

METROPOLJOURNAL

DIE KULTURMETROPOLE

Metropoljournal.com

Mannheim



Mehr erfahren auf Seite 02-03

Heidelberg



Mehr erfahren auf Seite 05

Ludwigshafen



Mehr erfahren auf Seite 03

Speyer



Mehr erfahren auf Seite 04-05

Juni 2020

Aus der Region.....	02-05
Gesundheit & Wellness.....	08-09
Bauen / Wohnen & Renovieren.....	06-07
Rätsel.....	10
Impressum.....	2

Rund um die Uhr

brandaktuell

Lokales & Regionales

Immer Kostenlos!

Lokal profitieren -

regional informieren

www.metropoljournal.com

Endlich Urlaub in Sicht

Buchungen bei euro Tours ab sofort möglich



euro Tours
REISEBÜRO GmbH

Ab sofort geöffnet



Urlaub beginnt bei der Buchung - jetzt endlich!

Wir sind für Sie da:

Mo. - Fr. 8 - 19 Uhr

Sa. 8 - 18 Uhr

So., Feiertag 9.30 - 18 Uhr

Heinrich-von-Stephan-Straße 3-5 • 68161 MA • ZOB

Telefon: 0621 / 4 31 68 46 • eMail: info@euro-tours.de • www.euro-tours.de

www.wohnmobilfaehren.de

(red) Nun ja, die Osterferien sind vorbei, teilweise öffnen auch die Schulen wieder und die Geschäfte dürfen in einigen Bundesländern ihre Tore öffnen. Erste Schritte zurück zur Normalität...

Natürlich sind das sehr kleine Schritte, aber die Bevölkerung freut sich über jede Lockerung und jede Möglich-

keit wieder hinaus in die Welt zu gehen- und sei es zunächst auch nur in den städtischen Park um die Ecke. Genauer betrachtet hat sich aber die Chance für einen Neustart der Tourismus-Branche dennoch nicht unbedingt verbessert. Auf Mallorca rechnet vor August niemand mit Touristen, in Tschechien sollen alle Grenzen ein ganzes Jahr geschlossen bleiben und

das große Sterben der Airlines hat bereits begonnen. Die Empfehlung von EU-Kommissionspräsidentin Ursula von der Leyen, sich bei Buchungen des Sommerurlaubs zurückzuhalten, hat der Branche ebenfalls großen Schaden zugefügt.

Tatsächlich hat von der Leyen hingegen nicht unrecht: zurzeit ist völlig offen, wie ein Sommerurlaub in diesem und auch im nächsten Jahr aussehen könnte. So versuchen Reisebüros mit der Hoffungsstrategie „Vergesst das Träumen nicht. Der nächste Urlaub kommt bestimmt!“ ihre Kunden interessiert und bei Laune zu halten. Daher ist es auch richtig und notwendig, dass viele Reisebüros nun ihre Läden wieder öffnen und weiterhin „Träume verkaufen“, wenn auch eher für einen längerfristigen Zeitpunkt. Was im Moment zählt, ist weiterhin Durchhaltevermögen und Präsenz zeigen.

„Wir haben unser Reisebüro nun endlich wieder geöffnet und sind täglich, die ganze Woche, für unsere Kunden da. Danke an alle Kunden, die uns die Treue halten und bereits ab dem ersten Tag in unser neues Domizil am Zentralen Omnibusbahnhof in Mannheim gekommen sind!“, freut sich Nikola Skrelja über die „arbeitslose“ Zeit seit März.

Sie wollen verreisen und sind auf der Suche nach einem Flug? Egal, ob Kurz- oder Langstrecken-, Linien- oder Charterflug, bei EUROTOURS kann man endlich wieder alles buchen, was auf dem Reisemarkt derzeit angeboten wird und durchgeführt werden kann.

Auch Reisen mit der Fähre sind wieder buchbar. Hier findet man ein großes Angebot aller Fährverbindungen ebenso, wie Last Minute Pauschalreisen, die günstig, zu stark reduzierten Preisen, Urlaubsfreude für jeden Geldbeutel ermöglichen. Alles auch bequem online buchbar! Außerdem findet man bei Nikola Skrelja und seinem Team unzählige Reiseangebote mit dem Fernbus in über 2.000 Städte in Deutschland und Europa.

Das neue und moderne Büro in der Heinrich-von-Stephan-Straße 3-5 in Mannheim bietet ein modernes ansprechendes Ambiente für das freundliche Beratungsgespräch, denn Urlaub fängt bei der Buchung an und schon da soll sich der Kunde wohl und gut aufgehoben fühlen.

Nikola Skrelja und sein Team freuen sich auf Ihren Besuch an sieben Tagen in der Woche: Montag - Freitag 8 - 19 Uhr, Samstag 8 - 18 Uhr, Sonn- und Feiertag 9.30 - 18 Uhr.

