Tilgung auf einen Zeitpunkt zu verschieben, zu dem die Unternehmen wieder wirtschaftlich betrieben werden können. Eine schnelle Liquiditätshilfe wäre das Aussetzen der Vorauszahlungen der Unternehmens-

steuern sowie der Vorfälligkeit der Sozialversicherungsbeiträge.

Die Erleichterungen bei Bezug und Dauer des Kurzarbeitergeldes sind richtig. Die Unternehmerinnen weisen aber darauf hin, dass diese Erleichterungen keine Anwendung finden in Kleinstbetrieben, in denen mehrheitlich Minijobber tätig sind, und zwar nicht nur in der Gastronomie und Eventbranche, weil kein Kurzarbeitergeld für Minijobber gewährt wird. Eine Ausweitung des Kurzarbeitergeldes für Minijobber ist daher dringend geboten. Außerdem weist der Verband darauf hin, dass in Teilzeit beschäftigte Alleinerziehende mit 67 Prozent ihres Einkommens aus dem Kurzarbeitergeld oft nicht ihren Lebensunterhalt bestreiten können.

Die vom Bund angekündigten Ermessensspielräume der Finanzbehörden bei der Gewährung von Steuererleichterungen für betroffene Unternehmen sind Kannregelungen

und schaffen keine Rechtssicherheit. Die Unternehmerinnen erwarten mit Sorge, dass Behörden weiterhin restriktiv agieren und Anträge mehrheitlich ablehnen. Hier muss Rechtssicherheit für die Unternehmen geschaffen werden.

Für Selbständige, Freiberufler, kleine und mittlere Unternehmen drängt die Zeit. Noch vor 14 Tagen waren von den Auswirkungen der Coronapandemie nur rund die Hälfte der Unternehmerinnen des VdU betroffen. Die erneute Mitgliederbefragung von letzter Woche zeigt, dass mittlerweile rund 90 Prozent der Unternehmerinnen die Auswirkungen spüren, und zwar in einem deutlich stärkeren Maße. Die Zahl der Betriebsschließungen ist auf 17 Prozent gestiegen, mehr als die Hälfte muss Stornierungen von Aufträgen in Kauf nehmen. Angesichts der rasanten Entwicklungen appellieren die Unternehmerinnen an die Politik schnell und unbürokratisch zu handeln.

Grabmale in bester Qualität zum bestmöglichen Preis

Gerhard Siegmann Grabmalkunst

(rbw) Es ist nicht einfach, im Angesicht des Todes, über den Abschied hinaus, an den letzten Ruheort des verstorbenen Menschen zu denken. Dennoch möchte man ihn würdig bestatten.

Steinmetzbetrieb Siegmann bietet in den beiden Bildhauer- und Steinmetz-Betrieben in Mannheim-Sandhofen und Mannheim-Neckarau schon ab 100,-€ eine große Auswahl an Grabmalen für Reihengrab, Urnengrab, Wahlgrab. Geboten werden sowohl

seriell gefertigte Grabsteine, Grabfassungen als auch Unikate, nach gewünschten Entwürfen, in verschiedenartigsten Materialien und Formen, dazu Grabschmuck aus Bronzeguss, Aluminium oder Edelstahl.

Der Meisterbetrieb führt auch Nachbeschriftungen, Reparaturen, Grababräumungen etc. durch. **Direkte Informationen und Terminvereinbarungen bei:** Gerhard Siegmann Grabmalkunst, Viernheimer Weg 50, 68307 Mannheim Tel. 0621 77 12 81

Natursteine

Grabsteine

Nachbeschriftungen

Bildhauerarbeiten

Steinmetzarbeiten



„Pfalzmarkt eG“ koordiniert Hilfe und sucht dringend Erntehelfer

Um den dramatischen Erntehelfer-Mangel im Spargelanbau zu entschärfen, ist Pfalzmarkt eG ab sofort als Vermittler aktiv

(red) Interessierte Helfer können sich online bewerben und werden direkt an Erzeuger-Betriebe weitergeleitet!

Für die meisten Spargel-Erzeuger in der Pfalz wird die Lage aktuell immer bedrohlicher. Während auf vielen Feldern jetzt die Spargelernte beginnt, fehlen – aufgrund der Corona-Pandemie – überall Erntehelfer, die das edle Stängengemüse auch tatsächlich stechen. Um den dramatischen Erntehelfer-Mangel bei der Spargel-Ernte zu entschärfen, startet Pfalzmarkt eG ab sofort eine unbürokratische Vermittlungsunterstützung. Die doppelte Zielsetzung der Initiative ist es, interessierten Helfern einen schnellen Anlaufpunkt zu bieten und damit zugleich schnelle Entlastung für die etwa 45 Mitgliedsbetriebe zu schaffen, die bei Pfalzmarkt eG in der laufenden Saison Spargel anbauen.



Foto: Pfalzmarkt eG

„Angesichts von Corona wird jetzt in der Pfalz jede helfende Hand benötigt!“ Engpass bei Erntehelfern und Saisonarbeitskräften in ganz Deutschland, wird jetzt auch in der Pfalz jede helfende Hand benötigt!“

Helfer können sich einfach und formlos per E-Mail oder via Facebook bewerben

Interessierte Arbeitskräfte und Helfer können sich einfach und formlos per E-Mail (Erntehelfer-gesucht@pfalzmarkt.de) bewerben, indem sie ihre Adresse und den Einsatzradius bekanntgeben. Die Koordinationsstelle bei Pfalzmarkt eG leitet die entsprechenden Angaben dann direkt an die nächstgelegenen Erzeuger-Betriebe weiter. Hans-Jörg Friedrich weiter: „Aufgrund der aktuellen Lage bitten wir alle potenziellen Helfer um Verständnis, dass wir keine telefonischen Anfragen entgegennehmen und beantworten können. Bitte bewerben Sie sich ausschließlich per E-Mail!“

Ausblick: Ab Anfang April rechnet Pfalzmarkt eG mit größeren Mengen Spargel

Aufgrund des stark abgekühlten Wetters über das Wochenende rechnet Pfalzmarkt eG ab Anfang April mit größeren Erntemengen und damit mit einem nochmals erhöhten Handlungsdruck bei den Spargel-Erzeugern. 2019 wurden – innerhalb der zweimonatigen Spargelsaison bis zum Johannistag am 24. Juni – rund 1.000 Tonnen über Deutschlands zentrale Handelsplattform für Obst und Gemüse an den LEH geliefert. Mit einer Anbaufläche von etwa 650 Hektar ist die Pfalz traditionell ein besonders früher und gewichtiger

Spargelproduzent. Vor allem auch, da sich hier die Böden und das milde Klima hervorragend für den frühen Anbau eignen.

Der Einsatz von schwarzer Folie und Pflanztunneln und die Spezialisierung der Pfalzmarkt-Erzeuger beschleunigen den natürlichen Erntevorsprung der Region nochmals entscheidend. Hans-Jörg Friedrich, Vorstand bei Pfalzmarkt eG sagt: „Es ist derzeit eine vollkommen verkehrte Welt. Während unsere Erzeuger sonst das Wachstum fördern, holen sie nun – wo immer dies noch machbar ist – jetzt die Folien von den Dämmen, oder ziehen diese gar nicht mehr auf!“

Als kleiner Trost: Natürliches Wachstum verspricht Top-Qualität für Genießer

Was aktuell die Genießerherzen höher schlagen lässt, ist nur ein kleiner Trost für die Erzeuger. Aufgrund der bisherigen, sehr guten natürlichen Wachstumsbedingungen liefert die Pfalz vom Start weg Top-Spargelqualitäten! Reinhard Oerther, Vorstand bei Pfalzmarkt eG erklärt: „Vom Wachstum her haben wir das Potenzial für ein gutes Spargeljahr. Unsere Erzeuger rechnen mit gleichbleibend sehr guten Qualitäten. Vorausgesetzt wir schaffen es – gemeinsam mit unseren Erzeugern – die Erntehelfersituation zu entschärfen!“

ISB | Investitions- und Strukturbank Rheinland-Pfalz

MINI-ZINSEN. MAXI-LAUFZEIT.



Sie planen den Kauf oder Neubau selbst genutzten Wohneigentums? Profitieren Sie von unseren günstigen Darlehen mit Zinssicherheit bis zur Volltilgung und attraktiven Tilgungszuschüssen. Rheinland-Pfalz investiert, wir fördern. So einfach ist das!

Interesse? Weitere Informationen zum ISB-Darlehen erhalten Sie unter der Telefonnummer 06131 6172-1991 oder unter www.isb.rlp.de.

Investitions- und Strukturbank
Rheinland-Pfalz (ISB)
Holzhofstraße 4
55116 Mainz
wohnraum@isb.rlp.de

www.isb.rlp.de

Corona: Ludwigshafen trifft Vorbereitungen für Behelfskrankenhäuser

Stadtverwaltung bittet um Hilfe von Ärztinnen, Ärzten und Pfleger*innen

(red) Für den Fall dass die Fieberambulanz und die Krankenhäuser die steigende Zahl der Covid-19-Patient*innen nicht versorgen können, bereitet sich die Stadt Ludwigshafen auf die Errichtung von Behelfskrankenhäusern vor.

Es ist wichtig, der weiteren Ausbreitung des Coronavirus immer einen Schritt voraus zu sein. "Wir bereiten uns auf solch ein Szenario vor, hoffen aber, dass es letztlich nicht eintritt. Gleichwohl rufe ich alle Personen, die eine medizinische Ausbildung haben und sich in der Lage sehen, helfen zu können, dazu auf, die geplanten Einrichtungen zu unterstützen", so Sozialdezernentin Beate Steeg. Um über ausreichend Personal zu verfügen, wird die Unterstützung durch Ärz-

tinnen, Ärzte, Krankenschwestern, Pflegerinnen und Pfleger oder Menschen mit einer Ausbildung im Rettungsdienst benötigt. Wer zu diesem Personenkreis zählt und sich körperlich in der Lage sieht unterstützen zu können, wird dringend gebeten sich unverzüglich mit der Stadtverwaltung Ludwigshafen in Verbindung zu setzen. Die Meldung kann telefonisch erfolgen, entweder telefonisch unter der Rufnummer 0621 504 6000 oder per E-Mail an die Adresse: helfer.corona@ludwigshafen.de.

Wichtig sind Angaben zu Erreichbarkeit, Ausbildung und Verfügbarkeit. Die Koordinierungsstelle wird sich mit den Freiwilligen direkt in Verbindung setzen.