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

www.metropoljournal.com

Impressum

Herausgeber:

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

REDAKTION:

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

Fotos:

Lothar Binder
Dennis Wach
Gustav Beck
Volker Seitz
Dieter Augstein

Internet:

Metropol Journal
Rhein-Neckar
Metropoljournal.com

Verlag, Anzeigen, Vertrieb

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

GESTALTUNG:

Sandra Dehling

DRUCK:

Oggersheimer
Druckzentrum
Flomersheimer Str. 2-4,
67071 Ludwigshafen

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

© 2016 für Texte bei der Redaktion, Urheber, für Anzeigen beim Verlag, Nachdruck,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
qualitaet@azp24.de

www.metropoljournal.com

Tourist Information Mannheim öffnet wieder ihre Türen

Stadtführungen zum Aktionspreis, Gewinnrad und kostenfreie Übernachtungen an Pfingsten

(red) Ab 29. Mai sind touristische Reisen in Baden-Württemberg wieder erlaubt, und so öffnet mit der Hotellerie auch die Tourist Information in Mannheim zum Pfingstwochenende ihre Türen.

Nach der Corona-bedingten mehrwöchigen Pause ist die Tourist Information Mannheim ab 29. Mai 2020 wieder geöffnet. Mit einem Mund-/Nasenschutz und unter Einhalten der Abstandsregeln erhalten Tourist*innen und Mannheimer*innen am 29. Mai von 10 bis 16 Uhr sowie an Pfingstsonntag (30. Mai) und Pfingstsonntag (31. Mai) jeweils von 10 bis 15 Uhr in der Tourist Information wertvolle Tipps und Informationsmaterial rund um Mannheim.

Ab 02. Juni ist die Tourist Information für Besucher*innen von nah und fern zunächst Montag bis Freitag von 10 bis 16 Uhr und Samstag sowie Fronleichnam von 10 bis 15 Uhr geöffnet.

Stadtführungen zum Sonderpreis

Am Pfingstwochenende stehen die Mannheimer Gästeführer*innen in einem Haushalt lebenden Paaren oder Familien für individuelle Stadtführungen zur Verfügung. Zur Auswahl stehen unter anderem die Touren „Modernes



Foto: Stadt Mannheim

und historisches Mannheim“, „STADT. WAND.KUNST“, „Industriekultur am Handelshafen“ sowie die Stadtführungen im Lindenhof, der Schwetzingenstadt oder dem Jungbusch.

Der Preis pro Führung beträgt 70 Euro – 25 Euro weniger als regulär. Die Führungen sind bis zum 28. Mai bis 16 Uhr in der Tourist Information telefonisch oder per Mail anzufordern und nach Verfügbarkeit buchbar. Tag und Uhrzeit werden individuell vereinbart. Wer sich bereits für das nächste Mannheim-Sightseeing rüsten möchte, erhält ebenfalls vom 29. Mai bis 6. Juni 2020 über die Tourist Information vergünstigte Tickets (25% Ermäßigung) für die öffentlichen Stadtführungen (ab 6,75 Euro). Sobald die Durchfüh-

rung der Touren wieder erlaubt ist, können die vorab vor Ort, telefonisch oder per Mail gekauften Tickets dafür eingelöst werden.

Gewinnchancen für Mannheim-Entdecker

Anlässlich der Wiedereröffnung der Tourist Information haben Mannheim-Besucher zudem mit einem Schwung am Glücksrad die Chance auf zahlreiche Preise: Ebenfalls vom 29. Mai bis 6. Juni werden Gutscheine für beispielsweise Stadtführungen, den Eintritt in den Luisenpark, das TECHNOSEUM, die rem – Reiss-Engelhorn-Museen oder die Kunsthalle sowie u.a. mehrere MERIAN Mannheim, Schirme oder Taschen mit Mannheim-Logo verlost.

Gratisübernachtung im Hotel am Bismarck

Über ein besonderes Eröffnungsangebot können sich Gäste, die mindestens 100 Kilometer von Mannheim entfernt wohnen, im Hotel am Bismarck (www.hotel-am-bismarck.de) in der Mannheimer Innenstadt freuen: Bei einem Mindestaufenthalt von zwei Nächten spendiert das Drei-Sterne-Hotel-Garni am Pfingstwochenende zwei Übernachtungen von Freitag bis Sonntag oder Samstag bis Montag inklusive Frühstück. Das Haus liegt nur wenige Gehminuten vom Mannheimer Hauptbahnhof und vielen Sehenswürdigkeiten entfernt und ist somit ein idealer Ausgangspunkt für ausführliche Entdeckungstouren durch die Quadratestadt. Buchungen werden ausschließlich per Mail an info@hotel-am-bismarck.de entgegen genommen. Pfingstgäste des Hotels erhalten zudem in der Tourist Information Mannheim einen MERIAN Mannheim als „Willkommen-zurück-Geschenk“.

Anmeldung zu den Stadtführungen und Informationen:

Tourist Information Mannheim,
Willy-Brandt-Platz 5, 68161 Mannheim
Tel: 0621 / 293 8700, Fax: 0621 / 293 8701
touristinformation@mannheim.de

Blumenschmuck-Wettbewerb 2020

Jetzt anmelden

(red) Frisches Grün und bunte Blüten in Mannheims Straßen: Tolle Optik, Lebensraum für Insekten und jedes einzelne Pflänzchen verbessert die Luft und das Klima in unserer Stadt. Deshalb motiviert die Stadt Mannheim auch in Zeiten von Corona wieder alle Bürger*innen, mit einer Bepflanzung ihre Umgebung zu verschönern. Wer am Blumenschmuck-Wettbewerb teilnehmen will, muss einen Balkon, ein Fenstersims oder einen Vorgarten bepflanzen. Auch andere Orte sind willkommen – Hauptsache, sie sind von der Straße aus sichtbar. So können auch Bepflanzungen im Rahmen einer Baumpatenschaft angemeldet werden.

Anmelden bis zum 7. Juni

Zwischen 15. Juni und 12. Juli sind die Bewerber*innen unterwegs. Alle, die mit ihrer Bepflanzung überzeugt haben, werden im September per Post informiert und mit einem Kräuterkorb belohnt. Außerdem werden unter den erfolgreichen Teilnehmenden weitere Preise verlost: unter anderem Gärtnerei-Gutscheine, Jahreskarten für Luisen- und Herzogenriedpark, Theaterkarten, Frühstücks-Gutscheine und als Hauptgewinn ein Kurzurlaub in der Westpfalz. Die Preisverleihung kann dieses



Jahr nicht wie gewohnt stattfinden, stattdessen werden die Preise auf einem kontaktarmen Weg ausgegeben. Wann und wo genau, darüber werden die Gewinner*innen im September informiert. Darüber hinaus wird der Blumenschmuck der Preisträger*innen auf den Internetseiten der Stadt Mannheim veröffentlicht werden.

Anmeldung bis 7. Juni unter www.mannheim.de/blumenschmuck oder bei der Behördennummer 115.

**Platz frei
für Ihre
Anzeige.**

**Tel: 0621-
72739490**

Kunsthalle öffnet alle Ausstellungsbereiche

Wiedereröffnung am 29. Mai – auch spontane Besuche möglich

(red) „Endlich wieder Kunst genießen“ – zwei Wochen nach der ersten Öffnungsphase scheint die Erleichterung der Besucher*innen mit Blick ins Gästebuch groß, auch wenn bisher nur das Erdgeschoss des Neubaus zugänglich war.

Ab Freitag, den 29. Mai, kann die Kunsthalle Mannheim nun endlich das gesamte Museumsgebäude öffnen, mit allen Ausstellungsbereichen im Neubau und Jugendstilbau. Das Publikum darf sich dabei

sowohl auf ein Wiedersehen mit „alten Bekannten“ wie auf neue Entdeckungen freuen. Pünktlich zur Wiedereröffnung wurden nämlich einige Kuben in der Sammlungspräsentation neu arrangiert. Im Meisterwerke-Kuben werden Deutsche Meister, vor allem frühe Erwerbungen des ersten Direktors der Kunsthalle, Fritz Wichert, gezeigt. Zu sehen sind unter anderem Werke von Lovis Corinth, Anselm Feuerbach, Ferdinand Hodler, Max Liebermann und Max Slevogt. Passend zur Bien-

nale für aktuelle Fotografie ist im Kubus 1 noch bis zum 19. Juli Jeff Walls großformatige Schwarzweiß-Fotografie „Approach“ zu sehen.

Das neuerworbene Werk wurde nur wenige Wochen vor Schließung erstmals präsentiert. Im Jugendstilbau können Besucher*innen die Sonderausstellung „Drucken ohne Farbe“, über graphische Experimente der 50er und 60er Jahre, verlängert bis zum 19. Juli entdecken. Mit der Öffnung des gesamten

Hauses kehrt die Kunsthalle Mannheim ein kleines Stück zu ihrem regulären Betrieb zurück. So können Eintrittskarten während der Öffnungszeiten an der Museumskasse oder vorab im Online-Shop erworben werden und sind für einen ganzen Tag gültig. Der Ticketverkauf nach sogenannten „Time-Slots“, entfällt.

Es gelten zudem wieder die regulären Eintrittspreise und das Museum ist mittwochs wieder bis 20 Uhr geöffnet. Zum Schutz der

Besucher*innen bleiben die neu eingeführten Maßnahmen zur Eindämmung des Corona-Virus, wie das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes und das neu eingeführte Leitsystem, weiter bestehen.

ÖFFNUNGSZEITEN

Dienstag – Sonntag & Feiertage 10 - 18 Uhr
Mittwoch 10-20 Uhr
Montag geschlossen

EINTRITTSPREISE

12 Euro, ermäßigt 10 Euro, Abendkarte 8 Euro, Familienkarte 20 Euro

„Turmmusik“

Ab 28. Mai 2020 immer donnerstags um 18.00 Uhr die „Turmmusik“ statt

(red) Immer donnerstags um 18.00 Uhr musizieren ab dem 28. Mai 2020 Bläser*innen der Staatsphilharmonie vom „kulTurm“ im Ludwigshafener Hemshof. Von der 360-Grad Plattform erklingt bei geöffneten Fenstern für ca. 30 Minuten Musik in alle vier Himmelsrichtungen. Der musikalische Gruß wird dann im ganzen Wohnviertel zu hören sein.