Turm und Vorhalle bleiben geschlossen

Saisonstart von Turm und Kaisersaal wird verschoben – Vorhalle auch nach Ende der Bauarbeiten nicht zugänglich

(red) Der Dom bleibt weiterhin zum persönlichen Gebet geöffnet. Die Türgriffe werden stündlich desinfiziert und ein Mitarbeiter aus dem Team der Sakristei ist präsent, um auf das Einhalten der Verhaltensregeln zu achten. Als Reaktion auf die Ausbreitung des Coronavirus ist der touristische Betrieb bereits seit Wochen drastisch eingeschränkt, zuletzt schloss die Dom-Info vor zehn Tagen ihre Pforten und alle Führungen bis einschließlich 19. April wurden abgesagt. Jetzt wird die Öffnung von Turm und Kaisersaal auf noch unbe-



Foto: Domkapitel Speyer

stimmte Zeit verschoben. Die beiden Bereiche, die jährlich zahlreiche Touristen anziehen, sind über Winter geschlossen und öffnen normalerweise am 1. April. „Es ist schade, dass wir die Kaisersaal und Turm geschlossen halten müssen, aber zum Schutz der Menschen absolut alternativlos“, sagt Domdekan und Domkustos Dr. Christoph Kohl. „Wir konzentrieren uns nun darauf, dass der Dom zum Gebet offen bleibt und wir, nicht zuletzt mit Blick auf Ostern, Gottesdienste von dort aus übertragen können“, so Kohl. Um die Verbreitung

des Coronavirus zu bremsen, wurden bereits vor einiger Zeit bistumsweit alle öffentlichen Gottesdienstfeiern ausgesetzt. Am Mittwoch, 25. März, wird erstmals ein Gottesdienst aus dem Dom live übertragen: Weihbischof Otto Georgens feiert ab 18 Uhr einen Dankgottesdienst anlässlich des Jubiläums der 25-Jahr-Feier seiner Bischofsweihe.

Die Entfernung der Bauabspernung an der Vorhalle wird ebenfalls bis auf Weiteres verschoben. „Die Arbeiten in der Vorhalle sind beendet. Wir möchten aber, dass die Öffnung ohne Beschränkungen stattfinden kann“, erklärt Dombaumeisterin Hedwig Drabik die Verschiebung.



Zu den bekannten Geschäftszeiten haben wir folgende Regionaldirektionen für Sie geöffnet:

- Hauptstelle Speyer
- Frankenthal
- Grünstadt
- Haßloch
- Hockenheim
- Ketsch
- Lingenfeld
- Maxdorf
- Neustadt
- Schifferstadt
- Schwetzingen



Alle SB-Geräte sind uneingeschränkt, auch bei geschlossener Filiale, 24 Stunden pro Tag zugänglich und betriebsbereit.

Aktuelle Hinweise unter vvrbank-krp.de



Zum Schutz aller, können Sie für Ihre Bankgeschäfte jederzeit Ihr Online- und mobile Banking nutzen.

Zum Bezahlen im Geschäft ist die kontaktlos-Zahlungsfunktion Ihrer girocard von Vorteil.



Sie erreichen uns telefonisch vor Ort unter den Ihnen bekannten Nummern Ihres Beraters /Ihrer Beraterin sowie per Mail unter info@vvrbank-krp.de oder über unsere Homepage.



Wir sind für Sie da.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind für Sie da und haben einige Maßnahmen umgesetzt, um die Gesundheit aller und die Versorgung von Zahldiensten sowie Bargeld jederzeit zu sichern.

Wir wünschen uns aber vor allem, dass Sie gesund bleiben und freuen uns, wenn wir Sie wieder treffen: **hier zu Hause in Ihrer Bank.**



Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG

Segensorte in Zeiten des Corona Virus

Bistum Speyer passt Visionsprozess Segensorte an die aktuelle Lage an

(red) Aufgrund des sich ausbreitenden Corona-Virus und den damit einhergehenden Schutz- und Vorbeugemaßnahmen hat das Bistum Speyer den laufenden Visionsprozess Segensorte angepasst. Ab sofort können Hilfsangebote als "Segensort" auf der entsprechenden Homepage eingetragen werden. Dazu zählen beispielsweise Einkaufs-Services von Jugendgruppen für ältere Menschen oder auch digitale seelsorgliche Angebote.

Wir finden: Das ist unterstützenswert. Deshalb stellen wir die Homepage als Vernetzungsplattform für Pfarreien, Verbände und Einzelpersonen zur Verfügung", erklärt Goldinger.

Ab sofort können Hilfsangebote eingestellt werden. Sie erscheinen auf einer Landkarte und vermitteln Hilfesuchende und Helfer/-innen. Dabei sind praktische Unterstützungen wie Einkaufshilfen ebenso gefragt, wie digitale Gebetsgemeinschaften, telefonische Begleitung oder auch die Vermittlung von Hausaufgabenhelfer/-innen für Kinder, die gerade nicht am Schulunterricht teilnehmen können.

Die Datenbank ist unter der Adresse <https://segensorte.de/bistum-speyer/> erreichbar. Eingestellte Hilfsangebote werden nach Prüfung auf Richtigkeit der Angaben freigeschaltet.

Weinheim holt die Heimattage

Landesregierung vergibt die Veranstaltungsreihe für das Jahr 2025 an die Bergstraße

(red)Tour de Ländle, SWR Pfännle, Landesturnfest – Weinheim ist in Baden-Württemberg als Stadt der Gastfreundschaft bekannt und geschätzt. Nun kann die Stadt noch einen Gang zulegen, was die Bekanntheit und das gute Image im Land und darüber hinaus angeht. Im Jahr 2025 wird Weinheim der Austragungsort für die Heimattage Baden-Württemberg sein. Nach Ladenburg 1998 und aktuell Sinsheim ist die Große Kreisstadt erst die dritte Kommune im Rhein-Neckar-Kreis, die den Zuschlag erhält. Am Mittwochmorgen bekam Oberbürgermeister Manuel Just den Anruf aus dem Stuttgarter Staatsministerium mit der Zusage. Der Gemeinderat hatte sich Ende vergangenen Jahres für eine Bewerbung ausgesprochen, die dann im Amt für Touristik, Öffentlichkeitsarbeit und Kultur erarbeitet worden ist. Die Bewerbung hat offenbar Anklang gefunden.

„Wir freuen uns über diese Möglichkeit und ich bin mir sicher, dass Weinheim ein Aushängeschild des Landes sein wird“, erklärte OB Just in einer



Foto: Stadt Weinheim

ersten Reaktion. Gleichsam sei man sich der Herausforderung und Aufgabe bewusst. Schon im Gemeinderat hatte er betont, dass die Bürgerschaft früh in die Vorbereitungen und die Ideenfindung eingebunden werde. Denn Weinheim habe sich zum Ziel gemacht, dass die Großveranstaltung nachhaltig Spuren hinterlässt und im Heimattage-Jahr Projekte aufgesetzt werden, die Bestand haben. „Vor allem

so machen Heimattage einen Sinn, wenn sie die Stadtgesellschaft über das Jahr hinaus voranbringen“, erklärte Pressesprecher Roland Kern, der die Bewerbung verfasst hat.

Die Heimattage bestehen in erster Linie aus zwei mehrtägigen Veranstaltungen, die vorgeschrieben sind, sowie Veranstaltungen und Projekten, die in der Eigenverantwortung der Ausrichter-Kommune liegen. Feste

Bestandteile der Heimattage sind der „Baden-Württemberg-Tag“ im Frühjahr und die „Heimatfesttage“ im September. Im Vorfeld der Sitzung hatte die Stadtverwaltung ermittelt, dass bei geschätzten 100 000 Besuchern im Jahr der Heimattage die Wertschöpfung in der Stadt beträchtlich ist. Im Wesentlichen dürften Einzelhandel, Gastronomie und Hotellerie davon profitieren. Das Land Baden-Württemberg finanziert die Heimattage mit einem Betrag von 200 000 Euro, erwartet von der Stadt im Gegenzug das gleiche finanzielle Engagement, das allerdings auch in Sachleistungen abgerechnet werden kann. Die Stadt kann aber ihrerseits mit Sponsoren und Partnern aus der Wirtschaft zusammenarbeiten. Der „Baden-Württemberg-Tag“ im Mai besteht in der Regel aus einer Leistungsschau der Region und des Landes. Er steht im Zeichen des modernen Baden-Württemberg und lädt die Bevölkerung zu Information und Unterhaltung ein. Er ist ein Schaufenster für Industrie, Handwerk, Gewerbe, Handel, Vereine und Ver-

bände. Es wird ein großes mehrtägiges Bühnenprogramm geboten. Bei den „Landesfesttagen“ im September stehen eher die traditionellen Werte und Bräuche der Region und des Landes im Vordergrund. Höhepunkt ist der Landesfestumzug mit Gruppen aus dem ganzen Land und der Verleihung der Heimatmedaille des Landes Baden-Württemberg.

Schon im Gemeinderat hatte Kern davon gesprochen, dass es durchaus um eine innovative Interpretation des Heimatbegriffes gehen soll, der neben der touristischen Wirkung auf die Identifikation der Bürgerinnen und Bürger mit ihrer Heimatstadt abzielt, sowie auf die Werte einer solidarischen und offenen Stadtgesellschaft. Der Titel der Bewerbung hieß daher auch: „Heimat ist ein Gefühl.“ Zu den Botschaftern der Bewerbung zählten unter anderem der Comedian Bülent Ceylan, die Krimi-Autorin Ingrid Noll, die Jazz-Pianistin Anke Helfrich sowie Dr. Mohsen Sohi, der Sprecher des Vorstands der Freudenberg Gruppe.

Weinheim holt die Heimattage

Landesregierung vergibt die Veranstaltungsreihe für das Jahr 2025 an die Bergstraße

(red)In der Weststadt gibt es in der Corona-Krise eine besondere Kooperation zwischen der Gruppe „Nachbarschaftshilfe Weinheim und Umgebung“, die mehr als 1000 Mitglieder in einer Facebook-Gruppe aufweist, sowie der „Foodsharing Gruppe“, die an Supermärkten Lebensmittel, die weg-

geworfen würden, abholen und vor dem Müll retten. Da die Tafelläden für Bedürftige wegen der Coronakrise geschlossen haben, kommt der Foodsharing-Gruppe mittlerweile eine noch wichtigere Rolle zu. Denn die Nachfrage von Menschen, die sich nichts zu essen kaufen können, nimmt zu. Die

Essens-Retter haben daher in den letzten Tagen ihre Aktivitäten deutlich verstärkt. Sie arbeiten mit der Nachbarschaftshilfe-Gruppe zusammen und organisieren zweimal in der Woche eine Lebensmittelausgabe für Bedürftige. Der große Vorteil der Kooperation ist: Die Lebensmittel können über das

große Netzwerk der Gruppe auch an Personen ausgeliefert werden, die im Moment zuhause bleiben müssen oder sollen.