Jede „Turmmusik“ beginnt mit einem Arrangement des Volkslieds „Die Gedanken sind frei“, die weitere Programmgestaltung obliegt den jeweiligen Musiker*innen. Zum Auftakt der „Turmmusik“ wird am 28. Mai 2020 die Oberbürgermeisterin der Stadt Ludwigshafen Jutta Steinruck anwesend sein. Mit neuen Formaten hat die Staatsphilharmonie Wege gefunden, trotz derzeit geschlossener Konzertsäle Musik zu den Menschen zu bringen. Durch die schrittweisen Corona-Lockerungen sind die Aktivitäten nicht nur auf den digitalen Raum beschränkt. Neben dem Digitalen Klassenzimmer finden seit dem 12. Mai 2020 auch wieder regelmäßig Veranstaltungen mit Publikum statt:

Immer mittwochs um 19.00 Uhr findet seit dem 20. Mai 2020 die Reihe

„Widerhall“ in der Ludwigshafener Friedenskirche statt. „Die Musik jagt den Teufel und macht die Menschen fröhlich“, meinte bereits Martin Luther. Wir wissen, dass Musik die Menschen unmittelbar berührt und ihnen Momente der Zuversicht und Kraft schenkt. Gemeinsam mit Pfarrerin Cornelia Zeißig haben Musiker*innen der Staatsphilharmonie für diese herausfordernde Zeit die musikalische Andacht „Widerhall“ entwickelt. Die Begegnung von Wort und Musik soll für die Besucher*innen ein stärkender Impuls sein. Der Einlass von bis zu 60 Personen erfolgt der Reihe nach ab 18.30 Uhr. Es gilt die Einhaltung der Abstands- und Hygienevorschriften. Der Eintritt ist frei, die Kollekte dient zur Deckung der Unkosten. In Kooperation mit dem Bundesverband Musikunterricht (BMU) startete am 14. Mai 2020 das Digitale Klassenzimmer.

Jeden Donnerstag von 10.30 bis 11.15 Uhr wird live über den YouTube-Kanal der Staatsphilharmonie eine neue Folge ausgestrahlt. Jochen Keller, Trompeter und Musikvermittler bei der Staatsphilharmonie, konzipiert und moderiert das Format.

Im Zentrum jeder Sendung steht ein Mitglied des Orchesters, das Jochen Keller zu seinem Beruf und zu seinem Instrument interviewt. Die Zuschauer*innen können ihre Fragen über den Live-Chat stellen und sich somit aktiv an der inhaltlichen Ausrichtung beteiligen. Jochen Keller und sein Gast werden die Fragen dann spontan vor der Kamera beantworten. „Die Sendung richtet sich zwar vornehmlich an Schüler*innen ab der 3. Klasse (ca. 8 Jahre), dürfte aber auch alle anderen interessieren, die – ohne zu viel Theorie – mehr über klassische Musik erfahren möchten.“, so Jochen Keller.

Seit dem 12. Mai 2020 bringen Musiker*innen der Staatsphilharmonie Musik zu Menschen, die in sozialen Einrichtungen leben. Kleine Ensembles (Duo bis Quintett) werden kurze Konzerte geben, die jeweils im Innenhof stattfinden werden.

Weitere Programmpunkte aus der Serie „Ihr seid mit Abstand das beste Publikum“ sowie Hinweise und aktualisierte Informationen zur Wiederaufnahme des Konzertbetriebs erhalten Sie unter www.staatsphilharmonie.de

TWL-Kundenzentrum öffnet wieder

seit Montag, 25. Mai 2020 wieder für den Publikumsverkehr geöffnet

(red) Um einer weiteren Ausbreitung des Coronavirus vorzubeugen, hat TWL sein Kundenzentrum am 17. März 2020 geschlossen. Nach dem Umzug in die Bismarckstraße 63 öffnet es am Montag, 25. Mai 2020, wieder seine Türen.

Kunden können sich dann unter Einhaltung aller geltenden Hygienemaßnahmen im persönlichen Gespräch beraten lassen.

Um Mindestabstände gewährleisten zu können, werden im Kundenzentrum nur vier Beraterplätze besetzt. Maximal zehn Besucher dürfen sich gleichzeitig im Kundenzentrum aufhalten. Dies wird durch Zugangskontrollen am Eingang sichergestellt. TWL bittet alle Kunden, einen Mund- und Nasenschutz zu tragen, das Kundenzentrum nur einzeln zu betreten, den Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten und den Anweisungen des Personals zu folgen.

Nur in Ausnahmefällen ist das Betreten des Kundenzentrums zu zweit erlaubt, beispielsweise wenn ein Dolmetscher benötigt wird oder ein Kleinkind betreut werden muss.

Neue Öffnungszeiten

Die neuen Öffnungszeiten des Kundenzentrums sind montags, dienstags, mittwochs und freitags von 8.00 bis 16.00 Uhr und donnerstags von 8.00 bis 18.00 Uhr. Am Freitag, 22. Mai 2020, zieht auch der Kassenautomat in die Bismarckstraße 63 und ist deshalb bis einschließlich Montag, 25. Mai 2020, nicht verfügbar. Ab Dienstag, 26. Mai 2020, können Einzahlungen zu folgenden Öffnungszeiten erfolgen: Montag bis Freitag von 6.00 bis 22.00 Uhr. An Wochenenden und Feiertagen ist kein Zugang möglich.