Die nächsten Lebensmittelausgabe am Sozialcafé „Wohnzimmer“ in der Breslauer Straße ist am Freitag, 27. März, jeweils von 15 Uhr bis 17.30 Uhr.

**Platz für
Ihre
Anzeige**
**Tel: 0621-
72739490**

China und Deutschland

Hand in Hand gegen das Coronavirus

(red)Unter dem Motto „Deutschland und China – Hand in Hand gegen das Corona-virus“ spendeten vor vier Wochen noch deutsche und chinesische Unternehmer aus Heidelberg für die Helfer der Coronakrise in der Stadt Wuhan und der Heidelberger Partnerstadt Hangzhou. Am vergangenen Freitag kam auf Grund der dramatischen Entwicklung in Deutschland die erste direkte Unterstützung aus China nach Heidelberg. Das bekannte chinesische Großunternehmen HAIER CosmoPlat überreichte an das Universitätsklinikum Heidelberg eine umfassende Materialspende mit Mess- und Desinfektionsgeräten.

Der Sino German Hi Tech Park (SGHTP) war einmal mehr Plattform für einen unkomplizierten und partnerschaftlichen Austausch zwischen Deutschland und China. Das Unternehmen Haier CosmoPlat, ein chinesischer Partner des SGHTP, hatte sich auf Grund der alarmie-



Foto: SGHTP

renden Nachrichten aus Deutschland gemeldet, um Deutschland im Kampf gegen das Coronavirus direkt zu unterstützen. Dabei gehe es laut Frau Haiqin Xie, CTO von HAIER COSMOPlat, nicht nur um die materielle und finanzielle Unterstützung, sondern auch im wesentlichen Teil

darum, ein wichtiges motivierendes Zeichen der langjährigen Freundschaft und Verbundenheit zwischen den beiden Ländern zu setzen. Es geht Haier darum den Menschen Mut zu machen und Ihnen zu zeigen, dass sie in dieser schwierigen Zeit nicht alleine stehen.

Der kaufmännische Direktor des Universitätsklinikum Heidelberg Herr Hartmut Masanek zeigte sich sehr beeindruckt und bedankte sich ausdrücklich für diese Spende. In der jetzigen Zeit sei jede Unterstützung wichtig und willkommen. Es gehe dabei nicht nur um Bedarfsentlastung, sondern er sieht in der Aktion von Haier CosmoPlat auch einen tiefen Freundschafts- und Vertrauensbeweis an Deutschland, der aus der langjährigen wissenschaftlichen und medizinischen Zusammenarbeit zwischen China und Deutschland entstanden ist. Mit großem Respekt schaut man auch auf die chinesischen Erfolge der letzten Wochen in der Eindämmung der Epidemie. Deswegen befürwortet Hartmut Masanek auch insbesondere den Erfahrungsaustausch mit Kollegen und Institutionen in China, die zu richtige Entscheidungen in Deutschland in der aktuellen Situation beitragen werden.

Der Generalkonsul SUN Congbin des Generalkonsulats der Volksrepublik China in Frankfurt am Main begrüßte mit einem persönlichen Brief die Hilfsaktion und sagte seine Unterstützung für den weiteren Erfahrungsaustausch zu.

Prof. Dr. Eckhard Würzner, der sich auf Grund der aktuellen Krisensitzungen durch den Stadtrat Dr. Jan Gradel vertreten ließ, bedankte sich ebenso mit einem persönlichen Brief ausdrücklich beim Unternehmen Haier CosmoPlat für die freundschaftliche Unterstützung des Universitätsklinikum der Stadt Heidelberg. Auf Grund der aktuellen Versammlungsverordnung des Landes Baden-Württemberg wurde die Spende in Vertretung von Haier CosmoPlat durch Herrn Dr. Zhong Hong, Managing Director Sino German Hi Tech Park, an Herrn Hartmut Masanek vom Universitätsklinikum Heidelberg übergeben.

Symbolischer Spatenstich für das neue Konferenzzentrum

Heidelberg Congress Center HCC

(red) Aufgrund der aktuellen Entwicklungen der Corona-Pandemie fand am heutigen Montag der geplante feierliche Spatenstich für das Heidelberg Congress Center HCC nur symbolisch und ohne Publikum statt.

Die Bauarbeiten für das neue Konferenzzentrum HCC in der Bahnstadt haben begonnen. „Mehr als ein Vierteljahrhundert wurde in unserer Stadt über ein neues Konferenzzentrum diskutiert. Ich freue mich, dass wir nun endlich mit dem Bau beginnen können. Mit dem neuen Konferenzzentrum erhalten wir die Kapazitäten für Veranstaltungen, die Heidelberg als Stadt der ältesten Universität Deutschlands, zahlreicher international renommierter Forschungseinrichtungen und mehrerer Weltkonzerne dringend benötigt. Hier entsteht das neue Herz für nationale wie internationale Kongresse und Konferenzen. Unsere Stadt wird dadurch noch attraktiver für Akteure aus Wissenschaft und Wirtschaft – davon profitieren die Forschungseinrichtungen, Unternehmen und ganz Heidelberg“, sagt Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner und betont: „Mit der Bahnstadt haben wir in einem mehrjährigen, bundesweit vorbildlichen Bürgerbeteiligungsprozess einen hervorragenden Standort gefunden: zentral am Hauptbahnhof gelegen, verkehrlich gut angebunden und der Stadtteil freut sich auf das Konferenzzentrum.“

Mit dem HCC erhält Heidelberg ein modernes Kongresszentrum. Zwei Säle mit 800 bzw. 1.800 Sitzplätzen sowie 12 Tagungsräume lassen vielfältige Veranstaltungsformate zu. In Verbindung mit den Neubauten am Europaplatz südlich des Hauptbahnhofs wird es für die Bahnstadt ein herausragendes, identitätsstiftendes Bauwerk werden. „Ich freue mich, dass die BSG mit dem neuen Konferenzzentrum einen weiteren wichtigen Bau für die soziale Infrastruktur der Stadt übertragen bekommen hat und dadurch die städtebauliche Entwicklung entscheidend mitprägt“, so Peter Bresinski,



Fotos: BSG

Geschäftsführer der GGH und der BSG. 2018 hat der Gemeinderat die Bau- und Servicegesellschaft mbH (BSG), Tochterunternehmen der Gesellschaft für Grund- und Hausbesitz mbH (GGH), mit der Planung und dem Bau des HCC beauftragt. Die BSG wird auch das Gebäudemanagement übernehmen.

„Auf dem Gebiet des Tagungsbusiness konnte das Potenzial von Heidelberg bisher nicht ausgeschöpft werden. Mit dem neuen Kongresszentrum katapultiert sich der Standort nun in eine andere Dimension“, freuen sich Mathias Schiemer und Gerhard Reiter, Geschäftsführer von Heidelberg Congress, so der offizielle Name der Heidelberger Kultur- und Kongressgesellschaft mbH, die den Betrieb des Kongresszentrums übernehmen wird. Die 100-prozentige Tochtergesellschaft der Stadt Heidelberg wird zukünftig auch für den operativen Betrieb der Stadthalle und als Vermarkter für die Großsporthalle im neuen Heidelberg Innovation Park (hip) an der Speyerer Straße zuständig sein. Dem Neubau liegt ein intensiver Planungs- und Entscheidungsprozess zugrunde. Die Bedarfserhebung, Standortfrage, Machbarkeitsstudie und die Ausschreibung sowie die Bewertung eines Architektenwettbewerbs wurden von einem breit gestreuten Expertenteam und der Bürgerschaft begleitet. Ein Vorgehen, das vor allem in Bezug

auf die intensive Einbeziehung von Bürgern und Eventspezialisten und das daraus resultierende Raumprogramm bundesweit einzigartig und beispielhaft ist.

Es wurde ein Koordinationsbeirat zur Bürgerbeteiligung eingerichtet, dessen Vorsitz Dr. Jobst Wellensiek übernahm: „Ohne das leidenschaftliche Engagement vieler Bürgerinnen und Bürger für ein neues Kongresshaus in Heidelberg wäre der Koordinationsrat nicht denkbar gewesen. Von Herbst 2012 bis Mitte 2018 haben wir uns 45-mal zu mehrstündigen Sitzungen getroffen, um Beteiligungskonzepte zu entwickeln, Veranstaltungsvorbereiten, Inhalte der Online-Beteiligung mitzugestalten, Ergebnisse zu evaluieren und Gemeinderatsvorlagen mit vorzubereiten. Darüber hinaus hat sich der Beirat an 13 öffentlichen Bürgerveranstaltungen aktiv beteiligt und zahlreiche Einzelgespräche geführt.“

Architektur

Sieger des Architektenwettbewerbs wurde das Baseler Architektenbüro DEGELO. Für Heinrich Degelo steht fest: „Es ist uns gelungen, ein cleveres Raumprogramm in großartige Architektur zu gießen. Im Inneren dominiert weißer Sichtbeton die kontinuierliche Raumabfolge mit spannenden Sichtbezügen. Der Höhepunkt wird die Decke des großen Saales werden, die das Potenzial hat, zum neuen Wahrzeichen

zu werden. Dort wird der weiße Beton von der Wand abgelöst und erscheint schwerelos.“

Der Siegerentwurf sieht ein architektonisch markantes Gebäude vor mit einer rötlich getönten Fassade, die mit dem verwendeten Neckartäler Hartsandstein an die Fassade des Schlosses Heidelberg angelehnt ist. Der Eingangsbereich ist in Richtung des künftigen Europaplatzes und des Zollhofgartens großzügig geöffnet. Dadurch bietet sich für Fußgänger vom Hauptbahnhof kommend freie Sicht auf den Haupteingang des Konferenzzentrums – eine der zentralen Vorgaben aus der Bürgerschaft in der Wettbewerbsauslobung. Zwei große Fensterfronten im Eingangsbereich geben den Blick in das Gebäude frei. Der Haupteingang führt in das fast gebäudehohe Hauptfoyer – eines der Herzstücke des zweigeschossigen Konferenzzentrums. Über das Foyer soll der Weg in den Großen Saal führen. Er verfügt über 1.800 Sitzplätze in Reihenbestuhlung. Auch ein öffentliches Restaurant mit Außenbewirtschaftung ist vorgesehen. Im ersten

Obergeschoss sind eine Galerie, ein Nebenfoyer, ein Kleiner Saal mit 800 Plätzen in Reihenbestuhlung sowie zwölf Konferenz- und Tagungsräume geplant. Zudem sind zwei Tiefgaragen Ebenen geplant. Die Bruttogrundfläche des neuen Kongresszentrums beträgt rund 30.000 Quadratmeter. Dazu kommen 323 Quadratmeter im Außenbereich für großzügig angelegte Terrassen. Auf zwei Ebenen werden insgesamt 350 Stellplätze in der Tiefgarage entstehen. Das Fahrradkonzept beinhaltet 180 fest montierte Bügel entlang des Zentrums sowie zusätzlich 137 mobile Stellplätze, die bei Bedarf realisiert werden können.

Zeitplan

Geplant ist eine Bauzeit von rund 34 Monaten. Nach der baulichen Fertigstellung folgen die notwendigen technischen Inbetriebnahmen, Sachverständigen- und behördlichen Abnahmen sowie der Probelauf des Betreibers. Die Fertigstellung und die Inbetriebnahme sind für das erste Quartal 2023 geplant.



„Es kommt jetzt auf uns alle an“

Offener Brief des Oberbürgermeisters an alle Heidelbergerinnen und Heidelberger

(red) Mit einem offenen Brief hat sich Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner am 23. März 2020 an alle Heidelberger Bürgerinnen und Bürger gewandt und ihnen seinen Dank angesichts der notwendigen harten Einschnitte in das öffentliche Leben ausgesprochen:

„Die allermeisten Menschen halten sich an die Regeln. Dafür möchte ich Ihnen herzlich danken. Das hilft uns allen enorm. Bitte verhalten Sie sich weiter so. Bleiben Sie zu Hause. Vermeiden Sie Kontakte, wo es nur geht. Halten Sie Abstand.

Halten Sie Kontakt zu Bekannten, Freunden, Eltern, Großeltern - aber bitte per Telefon oder Soziale Medien.“

Würzner appelliert in seinem Brief erneut an die Verantwortung jedes Einzelnen und die Solidarität der Bürgerinnen und Bürger untereinander, die es in dieser Ausnahmesituation brauche: „Es kommt jetzt auf uns alle an. Deshalb meine Bitte: Machen Sie mit. Helfen Sie Menschen, die Unterstützung benötigen. Wir leben in einer starken Gemeinschaft.

Gemeinsam kommen wir am besten durch diese schwierige Zeit“, schreibt Würzner.

Unter anderem verweist das Stadtoberhaupt dabei auf die am gestrigen Sonntag zwischen Bund und Ländern vereinbarte Regelung, dass sich Bürgerinnen und Bürger nur noch zu zweit oder als Familie im öffentlichen Raum aufhalten dürfen. Solche harten Maßnahmen, so Würzner, seien notwendig, um die Ausbreitung des Coronavirus zu verzögern, Krankenhäuser vor einer Überlastung zu bewahren und

ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen zu schützen.

Heidelberg habe das große Glück, mit dem Universitätsklinikum eine der größten und besten Kliniken in ganz Deutschland zu haben. In seinem Brief dankt Würzner allen Beschäftigten im Gesundheitssektor, aber auch jenen, durch deren Einsatz das öffentliche Leben am Laufen gehalten werde: von der Kassiererin im Supermarkt bis hin zur Erzieherin in der Notbetreuung oder den Mitarbeitern der Müllabfuhr.

Ausdrücklich lobt Würzner auch das solidarische, freiwillige Engagement, das sich in den Krisentagen in Heidelberg entwickelt habe: „Es gibt wunderbare Initiativen. Vereine, Kirchengemeinden, Jugendorganisationen oder einfach einzelne Nachbarn bieten ihre Hilfe an. Sie zeigen: Auch wenn Ihr das Haus nicht verlassen könnt, seid Ihr nicht allein. Wir sind für Euch da. Das ist großartig. Das macht unsere Heimat aus.“

Verschaffen Sie sich einen Überblick

zu den Themen erneuerbare Energien

(red) Seit dem 1. Januar 2020 ist die Förderung von Anlagen zur Nutzung erneuerbaren Energien im Wärme- markt in Kraft getreten.

Das aktuelle Klimaschutzpaket der Bundesregierung verspricht Förde- rungen bis zu 45%. Allerdings gibt es keine einheitliche sondern stets, auf den entsprechenden Bedarf zu- geschnittene, individuelle Lösungen und Förderungsmaßnahmen.

Der professionelle Energieberater hat interessante Informationen zu den förderungsgerechten Anlagen wie z.B. Biomasseanlage, Solarther-



Förderung für das Heizen mit erneuerbaren Energien ab 2020

Weitere Informationen finden Sie unter: www.bafa.de/ee



Solarthermie

30 %



Biomasse

bis zu 45 %



Wärmepumpe

bis zu 45 %



Gas-Hybridheizung

bis zu 40 %

Austausch einer Ölheizung

mieanlage, effiziente Wärmepumpe- anlage, Hybridheizungen, Gas-Brenn- wertheizungen, Fensterausbau, Dach- sanierungen u.v.m.

Jede Immobilie hat ihre Eigenhei- ten, deshalb ist eine individuelle fachkundige Beratung unabdingbar.

Der Verband Wohneigentum prä- sentiert, gemeinsam mit fachlich qualifizierten Handwerksbetrie- ben, am 20. April 2020 im Bürgersaal Gartenstadt, Kirchwaldstr. 17, um 18 Uhr, einen Vortragsabend über das Thema Energiesparen und Nutzen energetischer Maßnahmen.

Weiterhin beste Förderaussichten

Wer ein Haus sanieren will, sollte jetzt handeln

(Klimaschutzagentur) Dieses Jahr sind viele Förderungen so attraktiv wie nie. Auch in Mannheim wurde das Förderprogramm aktualisiert und bezuschusst noch mehr Maßnahmen. Zuschüsse können bei der Klima- schutzagentur Mannheim beantragt werden.

Mit dem neuen Klimaschutzgesetz des Bundes sind die Förderungen für Hauseigentümerinnen und Hauseigen- tümer deutlich erhöht worden. Besonders wer von einer mit fossilen Brennstoffen (Öl oder Gas) betrie- benen Heizanlage auf die Nutzung erneuerbarer Energien umsteigt (Bio- masse, Solarthermie, Wärmepumpe), kann über das Bundesamt für Wirt- schaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) Zuschüsse bis 45 Prozent erhalten. Auch die Kreditanstalt für Wieder- aufbau (KfW) hat ihre Zuschüsse und Tilgungszuschüsse deutlich er- höht: je nach Sanierungsstandard des Gebäudes, bekommt man jetzt mindestens 20 Prozent der Kosten erstattet. Wer nach Sanierung einen KfW-Effizienzhaus-Standard erreicht, erhält sogar bis zu 40 Prozent Zu- schuss. Deutlich verbessert hat sich auch der Bundeszuschuss für Vor- Ort-Energieberatungen: Das BAFA übernimmt nun 80 Prozent der Kos- ten, bis zu 1.700 Euro, einer Energie-



Foto: Spiber.de/stock.adobe.com

beratung durch einen zertifizierten Experten. Voraussichtlich werden diese sehr attraktiven Fördersätze nicht ewig Bestand haben, daher jetzt Förderung beantragen und sanieren.

Gute Nachrichten auch für Mannheim

Nicht nur bundesweit, sondern auch beim seit fast 20 Jahren beste- henden Förderprogramm der Stadt Mannheim tut sich einiges. Neben Energieberatung und Baubeglei- tung werden weiterhin Gebäudes- anierungen, Fernwärmeanschlüsse

für vorbildliche Maßnahmenkombi- nationen (z.B. Sanierung und Photo- voltaik) oder die Nutzung von nach- haltigen Baustoffen, die die Zuschüsse erhöhen. Voraussetzung ist allerdings, dass – wenn möglich – ein Zuschuss der KfW bzw. des BAFA in Anspruch genommen wird.

Die Kombination lohnt sich: Wer städ- tische und Bundesförderung in An- spruch nimmt, kann insgesamt als Zu- schuss bis 30% der Investitionskosten erhalten. Neben dem städtischen För- derprogramm fördert die MVV Energie Heizungsoptimierungen wie ge- habt weiter. Eingestellt ist dagegen die Förderung für Mikro-KWK-Anlagen.

Neue stadtweite Förderung für Photo- voltaik-Anlagen

Seit 1. Februar unterstützen die Stadt Mannheim und MVV Energie Pri- vathaushalte mit der Installation von Photovoltaik-Anlagen. Der SolarBonus wird stadtweit angeboten und beträgt

160 Euro pro Kilowattpeak (kWp), maximal 1.600 Euro. Ein Bonus von jeweils 200 Euro gibt es für Stromspei- cher und Ladesäule. Wer also eine Maß- nahme plant, tut gut daran, sich vorher bei der Klimaschutzagentur Mann- heim beraten zu lassen. Zu allen kom- munalen, Landes- und Bundesförder- programmen sowie zu Sanierung und Themen rund um den Klimaschutz berät das Team gerne persönlich, tele- fonisch oder per E-Mail – kostenfrei, kompetent und neutral. Darüber hi- naus bietet die Agentur in Kooperati- on mit der Verbraucherzentrale auch Energie-Checks vor Ort an, die einen ersten Überblick über Energiespar- möglichkeiten geben.

Haben Sie Fragen? Informationen und Unterlagen erhalten Sie bei der Klima- schutzagentur Mannheim in D2, 5-8, unter 0621/ 862 484 10 und www.klima-ma.de.

Allen Grund sich zu freuen...



Neue Förderbedingungen in Mannheim:

- bis zu 30% Zuschuss für die energetische Sanierung von Gebäuden,
- bis zu 2.000€ Bonus für eine Photovoltaik-Anlage.



(0621) 862 484 10 | www.klima-ma.de | info@klima-ma.de | [klimaschutzagentur.ma](https://www.klimaschutzagentur.ma)

24 Stunden- Notdienst

01 63 / 6 29 36 77



UFER

SANITÄRTECHNIK • HEIZUNGSTECHNIK • SOLAR

Norbert Ufer GmbH
Neueichwaldstr. 36
68305 MA-Gartenstadt



Telefon: 0621/ 74 74 72
Telefax: 0621/ 74 74 29
Internet: www.sanitaer-ufer.de
E-Mail: info@sanitaer-ufer.de

Bauen · Wohnen · Renovieren

"Forum Wohneigentum"

Energetische Sanierung - Stolperfallen vermeiden, Förderung nutzen

(RS) Energie sparen und Wohnkomfort erhöhen und Fördergelder nutzen! Wenn die Heizung in die Jahre gekommen ist oder das Dach neu gedeckt werden muss, stellt sich die Frage: Was muss ich tun, was ist sinnvoll und wie sieht es mit der Wirtschaftlichkeit der Maßnahmen aus. Welche Zuschüsse oder Fördermittel stehen zur Verfügung? Worauf muss geachtet werden, wenn Handwerker auf der Baustelle arbeiten?