TWL bittet um Verständnis und darum, entstehende Unannehmlichkeiten zu entschuldigen.

Jetzt auch wieder Führungen im UNESCO Welterbe Kloster Lorsch

Führungen bis 10 Personen auf dem Klosterhügel und im Freilichtlabor Laresham ab 26. Mai möglich

(red) Die weiteren Lockerungen in Zusammenhang mit der Corona-Pandemie wirken sich auch positiv für die Besucher*innen des UNESCO Welterbe Kloster Lorsch aus. Ab dem 26. Mai sind sowohl auf dem Klosterhügel als auch im experimentalarchäologischen Freilichtlabor Laresham wieder Führungen möglich. Dabei gilt eine Obergrenze von 10 Personen pro Führung. Sollten Gruppen größer sein, müssen sie geteilt werden. Für den Klosterhügel gilt dieses Angebot allerdings nur im Hinblick auf gebuchte Führungen. Die Präsenzfürührungen zur vollen Stunde werden vorerst nicht angeboten.



Foto: Besucherinformationszentrum UNESCO Weltkulturerbe Kloster Lorsch © Bernhard Friesen

Ebenfalls spart das buchbare Führungsangebot die Königshalle aus: Diese ist zu kleinräumig, um die derzeit vorgeschriebenen Abstandsregelungen zu erfüllen. Im frühmittelalterlichen Modelldorf Laresham hingegen sind Präsenzfürührungen von Dienstag bis Freitag um 11 Uhr, 13 Uhr und 15 Uhr möglich. Für Wochenenden und Feiertagen gilt im Freilichtlabor weiterhin die Regelung, dass das ca. 4 Hektar große

Gelände mit Häusern, Stallungen, Haustieren, Gärten, Wiesen und Äckern jederzeit zwischen 10.00 Uhr und 17.00 Uhr ohne Führung zugänglich ist. Für alle Liegenschaften gilt: In Innenräumen 1 Person auf 10 Quadratmeter, im Außenraum 1,5 Meter Abstand zwischen Personen Maskenpflicht in MUZ, BIZ, Zehntscheune, Königshalle und in den Häusern von Laresham Mehr Infos unter: www.kloster-lorsch.de

regionales & lokales
www.metropoljournal.com

Die allerersten „Pfälzer Grumbeere“ der Saison sind da!

Das Angebot ist einmalig und kostenfrei

(red) Ab sofort beginnt in der Pfalz die Frühkartoffel-Ernte. Die allerersten „Pfälzer Grumbeere“ der Saison kommen noch in kleineren Mengen und als Sackware in den Verkauf. Verbraucher in der Region erhalten die leckeren Frühfrühlingsbroschüren jetzt ackerfrisch in ausgewählten Hofläden und bei gut sortierten Marktständen.

Damit die „Pfälzer Frühkartoffeln“ bis zum 10. August täglich frisch und in ausreichender Menge geerntet werden können, kamen die Pflanzkartoffeln für den frühen Anbau im März in den Boden. Bis zum Abschluss der Frühkartoffel-Kampagne am 10. August dürfen im Hauptanbaugebiet zwischen Speyer und Gimsheim – nördlich von Worms – offiziell



Foto: EZG „Pfälzer Grumbeere“

Frühkartoffeln geerntet werden. Da die Vegetationszeit – je nach Sorte, Boden und Standort – zwischen 80 und 90 Tagen andauert, haben die 283 aktiven Mitglieder der Erzeugergemeinschaft „Pfälzer Grumbeere“ die Pflanzkartoffeln für den Frühkartoffelanbau von Ende Januar bis Ende März in mehreren Wellen ausgepflanzt. Aktuelle Schätzungen

der Erzeugergemeinschaft „Pfälzer Grumbeere“ zufolge wurden etwas mehr als ein Viertel der 4.000 Hektar großen Anbaufläche in dieser Saison mit Folie oder Vlies bedeckt. Diese Voraussetzungen machen den

Südwesten zum größten zusammenhängenden Frühkartoffel-Anbaugebiet in Deutschland. Auf dem Erntehöhepunkt Ende Juni und Anfang Juli beträgt die tägliche Erntemenge über 3.000 Tonnen „Pfälzer Grumbeere“.



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

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

Dom zu Speyer jetzt auch Online-Führungen möglich

Das Angebot ist einmalig und kostenfrei

(red) „Mit der Online-Führung möchten wir ein Angebot an alle machen, die den Dom auf Grund der derzeit bestehenden Begrenzungen nicht in gewohnter Art und Weise besuchen können“, sagt Domdekan und Domkustos Dr. Christoph Kohl. „Solange noch keine Gruppenführungen vor Ort möglich sind, ist dies eine Möglichkeit, den Dom von zu Hause aus zu erkunden.“

Die „Besucher“ verfolgen dabei auf dem Bildschirm eine Präsentation, die von einer Domführerin live erläutert wird. Auch Interaktionen mit den Teilnehmern sind auf diese Weise möglich. So können – genau wie bei einer Führung vor Ort – auch Fragen gestellt werden.