Der Verband Wohneigentum Baden-Württemberg e.V. veranstaltet in seiner Reihe „Forum Wohneigentum“ am 20. April 2020 im Bürgersaal Gartenstadt, Kirchwaldstr. 17, 18 Uhr, einen Vortragsabend. Experten der Klimaschutzagentur

Mannheim, verschiedene Handwerksbetriebe der Rhein-Neckar-Region informieren an praktischen Beispielen den Nutzen energetischer Maßnahmen am Gebäude und weisen auf Stolperfallen bei der Ausführung, die der Hauseigentümer ohne „Fachchinesisch“ und Werbung pragmatische Orientierung und Tipps rund um den Heizungstausch und die energetische Sanierung im Wohnungsbestand.

Der Eintritt ist kostenlos.

Veranstaltungsort:

Bürgersaal Gartenstadt
Kirchwaldstr. 17, 68305 Mannheim
Beginn: 18 Uhr (Dauer bis ca. 20 Uhr)

Kontakt:

Harald Klatschinsky
Rottannenweg 32, 68305 Mannheim, Tel.: +49 171 8122303
harald.klatschinsky@verband-wohneigentum.de

Aufgrund von Covid-19 verschoben!
Veranstaltung wird nachgeholt.



VERBAND WOHN EIGENTUM

<https://bw.verband-wohneigentum.org>

Werksvertretung für Pellets Anlagen

Uwe K. Neuendorf Beratungservice Tel. 06236 425051

Förderprogramm im Überblick zu den Themen erneuerbare Energien

Profitieren Sie als Privatperson, Wohnungseigentümergeinschaft, Freiberufler, Kommune, Unternehmen und andere juristische Person von verbesserten Förderkonditionen, wenn Sie in Ihren Heizungsanlagen erneuerbare Wärme nutzen. Damit werden zentrale Entscheidungen des Klimakabinetts umgesetzt.



(Michael Knittel Energieberater HWK)

Leistungsübersicht:

- Beratungen für energetische Sanierungen an ihrem Wohngebäude
 - KFW-Förderberatung und Antragsstellung
 - Ausstellen von Energieausweisen
 - Beratung zur Erfüllung EWärmeG Baden-Württemberg
- Förderung ist nicht gleich Förderung. Das WICHTIGSTE ist eine individuelle Beratung.

Grundlage ist das in wesentlichen Punkten angepasste Marktanziehlungsprogramm zur Förderung von Anlagen zur Nutzung erneuerbarer Energien im Wärmemarkt. Die geänderte Richtlinie ist am 01.01.2020 in Kraft getreten. Seit dem 02.01.2020 können Anträge über das elektronische Antragsformular beim BAFA gestellt werden. Für vorher beantragte Maßnahmen oder bereits bewilligte Anträge gelten die Bestimmungen der Förderrichtlinie vom 11.03.2015.

Kontakt: 0621 78 95 76 08

+ DER PELLETS- KESSEL

Fahrbare XXL-Aschebox muss im Schnitt nur ein- bis zweimal jährlich entleert werden



BIS ZU
45%
FÖRDERUNG

Kleinsten Platzbedarf seiner Klasse

Einzigartig: Wartung nur alle zwei Jahre

A+
Im Paket bis zu
A++

BioWIN 2 Touch

3 bis 33 kW

SEIT 1921
windhager
DIE HEIZUNG

Norbert Ufer GmbH
Sanitär- und Heizungstechnik
Neueichwaldstr. 36, 68305 Mannheim
T 0621 747472, info@sanitaer-ufer.de



Bauen · Wohnen · Renovieren

Pfusch am Bau?

Verband Wohneigentum gibt Tipps für Eigentümer

(red) Endlich eingezogen ins neue oder frisch renovierte Haus? Da ist die Freude groß – aber manchmal nur von kurzer Dauer. Beispielsweise wenn sich bald nach der Abnahme Schimmel in den Ecken bildet, Rohre lecken oder die Fenster nicht dicht sind. Der Verband Wohneigentum weiß um solche Probleme. Deshalb stellt er seinen Mitgliedern regelmäßig aktuelle Tipps und Infos zur Verfügung, damit sie gut gewappnet sind.

Die Liste der möglichen Baumängel ist vielfältig, der Ärger garantiert. Die meisten Hausbesitzer sind damit alleine überfordert. Wichtig sind das richtige Vorgehen und der Rat erfahrener Fachleute.



Foto: Pixabay

Hier ein kleiner Überblick:

Richtige Form: Die Baumängelrüge muss schriftlich erfolgen und datiert sein. Sie beinhaltet den Namen und die Anschrift des Bauherrn. Außerdem die Anschrift des Bauobjektes.

Mangelsymptom: Die Mängelrüge muss den Schaden (Mangelsymptom) genau beschreiben.

Konkrete Frist: Die Mängelrüge schreibt ein Datum fest, bis zu welchem die Mängel behoben werden müssen.

Dokumentation: Im optimalen Fall wird die Mängelrüge von einem Bausachverständigen verfasst und/oder durch eine Bilddokumentation belegt.

Experten-Tipp: Verlangen Sie vor Vertragsabschluss eine Fertigstellungs-

und Gewährleistungsbürgschaft von Ihrem Vertragspartner. Geht das Unternehmen insolvent, übernimmt die Bank das Ausfallrisiko.

Erneute Abnahme: Sind die Baumängel behoben, müssen die ausgeführten Arbeiten abgenommen werden.

Rechnungsminderung: Ist die Rechnung noch nicht bezahlt, hat der Bauherr ein so genanntes Zurückbehaltungsrecht. Dabei kann er einen Teil der nicht gezahlten Honorare einbehalten. Die Summe beträgt mindestens das Doppelte der voraussichtlichen Mängelbeseitigungskosten und wird von der Abschlagszahlung abgezogen.

Gerichtliches Vorgehen: Der Bauherr kann wegen Nichterfüllung gerichtlich gegen den Bauunternehmer oder Handwerker vorgehen. Dabei muss er zunächst eine Mängelbeseitigung einklagen (Nachbesserung), deren Kosten er nun geltend macht.

Unter Umständen kann er auch einen Preisnachlass oder Schadenersatz fordern, z. B. für Folgeschäden, die aufgrund der Mängel auftraten.

Rücktritt: Sind die Mängel erheblich und ist keine Einigung möglich, kann ein Bauherr auch komplett vom Vertrag zurücktreten.

Wichtig: Alle Maßnahmen sind rechtlich kompliziert und sollten nicht ohne juristischen Beistand und unterstützt durch einen Bausachverständigen erfolgen.

Wir für Sie

Nähere Informationen zur Mitgliedschaft, allen Leistungen des Verbands Wohneigentum und viel Wissenswertes rund um Haus und Garten gibt es im Internet unter <https://bw.verband-wohneigentum.org>, per E-Mail an baden-wuerttemberg@verband-wohneigentum.de oder per Telefon unter 0721/98162-0.



VERBAND WOHN EIGENTUM

Bauen · Wohnen · Renovieren

So sieht's aus Einrichtungssimulator:

Vom Sofa aus den neuen Boden vorab virtuell erleben

(djd-k). Ab und an ist es Zeit für et- was Neues: Mit einer Umgestaltung der Wohnräume wollen Menschen ihrem Zuhause einen modernen Stil verpassen - Geschmack wandelt sich schließlich immer mal wieder. Nach einem Besuch von Möbelhäusern oder Fachausstellungen weiß man allerdings noch längst nicht, ob das Traummöbel oder der ausgewählte Boden auch wirklich in die eigenen Wände passt.

Nicht selten gibt es böse Überraschungen, wenn das bereits bezahlte Möbelstück oder der neue Fußboden angeliefert beziehungsweise verlegt wird: Oft sieht man erst dann, dass die Neuerwerbungen mit der vorhandenen Einrichtung nicht harmonisieren. Bei Böden zumindest lässt sich nun mit einem sogenannten Visualizer vom heimischen Sofa aus simulieren, wie das



Foto: djd-k/Hamberger Flooring GmbH & Co. KG/HARO

Material in den eigenen Räumen wirkt und welcher Belag am besten geeignet ist.

Der neue Room Visualizer des Parkettanbieters Haro beispielsweise steht als App und auf der Webseite

www.haro.com zur Verfügung. Über den speziellen Funktionsbutton "In meinen Raum sehen" kann der Interessent den ausgesuchten Boden verlegt in den eigenen Räumen virtuell betrachten.

Die Luft wird sauberer

Stuttgart schafft den Feinstaubalarm im April 2020 ab

(djd). 2019 war das Jahr mit der geringsten Feinstaubbelastung in Deutschland seit Beginn der Messungen Ende der 1990er-Jahre. Erstmals wurden bundesweit die Feinstaubgrenzwerte eingehalten. So schafft zum Beispiel Stuttgart den Feinstaubalarm nach dem 15. April 2020 ab: Die zulässigen Jahresmittelgrenzwerte von 40 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft werden an sämtlichen Messstationen erreicht. Damit sind die gesetzlichen Anforderungen an saubere Luft erfüllt. Trotzdem sollte man die Emissionen weiter senken und die Energie- und Wärmewende zügig vorantreiben.

Der Wandel hin zu einer kohlenstoffarmen Zukunft ist nur zu schaffen, wenn fossile Brennstoffe wie Öl auch in Gebäuden durch erneuerbare Energien ersetzt werden. Moderne Heizkonzepte mit dem nachwachsenden Brennstoff Holz leisten dazu einen nachhaltigen Beitrag. Einzel- feuerstätten wie Kachelöfen, Heizkamine, Kamine, Kaminöfen und Pelletöfen entlasten konventionelle Heizsysteme und lassen sich als Hybridsystem über einen Wärmespeicher mit regenerativen Energieträgern kombinieren. Holz in Form von Scheitholz oder Pellets in modernen



Foto: djd/AdK/www.kachelofenwelt.de/Gutbrod

Feuerstätten verbrennt CO₂-neutral und klimaschonend. Dabei wird nur so viel CO₂ freigesetzt, wie auch bei der natürlichen Verrottung anfallen würde. Holz aus regionalen Quellen hat kurze Transportwege. Zudem wächst in Deutschland durch nachhaltige Forstwirtschaft mehr nach, als geerntet wird. Dabei wird mehr CO₂ gebunden, als seine energetische Nutzung freisetzt.

Neue, vom Fachmann eingebaute Holzfeuerstätten arbeiten besonders emissionsarm mit innovativer Feuerungstechnik, automatischer Verbrennungsluftregelung und hohem Wirkungsgrad. Sie erfüllen alle aktuellen gesetzlichen Anforderun-

gen. Deshalb durften alle Geräte, die nach dem 1. Januar 2015 eingebaut wurden, sogar bei Feinstaubalarm betrieben werden. Holzfeuerstätten neueren Datums sind zudem deutlich sauberer als bisher dargestellt. Das Ergebnis: Von 2010 bis 2015 gingen in Deutschland die Feinstaubemissionen aus Holzfeuerungen nach aktualisierten Angaben des Umweltbundesamtes insgesamt um rund ein Drittel zurück.

Ob Neugerät oder gesetzlich notwendiger Austausch veralteter Holzfeuerstätten: Mit der Beratung beim Ofen- und Luftheizungsbauer ist man auf der sicheren Seite. Er bringt Design, Technik, Umweltschutz und die individuellen Wünsche der Nutzer unter einen Hut. Adressen von Fachbetrieben und weitere Infos gibt es bei der AdK, der Arbeitsgemeinschaft der deutschen Kachelofenwirtschaft e. V., unter www.kachelofenwelt.de.



Grünwald 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

Und so funktioniert es: Der Interessent macht Fotos vom eigenen Wohn-, Schlaf-, Ess- oder Kinderzimmer mit dem Smartphone oder Tablet und lädt diese in die App oder auf der Webseite hoch. In Sekundenschnelle sieht er nun, wie der ausgesuchte Boden verlegt etwa im eigenen Wohnzimmer aussieht. Das Prozedere lässt sich in beliebig vielen Wohnräumen umsetzen. Die dahinterstehende Technik ermöglicht eine Echtzeitsimulation inklusive Mobiliar, Menschen, Lichteinfall und Schattenwurf.

Der Kunde kann die Verlegerichtung ändern, das Foto zur Entscheidungsfindung mit Freunden teilen, dem Partner zusenden, herunterladen oder ausdrucken. Über den angeschlossenen Mustershop kann man sich ein Handmuster des ausgewählten Produkts nach Hause schicken lassen und sich danach haptisch vom ausgesuchten Boden überzeugen. In der letzten Stufe bekommt der Kunde dann schließlich auf der Website oder in der App den nächstgelegenen Handelspartner angezeigt.



Schimmelfuchs

einfach schlau saniert

Unser Leistungsspektrum:

- Kellerabdichtung
- Fassadenimprägnierung
- Wärmedämmung
- Schimmelbeseitigung

Kostenlose Hotline

0800-6 28 73 76

schimmelfuchs.de

handwerkerimhaus.de




ROLAND PALZ

Maurermeister



SÜSS

FACHBETRIEB FÜR DACH-, WAND- UND ABDICHTUNGSTECHNIK

Das bessere Dach!

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



UNFALLINSTANDSETZUNG **FAHRZEUGLACKIERUNG** **OLDTIMER-RESTAURATION**

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

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

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

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

MOHR
AUTOSPEZIALISTEN
AUTOLACKIEREREI



Gesundheit & Wellness

Neurodermitis

Fahrplan für ein besseres Hautbild

(akz-o) Die Haut ist gerötet, schuppt und juckt: Das ist für Neurodermitis-Patienten Alltag. Mediziner sprechen bei dieser chronisch entzündlichen Hauterkrankung von atopischer Dermatitis oder einem atopischen Ekzem.

Die Ursachen sind vielfältig, zum Beispiel eine gestörte Barrierefunktion der Haut. Aber auch unverträgliche Nahrungsmittel oder Allergene wie Pollen oder Hausstaubmilben können eine Neurodermitis auslösen. Wichtig ist die richtige Körperpflege. Ebenso kann die Wahl der Kleidung Einfluss auf die Symptome haben. Gegen die Entzündungen kommen oft Kortison-Präparate zum Einsatz. Bestimmte Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren können die Behandlung unterstützen.

Die Haut ist bei Neurodermitis trocken und entzündet. Es zeigen sich Ekzeme, typischerweise an Ellenbeugen, Kniekehlen, Nacken, Hals und Gesicht. Sich eigenständig mit möglichst fettigen Cremes zu behandeln kann eher schaden als nützen und die Hautbarriere zusätzlich stören. Die Pflege sollte daher unbedingt mit dem Arzt abgesprochen werden. Dieser kann das Hautbild des Patienten am besten einschätzen und je nach Grad der Entzündung ein entsprechendes rückfettendes Produkt empfehlen.



Foto: miamariam/stock.adobe.com/vitamindocor.com/akz-o

Häufig muss die Pflege auch im Laufe eines Jahres angepasst werden. So benötigt die Haut im Winter oft eine intensivere, fetthaltigere Creme als im Sommer.

Die Behandlung von Neurodermitis kann durch die Einnahme bestimmter Mikronährstoffe unterstützt werden. Fettsäuren wie Gamma-Linolensäure und Omega-3-Fettsäuren können die Barrierefunktion der Haut verbessern. Sie regulieren den Fettgehalt der Haut und hemmen Entzündungsprozesse.

Ebenfalls entzündungslindernd wirken Vitamin D und der Mineralstoff Zink. Studien zeigen außerdem: Ein gesunder Darm trägt wesentlich zu

einem gesunden Hautbild bei.

Die Einnahme von Probiotika verbessert nachweislich die Darmflora. Infos unter: www.vitamindocor.com/Neurodermitis

Kleidung: Haut atmen lassen

Zu enge, zu warme Kleidung aus rauem Stoff, beispielsweise grobe Wolle, kann die ohnehin schon juckende Haut zusätzlich reizen. Angenehmer sind weiche Stoffe wie Baumwolle oder Seide. Neue Kleidung vor dem ersten Tragen unbedingt waschen. Da auch Schweiß die Haut reizen kann, lohnt sich vor allem beim Sport die Anschaffung spezieller, atmungsaktiver Sportbekleidung.

Mehr Lebensqualität

Seltene genetische Erkrankung

(akz-o) Hämophilie A ist eine seltene genetische Erkrankung, bei der die Blutgerinnung gestört ist. Dadurch können Blutungen nicht richtig oder nur sehr langsam gestillt werden. Ursache der sogenannten Bluterkrankheit ist ein meist erblich bedingter Fehler, wodurch fast ausschließlich Männer betroffen sind. Weltweit leben 320.000 bis 340.000 Menschen mit Hämophilie A, in Deutschland sind es ca. 4.000.

Nicht alle Patienten sind in gleichem Ausmaß betroffen, da die Erkrankung in unterschiedlichen Schweregraden auftreten kann. Dennoch erfahren fast alle Patienten Einschränkungen in ihrem Alltag, weil z. B. bestimmte sportliche Aktivitäten nicht oder kaum möglich sind. Bei Menschen mit schwerer Hämophilie A kann es zu spontanen Blutungen in Gelenken und Muskeln kommen, die bleibende Gelenkschäden und daraus resultierende Behinderungen zur Folge haben können.



Foto: evgenyatamanenko/istockphoto.com/akz-o

Trotz des Fortschritts der Behandlungsmöglichkeiten ist Hämophilie A noch nicht heilbar. Ziel der Therapie ist es, Blutungen effektiv zu vermeiden und schnell zu stillen. Bisher wird Hämophilie A standardgemäß mit Faktor VIII-Medikamenten be-

handelt, die mehrmals pro Woche, teilweise täglich, als Infusion in die Vene gespritzt werden müssen. Für Betroffene, vor allem für Kinder, kann das sehr belastend sein.

Seit einiger Zeit stehen Hämophilie A-Patienten neue Wirkstoffe zur

Ausreichend trinken

Leistungsfähigkeit erhöhen



Foto: bwt/akz-o

(akz-o) Ausreichend zu trinken ist sehr wichtig. Um Konzentrations- und leistungsfähig zu bleiben, benötigt der Körper – je nach Gewicht und Belastung – durchschnittlich zwei bis drei Liter Wasser am Tag. Am besten startet man gleich nach dem Aufstehen mit dem ersten Glas Wasser, um den Flüssigkeitsverlust der Nacht auszugleichen. Tischwasserfilter von Bwt sind die praktische Lösung, um über den Tag verteilt ausreichend Wasser zu trinken und dabei die Umwelt zu schonen: am Arbeitsplatz, zu Hause oder auch unterwegs mit formschönen Trinkflaschen.

Magnesium und Zink stärken das Immunsystem

Das Wassertechnologieunternehmen bietet mit den Filterkartuschen die Möglichkeit, auf einfachem Wege Magnesium und Zink aufzunehmen. 15 Prozent des Tagesbedarfs an Zink und 20 Prozent des Tagesbedarfs an Magnesium können durch den Konsum des Wassers (bei 17° dH Gesamtwasserhärte) gedeckt werden. Von einer zusätzli-

chen Zinkaufnahme profitiert nicht nur das Immunsystem. Auch auf Haut und Haare hat das Spurenelement positive Auswirkungen.

Konzentration und Leistungsfähigkeit erhöhen

Das wertvolle Mineral Magnesium fördert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und versorgt die Muskeln. Die patentierte Filtertechnologie entfernt störende Geruchs- und Geschmacksstoffe und reichert das Leitungswasser gleichzeitig mit dem Mineral Magnesium und dem Spurenelement Zink an. Darüber hinaus entsteht ein optimaler Kalkschutz, der die Lebensdauer von Wasserkochern und Kaffeemaschinen deutlich erhöht. Nicht zuletzt lässt sich auch die Umwelt mit jedem Schluck schonen: Mit einer Filterkartusche kann der Inhalt von 120 herkömmlichen 1-Liter-Einweg-Plastikflaschen ersetzt werden. Die Geldbörse freut sich und das lästige Schleppen von Wasserflaschen gehört ebenfalls der Vergangenheit an.

Verfügung, die die Chance bieten, ein verbessertes und aktiveres Leben zu führen. Diese Wirkstoffe werden nicht so schnell im Körper abgebaut und wirken hierdurch erheblich länger. Sie können also seltener gespritzt werden und gleichzeitig sind die Betroffenen besser vor Blutungen geschützt.

Damit kann langfristig die Gelenksgesundheit verbessert werden. Gerade für Kinder und ihre Familien bedeutet das eine große Erleichterung. Aber auch erwachsene Menschen mit Hämophilie A können davon profitieren. Ein Beratungsgespräch mit dem behandelnden Arzt kann sich also lohnen.