Foto: © Domkapitel Speyer, Foto (Ausschnitt: Florian Monheim)

Die erfahrene Domführerin Waltraud Ritscher-Kohl nimmt alle Teilnehmer mit auf eine einstündige Tour durch die romanische Kathedrale UNESCO-Weltkulturerbestätte. Die

Zuschauer können sich dabei auch auf exklusive Einblicke freuen, die sie bei einer klassischen Führung normalerweise nicht erleben. Dies reicht von Detailansichten von Zierelementen,

die sich in luftiger Höhe befinden, bis zu historischen Bildern aus der Entstehungs- und Renovierungsgeschichte des Kaiserdomes. Und auch der Dachstuhl wird virtuell begangen.

Online Führungen zukünftig auch als buchbares Angebot

Die angebotene Online-Führung hat neben den exklusiven Einblicken weitere Vorteile: Zum einen ist diese Variante eine Möglichkeit, in den Zeiten der Corona-Krise die Menschen zu Hause erreichen zu können. Zum anderen können mobilitätseingeschränkte Personen auf diese Weise den Dom in all seinen Facetten kennenlernen. Nach der ersten kostenlosen Führung werden die Online-Domführungen auch als buchbares

Angebot für Gruppen zur Verfügung stehen. Anfragen nimmt das Domführungsbüro entgegen.

Die Online-Führung findet auf der Video-Konferenz-Plattform Zoom statt. Die Teilnahme erfordert aus diesem Grund eine stabile Internetverbindung. Zuschauen kann man sowohl von einem Smartphone oder Tablet als auch von einem Laptop oder Computer. Die Teilnehmenden erhalten nach der Anmeldung per E-Mail den Link für das Zoom-Event. Es wird darum gebeten, sich schon vor dem eigentlichen Start der Führung auf Zoom einzufinden, um aufkommende technische Unklarheiten oder Fragen abschließend zu klären.

SEA LIFE Speyer ab 30. Mai wieder geöffnet

Nach zehnwöchiger Schließung erkämpft sich das SEA LIFE Speyer zusammen mit der Stadt eine frühzeitige Eröffnung

(red) In den vergangenen Tagen und Wochen war es sehr ruhig in den Gängen des SEA LIFE Speyer: Das direkt am Rhein gelegene Großaquarium in Speyer war in den letzten zehn Wochen wegen der Sicherheitsvorkehrungen gegen die Verbreitung der Corona-Pandemie geschlossen. „Wir freuen uns riesig jetzt doch ab dem 30.05. wieder für unsere Besucher öffnen zu dürfen“, berichtet General Managerin Christine Leingang. Denn eigentlich sollte das Großaquarium nach den Vorgaben der Landesregierung Rheinland-Pfalz erst am 10.06. wieder öffnen. Gemeinsam mit der Stadt Speyer wurde jedoch um eine frühzeitige Eröffnung gekämpft, um eine Gleichstellung mit ähnlichen Betrieben, die bereits schon öffnen durften, zu erreichen. Aufgrund Infor-



Foto: Sea Life Speyer

mationspflichten gemäß Betriebsvereinbarungen wurde die Eröffnung auf das Wochenende verschoben. Für die geplante Wiedereröffnung am 30. Mai

wurde in den letzten Wochen ein Sicherheits- und Hygienekonzept ausgearbeitet: Mit Abstandsmarkierungen auf dem Fußboden, verstärkten

Reinigungsgängen, ausschließlich bargeldloser Bezahlung sowie Plexiglasscheiben an der Eingangskasse zum Schutz vor möglichen Ansteckungen. Ebenso wird der Besucherstrom zeitlich gesteuert und alle Besucher werden angehalten während des Besuchs eine Atemschutzmaske zu tragen. Um Menschenansammlungen zu vermeiden werden zunächst keine Schaufrütterungen und Führungen angeboten. Auch das Berührungsbecken und das Restaurant bleiben vorerst geschlossen.

„Wir möchten, dass sich unsere Besucher trotz der starken Einschränkungen sicher und wohl bei uns fühlen und das Unterwassererlebnis unbeschwert genießen können. Um dies gewährleisten zu können haben wir als Team die letzten Wochen und Tage

hart darauf hingearbeitet und freuen uns umso mehr endlich wieder für unsere Besucher öffnen zu dürfen“, verkündet Leingang.

Auch die tierischen Bewohner im SEA LIFE Speyer freuen sich auf die Wiedereröffnung. Denn sie vermissen sichtlich die sonst gewohnte Aufmerksamkeit der Besucher.

Darüber hinaus können sich alle Besucher auf das prachtvolle tropische Korallenriff mit Rundumblick freuen und die Tiefen des Ozeans im 360° Unterwassertunnel erleben und entdecken.

Geöffnet hat das SEA LIFE Speyer dann wieder täglich zunächst von 11:00 bis 17:00 (letzter Einlass um 16:00 Uhr). Tickets gibt es ausschließlich online www.visitsealife.com/de/speyer/.

Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer

Destillerie spendet 300 Liter Alkohol

(red) Für die Desinfektion von Flächen hat das Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer rund 300 Liter Alkohol von der Destillerie Anton aus Kirrweiler erhalten. Mit der Spende unterstützt der mittelständische Weinbaubetrieb die Klinik bei der Bewältigung der Corona-Pandemie.

„Wir sind sehr froh, dass Sie an uns gedacht haben. Alkohol zur Flächen-desinfektion ist in Corona-Zeiten sehr gefragt und nicht immer problemlos erhältlich“, dankte Birgit von Albedyll, Leiterin der Apotheke, Firmenchef Ralph Anton bei der Über-



Foto: Diakonissen Krankenhaus Speyer

gabe am Dienstag, 19. Mai, vor der Klinik. „Im Haus seien umfangreiche Flächen zu desinfizieren, nicht nur in den beiden Sterillaboren. Die 30 gespendeten Zehn-Liter-Kanister mit 84-prozentigem unvergälltem Alkohol decken den aktuellen Bedarf der Klinik für rund zehn Tage.

„Seit Anfang April dürfen wir Ethanol für Personen des öffentlichen Rechts wie die Feuerwehr und das THW brennen oder für Abnehmer, die zur Herstellung von Arzneimitteln berechtigt sind“, berichtet Anton vom gleichnamigen Weingut an der südlichen Weinstraße.

„Wir haben beim Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer angefragt, welcher Bedarf besteht, und Ende April mit dem Brennen des Hefeschnapses begonnen.“ Für den guten Zweck haben seine drei Söhne und er insgesamt drei Brenntage eingelegt.

Ihre Anzeige hier bei uns.

Melden sie sich unter:

0621-72739490

Der „Blaue Hut“ wird herausgeputzt

Restauratoren arbeiten im Moment am Historischen Wehrturm im Weinheimer Schlosspark

(red) Fast jedes Kind kennt diesen Turm. Er steht oberhalb des Weinheimer Schlossparkweihers als steinerner Zeitzeuge des Mittelalters; mit den beiden Burgen der Stadt bildet er das wohl bekannteste Postkartenmotiv: Der „Blaue Hut“, wurde bereits Mitte des 13. Jahrhunderts gebaut und war Teil der Stadtmauer. Er ist der älteste und höchste der Weinheimer Stadttürme.

Denkmäler wie der „Blaue Hut“ müssen von Zeit zu Zeit saniert werden, damit sie erhalten bleiben. Seit ein paar Wochen laufen die Restaurierungsmaßnahmen des Sandstein-Mauerwerks. Klar, dass die Arbeiten nach den Regeln des Denkmalschutzes fachgerecht erfolgen müssen. Auch in Weinheim legen ausgewiesene Experten Hand an:



Foto: Stadt Weinheim

Michael Dursy und Michael Müller sind beide Steinmetz- und Steinbildhauermeister sowie Restauratoren. Zunächst galt es, die tatsächlichen Schäden am Bauwerk in Ansichts-

plänen zu kartieren.

Es bestätigte sich, was Dursy und Müller auf den ersten Blick erkannt hatten: eine gravierende Schädigung der Fugenmörtel. Es stellte

sich heraus, dass bei kleineren Ausbesserungen der Vergangenheit ein zementgebundener Mörtel verwendet worden war, der für die Sandsteine zu hart eingestellt war – mit drastischen Folgen. Die daraus entstandenen unterschiedlichen technischen Eigenschaften am Bauwerk begünstigen eine beschleunigte Verwitterung der Mörtel als auch des Mauerwerks. Folge: Jetzt müssen einige dieser schadhafte Steine restauratorisch aufbereitet oder gar ausgetauscht werden. Das bedeutet vor allem: viel filigrane Handarbeit. Dabei werden die verbliebenen intakten historischen Mörtel soweit es geht geschützt und erhalten. Die schadhafte Bereiche werden handwerklich ausgearbeitet und mit einem Kalkmörtel, der auf die techni-

schen und optischen Merkmale des historischen Materials abgestimmt ist, neu verfügt. „Der ausführende Steinmetzbetrieb mit seinem Restaurator leistet gute Arbeit und liegt im Zeitplan“, heißt es seitens des Weinheimer Amtes für Immobilienwirtschaft. Voraussichtlich bis November dauern die Arbeiten an.

Die Gesamtkosten betragen rund 385 000 Euro, die Maßnahme wird aber mit 45 000 Euro Fördergeld von der Deutschen Stiftung Denkmalschutz und mit 46 000 Euro vom Landesamt für Denkmalpflege gefördert.

Ziel der Sanierung ist es, den Turm möglichst unverfälscht zu erhalten. Das unverputzte Gemäuer entstand mit der ersten Stadtbefestigung im 13. Jahrhundert.

Nachtgesänge 2.0

Best of Poetry Slam im Heidelberger Schloss

(red) Die Poetry Slams von WORD UP! Heidelberg in Stadt und Region sind legendär. Anlässlich des Hölderlin-Jubiläumsjahres zu 250. Geburtstag des Dichters und im Rahmen des Literatursommer 2020 widmet sich WORD UP! am Sonntag, 7. Juni 2020, ab 19 Uhr mit seinen Poetinnen und Poeten dem Erbe Hölderlins. Inspiriert durch Hölderlin präsentieren einige der renommiertesten und erfolgreichsten deutschsprachigen Poetry-Slammerinnen und -Slammer einen Reigen zeitgenössischer Dichtung.