Lifestyle, Wissen und Sport

Unterstützung und Tipps zum Thema Lifestyle, Wissen und Sport finden Betroffene und Angehörige auf der active-a-Internetseite. Auf dem integrierten Blog können sich Patienten untereinander austauschen und über ihre Erfahrungen berichten.

Maßgeschneiderte Infos zu den verschiedenen Sozialleistungen, die Patienten mit Hämophilie A im Rahmen der Erkrankung beispielsweise bei einer Rehabilitationsmaßnahme oder bei einer Behinderung zustehen, finden sie und ihre Angehörigen auf www.ihre-sozialleistungen.de.

Gesundheit & Wellness

Harte Zeiten fürs Immunsystem

Wie man die Abwehr in Zeiten von Corona, Grippe und Erkältungen stärkt

(djd). Das Coronavirus gilt in Deutschland zurzeit als Gesundheitsgefahr Nummer eins. Doch auch die "normale" Grippe und viele Erkältungserreger gehen um. Gegen die Grippe kann man sich impfen lassen, bei den anderen Atemwegserkrankungen hilft nur: empfohlene Hygienemaßnahmen beachten und für einen möglichst guten Grundzustand und starke Abwehrkräfte sorgen. Wer auf beides achtet, hat schon viel für Gesundheit und Sicherheit getan. Am besten ist es, eine Infektion von vornherein zu umgehen. Das Vermeiden von Menschenmengen, mindestens ein Meter Sicherheitsabstand zu anderen, das Verzicht auf den Handschlag zur Begrüßung und die richtige "Niesetikette" - immer in die Armbeuge statt in die Hand - tragen dazu bei. Ganz wichtig: regelmäßiges Händewaschen - mindestens 20 Sekunden lang mit Seife und an allen Stellen. Falls man doch in Kontakt mit Viren kommt, muss das körpereigene Immunsystem mit ihnen fertig werden. Für dessen Stärkung



Foto: djd/www.sanitas.de/metamorworks - stock.adobe.com

kann jeder auch selbst etwas tun. Ausreichend Schlaf ist zum Beispiel wichtig, damit der Organismus sich regenerieren kann. Auch Stress sollte man möglichst reduzieren, denn er schwächt die Abwehrkräfte. Für eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sorgt die richtige Ernährung: Viel Obst und Gemüse ist hier wichtig, etwa Kohl, Brocco-

li, Möhren und Spinat, außerdem Knoblauch, Nüsse, rote Beeren und Zitrusfrüchte wie die Grapefruit, die eine echte Powerfrucht ist. Eine "kerngesunde" Extrapolation Abwehrkraft liefern Extrakte aus Grapefruitkernen, die dank ihres Gehalts an biologisch aktiven Bioflavonoiden als immunstärkend und zellschützend gelten. Qualitativ hochwertige Ex-

trakte gibt es in Apotheken, einige sogar in zertifizierter Bioqualität, etwa Grapefruitkernextrakt Bio. Hochwertige Extrakte enthalten weder Alkohol noch Konservierungsstoffe, dafür neben den Flavonoiden auch noch reichlich vom "Erkältungs"-Vitamin C. Mehr Informationen dazu finden sich unter www.grapefruitkernextrakt.de. In der Naturheilkunde wird er schon seit Langem bei vielfältigen Beschwerden und zur Stärkung der körpereigenen Abwehr eingesetzt. Ein weiteres wichtiges Vitamin für das Immunsystem ist Vitamin D. Es wird bei der Einwirkung von Sonnenbeziehungsweise UV-Strahlung auf die Haut gebildet. Eine tägliche Runde an der frischen Luft bei Tageslicht unterstützt deshalb die Abwehrkräfte. Wer schon niest oder hustet, sollte dabei aber Abstand von anderen Menschen halten - so schützt man nicht nur sich selbst, sondern auch andere.

Abschalten zur Ruhe kommen

(spp-o) Durch die permanente digitale „Präsenz“ und das Gefühl, online ständig erreichbar zu sein, um keine Informationen zu verpassen, fühlen sich viele Menschen ständig unter Strom und haben gefühlt nie Zeit. Die anhaltende Reizüberflutung kann das Gehirn komplett überfordern und zu einer Überlastung führen. Während es für elektronische Geräte kein Problem ist, immer im Stand-by-Modus zu sein, kann das für Menschen zu einem ernsthaften, auch gesundheitlichen Problem werden. Ruhe und bewusste Pausen sind daher fast „lebensnotwendig“, um die Seele im Gleichgewicht zu halten und auch den Körper zu entlasten. Für Menschen, die sich überlastet fühlen, innere Unruhe verspüren und selbst am Abend und in der Nacht nicht zur Ruhe finden, kann der pflanzliche Ruhestifter Lasea eine natürliche Hilfe sein. Hauptwirkstoff ist ein spezielles und hochkonzentriertes Arzneilavendelöl. Lasea bringt das übererregte Nervensystem wieder ins Gleichgewicht und ermöglicht so Entspannung und in der Folge einen besseren Schlaf. Es macht weder abhängig noch tagsüber müde. Eine Kapsel täglich ist ausreichend.

Düstere Aussichten für Schäfchenzähler

Kann Schlafmangel dick, dumm und krank machen?

(djd-k). Schlaf ist erholsam, gesund und sogar überlebenswichtig. Doch immer mehr Menschen klagen über miserable Schlafqualität. Dem DAK-Gesundheitsreport 2017 "Deutschland schläft schlecht - ein unterschätztes Problem" zufolge sind 80 Prozent der Erwerbstätigen zwischen 18 und 65 Jahren betroffen. Sie können nachts nicht abschalten, fühlen sich permanent gehetzt und unter Zeitdruck. Anhaltende Schlafstörungen sollte man keinesfalls verharmlosen, denn sie können gravierende gesundheitliche Folgen haben. Zunächst machen sich Tagesmüdigkeit, Konzentrationsprobleme oder Kopfschmerzen bemerkbar.



Foto: djd-k/Sedacur/New Africa - stock.adobe.com

Das Immunsystem wird beeinträchtigt, die Haut altert schneller, und wir neigen vermehrt zu Übergewicht. Langfristig können Depressionen entstehen. Zudem steigt sogar das Krebs- und Diabetesrisiko. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass uns Schlafmangel dick, dumm und krank macht", sagte der Schlafforscher Professor Dr. Christoph Schöbel von der Universität Duisburg-Essen (UDE) in einem Gespräch mit "Business Insider".

Wer nachts nicht abschalten kann, sollte nach Lösungswegen suchen, bevor sich eine unheilvolle Spira-

le in Gang setzt und die Sorge um den Schlaf erst recht die Nachtruhe raubt. Höchste Zeit, für Entspannung zu sorgen und das innere Gleichgewicht zu stärken. Schonende und natürliche Hilfen bieten spezielle Heilpflanzen-Kombinationen: Baldrian wirkt gezielt gegen Unruhezustände und Einschlafstörungen, Hopfen setzt bei Unruhe, Angstzuständen und Schlafstörungen an, und Melisse fördert das Einschlafen. In Studien verringerte Sedacur Beschwerden wie Ein- und Durchschlafstörungen, nervöse Unruhe,

Tagesmüdigkeit und Erschöpfung um durchschnittlich etwa 90 Prozent. Ergänzend können feste Schlafenszeiten sowie Einschlafrituale - etwa ein Abendspaziergang oder das warme Bad vor dem Zubettgehen bei Schlafproblemen helfen.

Positive Gedanken senken Stresslevel
Die persönliche Stressresistenz lässt sich durch Übungen wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Meditation erhöhen. Psychologen raten zudem zu Strategien wie "Gedankenstopps"

und gedanklicher Umstrukturierung durch Sätze wie "Ich bleibe jetzt ganz ruhig". So können positive innere Bilder und Imaginationen dazu beitragen, ruhig und entspannt zu bleiben - weitere Tipps und Tricks unter <http://sedacur.schlafstoerung.tips>. Hier einige Auszüge:

Am besten schläft man in vollkommener Dunkelheit. Stört die Straßenlaterne vor dem Haus, sorgt eine Schlafmaske für Abhilfe. Gut zu wissen: Forscher haben herausgefunden, dass helle Displays von Computern, Smartphones oder Tablets ebenfalls den erholsamen Schlaf rauben.

P F L E G E 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

SO STEHEN
IHRE STERNE



WIDDER

21.3.-20.4.

Besprechen Sie möglichst bald mit Ihrem Partner offen alle Probleme, die zu Unstimmigkeiten geführt haben. Alles wird sich wieder einrenken.



STIER

21.4.-21.5.

Nicht nur Freundschaften, auch Liebesbeziehungen sollten gepflegt werden. Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Partner, das schweißt zusammen.



ZWILLINGE

22.5.-21.6.

Geben Sie nicht auf, auch, wenn Sie die Karriereleiter schon ein ganzes Stück erklimmen haben. Die Sterne stehen gut für Sie!



KREBS

22.6.-22.7.

Unruhe und Aufregung können ein gewisses Maß an Verwirrung in Ihr Leben bringen. Achten Sie deshalb besonders auf die Signale Ihres Körpers.



LÖWE

23.7.-23.8.

Nachdem sich Ihr beruflicher Weg zuletzt etwas holprig gestaltet hat, zeichnen sich nun erste Erfolge ab. Lassen Sie jetzt nicht nach.



JUNGFRAU

24.8.-23.9.

Nehmen Sie sich mehr Zeit für Ihre Freunde, sie können Ihnen über schwierige Zeiten hinweghelfen. Zurückhaltung ist jetzt fehl am Platz.



WAAGE

24.9.-23.10.

Bei Gehaltsverhandlungen sollten Sie jetzt besonders aufpassen. Seien Sie unerbittlich, lassen Sie sich nicht mit schönen Worten abspesen.



SKORPION

24.10.-22.11.

Mit gesunder Ernährung und Bewegung bekommen Sie Ihr Gewicht schnell wieder in den Griff. Auch ein Kurs im Fitnessstudio kann nicht schaden.



SCHÜTZE

23.11.-21.12.

Trotz einiger Schwierigkeiten werden Sie es schaffen Ihr berufliches Ziel zu erreichen. Das erfordert aber weiterhin eine gründliche Planung.



STEINBOCK

22.12.-20.1.

Aus Sicht der Sterne wird es ein wunderbarer Monat. Sie werden verwöhnt und können sich herrlich entspannen. Genießen Sie diese Zeit.



WASSERMANN

21.1.-19.2.

Um gut Ideen sind Sie nie verlegen. Das scheint zu Ihrem Markenzeichen geworden zu sein und damit bleiben Sie auf der Überholspur.



FISCHE

20.2.-20.3.

Falls Sie vorhaben den Arbeitsplatz zu wechseln, sollten Sie sich jetzt umsehen. So können Sie größere Probleme vermeiden.

ab-schlie- ßender Test	nord- spani- sche Provinz	eng bekannt, intim	▼	Kurort in Belgien	▼	ehem. deutsche Münze (Abk.)	deutsche Vorsilbe: schnell	Frauen- unter- kleidung (Abk.)	Keim- zelle	indische Büffel- butter	▼	▼	Wahl- übung beim Sport	bibli- sche Gestalt (A.T.)	Teil des Kranken- hauses (Abk.)
▼	▼	▼	4	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	8	▼
Frucht- flüssig- keit	▼	Chauf- feur	▼	Wirbel- tier- gattung	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	un- wirklich	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	5
süd- franz. Departement	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	iranische Währung	▼	gehobener Beamter
Ausruf des Erstaunens	▼	▼	3	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Energie- wert	▼	▼
Teil des Web- stuhls	▼	ecuador. Roman- cier † 1980	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	7	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	2	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
EDV- Begriff (Abk.)	▼	Fremd- wortteil: Ei	▼	Christus- mono- gramm	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Initialen Stallones	wegen, weil	▼
byzanti- nische Kaiserin † 1050	▼	▼	▼	griechi- scher Buch- stabe	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
eh. Auto- renn- strecke in Berlin	▼	▼	▼	▼	mittel- asiati- scher Staat	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼

METROPOLJOURNAL

Onlineseite tagesaktuell & kostenlos!

www.metropoljournal.com

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

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

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

EWIGKEIT

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

Auflösung März 2020 Auflösung März 2020

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

Fußpflege Rhein-Neckar

Ihre professionelle mobile Fußpflege und Maniküre

Kostenlose Anfahrt zu Ihnen nach Hause!

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

Tel.: 06204 / 93 09 7 09 Am Kapellenberg 41
Mobil: 0176 / 631 49 654 68519 Viernheim
info@fusspflegerheinneckar.de www.fusspflegerheinneckar.de

Rund um die Uhr brandaktuell

Lokales & Regionales Immer Kostenlos!

www.metropoljournal.com

Sofawahl für Tierfreunde

So klappt das Zusammenleben zwischen Hund, Katze und Couch

(djd-k). Wer mit Hund oder Katze zusammenlebt, kennt dieses Problem: Das neue Sofa bleibt nicht lange schön, wenn man die Vierbeiner nicht konsequent fernhält oder das gute Stück mit Decken verhüllt. Denn ansprechende Polstermöbel zu finden, denen die Tiere nichts anhaben können, ist gar nicht so leicht. Und tatsächlich: Hundertprozentig hunde- und katzensichere Sitzgelegenheiten fürs Wohnzimmer gibt es nicht. Allerdings hat sich bei Bezügen in den letzten Jahren einiges getan. Die Stoffe halten heute sehr viel mehr aus und erleichtern somit auch den Alltag mit Miez und Mops.

Weniger empfindlich gegen Krallen und nasses Hundefell

Ledersofas, -sessel und -stühle bleiben wegen ihrer glatten Oberflächen



Foto: djd-k/Stressless

chen in manchen Haushalten von Leder in jedem Fall vorteilhaft: Hund und Katze verschont. Schließlich lässt es sich leicht abwischen, und Haare setzen sich auch

nicht fest. Manche Leder reagieren aber äußerst empfindlich auf Feuchtigkeit - und einige Flecken lassen sich nur schwer entfernen. Katzenkrallen können dagegen schnell auch zum Totalschaden führen.

Mit den neuen Q2-Stoffen oder den Microfaser-Qualitäten Dinamica, die optisch an Chamois-Leder erinnern, bringt zum Beispiel der norwegische Bequemnesspezialist Stressless jetzt eine Lösung für genervte Tierfreunde. Pflegeleicht, hautsympathisch und strapazierfähig nehmen diese Bezugstoffe Katzenkrallen oder nasses Hundefell nicht so schnell übel.

Die aus "Hightech-Garnen" gefertigten Stoffe werden in einer Vielzahl an Designs und Basics an-

geboten und selbst verschütteter Rotwein oder Edding-Kritzeleien lassen sich leicht wieder entfernen. Unter www.rgz24.de/katzenerziehung finden sich mehr Infos zu Bezügen, die sehr viel aushalten, und Tipps, wie man die Einrichtung zusätzlich schonen kann.

Dass Hund oder Katze auf das Sofa springen, lässt sich nur mit viel Geduld und Konsequenz abtrainieren. Allerdings zeigen sich Stubentiger meist weniger beeindruckt von den Verhaltensvorschriften ihrer Zweibeiner, sodass man sich mit strapazierfähigen Polstermöbeln sehr viel Zeit sparen und die Nerven schonen kann.

Mit dem Frühling kommt der Genuss

Rezepttipps: Leckere Fischgerichte für den nächsten Brunch

(djd). Schluss mit den deftigen Spezialitäten des Winters. Die ersten warmen und sonnigen Tage des Jahres machen Lust auf leichten und frischen Genuss.

Gleichzeitig beginnt die Brunch-Saison, ob an einer schön gedeckten Tafel im Wohnzimmer oder bei warmen Temperaturen auch endlich wieder auf der Terrasse. Anlässe dafür gibt es im Frühjahr schließlich genug, von Ostern über den Muttertag bis zu Pfingsten. Gerne nimmt man sich an den Festtagen besonders viel Zeit für gute Gespräche



Foto: djd/COSTA Meeresspezialitäten

und Leckeres aus der warmen oder kalten Küche. Fisch und Meeresfrüchte gehören in jedem Fall dazu, schließlich lassen sie sich vielseitig und einfach zubereiten. Mit originellen Rezeptideen ist dabei für

kulinarische Abwechslung gesorgt. Wer sich und seinen Gästen etwas Gutes gönnen möchte, achtet beim Fischkauf auf hohe Qualität und die nachgewiesene Herkunft. Ein echter Klassiker der Fischküche bleibt Lachs. Für aromatische Abwechslung sorgt etwa das neue Lachsfilet mit milder Rauchnote. Das Filet aus dem Mittelstück wird über Eichenholz geräuchert und erhält so ein besonderes Aroma. Nur kurz in der Pfanne gebraten mit Avocado auf Brioche serviert, bereichert das Lachsfilet jede Brunch-Tafel. Dieses und viele weitere Rezepte gibt es unter www.costa.de. Lachsfilet auf geröstetem Brioche

Ein herzhafter Leckerbissen ist etwa das Lachsfilet mit milder Rauchnote auf geröstetem Brioche mit Avocado und Minze:

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Pakete Costa Lachsfilet
- 2 EL Olivenöl
- 4 Scheiben Brioche
- 2 Avocados
- 4 Limonen
- Meersalz, Pfeffer, Chiliflocken
- 2 Zweige Minze

Zubereitung:

Den aufgetauten Lachs je Seite für zwei bis drei Minuten im Olivenöl braten. Brioche tosten. Je eine Hälfte der Avocado in dünne Scheiben schneiden. Mit Limonensaft beträufeln. Salzen und pfeffern. Die zweite Hälfte mit der Gabel zerdrücken und würzen. Avocado auf die Brioche verteilen. Die Lachsfilets mit einer Gabel zerrupfen und auf dem Brot anrichten. Mit Chiliflocken und Minzblättern bestreuen und noch warm als Brunch-Leckerbissen servieren.

Walnüsse – gesunde & leckere Fitmacher

enthalten Vitamine und wichtige Mineralstoffe

(akz-o) Ernährungsexperten sind sich einig: Walnüsse sind äußerst gesund. Sie enthalten Vitamine (B, E), wichtige Mineralstoffe (u. a. Kalzium, Kalium, Zink, Selen), wertvolle Fettsäuren (v. a. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren) und Ballaststoffe. Walnüsse sind eine Quelle von ungesättigten Fettsäuren und können daher den Cholesterinspiegel senken und den Blutzucker stabilisieren. Allerdings sind die kleinen goldbraunen Nüsse recht fett- und damit auch kalorienreich. Daher sollte man sie in Maßen genießen: drei bis fünf Walnüsse am Tag sind ideal. Äußerst feine und aromatische Walnüsse stammen aus der Region Grenoble am Fuße der französischen Alpen. Das Anbaugelände liegt im Flusstal der Isère auf einer Höhe von bis zu 800 Metern. Das frische alpine Klima ist ideal für die schmackhafte kleine Frucht, die ab Oktober geerntet wird. Diese geo-



Foto: Noix de Grenoble g.U. by House of Food/akz-o

grafischen Bedingungen, kombiniert mit dem Know-how der Produzenten, machen die Walnuss aus Grenoble zu etwas ganz Besonderem. Aus diesem Grunde wurde die Noix de Grenoble bereits 1938 als weltweit erste Walnuss mit einer geschützten Ursprungsbezeichnung (g.U.) ausgezeichnet.

Das EU-Siegel g.U. garantiert, dass Erzeugung, Verarbeitung und Herstellung eines Produkts in einem bestimmten geografischen Gebiet nach festgelegten Verfahren erfolgt. So kann sich der Kunde auf die Echtheit dieser Qualitätsprodukte bezüglich Herkunft und Herstellung verlassen.

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

BESTATTUNGSHAUS
ZELLER

Erledigung aller Formalitäten und Amtswege.

Tag und Nacht
dienstbereit auf allen
Mannheimer Friedhöfen.

Auf Wunsch Hausbesuche
Erd- oder Feuerbestattung

ab 890,- € zzgl. amtliche- + Friedhofsgebühren
Bestattungsvorsorge · Sterbegeldversicherung
bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim **06 21/7 48 23 26**

TOP Metropol Journal

Leben • Erleben • Genießen in der KULTUR- METROPOLE RHEIN-NECKAR

*Dominique Miller -
das GNTM-Model
aus Mannheim*

*SOFIA- das fliegende
astronomische Auge der
NASA und ESA zu Gast in
Stuttgart*

*MEDICUS-
die Geschichte der
Medizin in Speyer*

*Sascha Krebs und das
CAPITO Mannheim -
eine untrennbare
Erfolgsgeschichte*

*Kultgetränk Whisky-
warum James Bond
besser beim geschüttelten
Martini bleiben sollte...*

*30 Jahre Oststadt Theater-
Die heitere Bühne
Mannheims*



WWW.TOPMETROPOLJOURNAL.DE