Die Veranstaltung, eine Kooperation zwischen WORD UP! Heidelberg und dem Kulturstadtrat der Stadt Heidelberg, sollte ursprünglich mit Publikum im Heidelberger Schloss stattfinden. Aufgrund der aktuellen Sicherheitsvorkehrungen bezüglich der Corona-Pandemie wird diese



Foto: Jean-Philippe Kindler, deutschsprachiger Poetry Slam-Meister 2018

ohne Publikum durchgeführt und in ein digitales Format umgewandelt. Die Ausstrahlung des Poetry Slam wird via United We Stream Rhein-

Neckar übertragen und ist am 7. Juni ab 19 Uhr abrufbar unter <https://mrn.unitedwestream.org/>

Es nehmen teil: Friedrich Herrmann (Jena), deutschsprachiger Poetry Slam-Meister 2019 in der Kategorie Einzel; Kirsten Fuchs (Berlin), deutscher Jugendliteraturpreis 2016 in der Sparte Jugendbuch für „Mädchenmeute“; Jean-Philippe Kindler (Marburg), deutschsprachiger Poetry Slam-Meister 2018 in der Kategorie Einzel; Team Scheller (Dominique Macri, Marburg & Dalibor Markovic, Frankfurt), deutschsprachige Poetry Slam-Meister 2014 in der Kategorie Team.

Die musikalische Begleitung übernimmt Liedermacher Florian Wintels (Paderborn), die Moderation Johannes Elster.

Das Solarschiff "Neckarsonne"

Die Attraktion in Heidelberg

Fahrpreise

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

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

Anfragen und Buchungen unter:
Heidelberger Solarschiffahrtsgesellschaft mbH
 Kapitän Ingo Ilzhöfer - Telefon: 07263/40 92 84 - Mobil: 0173/983 86 37
 E-mail: neckarsonne@t-online.de - Internet: www.HDSolarschiff.com
Abfahrtszeiten: 10.00, 11.30, 13.00, 15.00, 16.30, 18.00 Uhr
 montags Ruhetag - ausgenommen Feiertage

Bauen · Wohnen · Renovieren

Jedes Schlupfloch schliessen

Insektenschutz passend zur Fensterform und Größe auswählen

djd). Ihren Jahresurlaub verbringen viele Bundesbürger 2020 in den eigenen vier Wänden. Da liegt es nahe, sich um das Zuhause zu kümmern und Dinge zu verschönern, die einen schon lange stören. Viele fühlen sich etwa von Krabblern und Summern gestört. In der Natur sind Insekten für eine funktionierende Ökologie unverzichtbar. Doch im Haus können Mücken, Fliegen, Spinnen und Co. schnell zu einer regelrechten Plage werden. Spätestens, wenn juckende Mückenstiche und das permanente Summen im Raum einem den Schlaf rauben, wünscht man sich Abhilfe - ohne gleich zur chemischen Keule greifen zu müssen. Deutlich umweltfreundlicher ist es, die Insekten einfach gar nicht erst ins Haus gelangen zu lassen. Hauchdünne Insektenschutzgitter eignen sich als "mechanische Bremse" gegen die ungebeten



Foto: djd/Neher Systems

Gäste - für nahezu jedes Fenster oder auch für Terrassen- und Balkontüren geeignet. Vorausgesetzt, der Schutz wurde passgenau angefertigt und am Fensterrahmen angebracht.

Maßgeschneiderter Schutz für jede Fensterform
Mücke und Co. finden noch den kleinsten Spalt, um ins Haus zu gelangen. Wacklige Konstruktionen

oder selbst verklebte Schutzgitter, die Lücken offenlassen, helfen somit nur bedingt. Für einen funktionierenden und langlebigen Insektenschutz können hingegen Fachhändler vor Ort sorgen. Sie nehmen genau Maß und übernehmen auch den professionellen Einbau. Unter www.neher.de etwa findet man Adressen von örtlichen Ansprechpartnern. Wichtig ist es dabei, den Insektenschutz passend zum jeweiligen Fenster auszuwählen. Für Standardfenster eignen sich Spannrahmen, die sich einfach und sicher befestigen lassen. Soll das Gitter im Fenster häufig geöffnet werden, bieten sich Drehrahmen an.

Wer den Insektenschutz gerne mal komplett zusammenschieben möchte, kann sich für ein Rollo entscheiden. Diese Lösung ist vor allem auch für Dachfenster beliebt. Als zusätz-

licher Schutz vor Pollen bieten sich spezielle Schieberahmen an.

Genug Licht und Luft fürs Zuhause Für Balkon- und Terrassentüren eignen sich ausfahrbare Insektenschutzrollen, da kein Schwenkbereich vor der Tür notwendig ist. Bei extrabreiten Türen wiederum stellen Schieberahmen eine passende Lösung dar. Bei allen Systemen ist gewährleistet, dass sich die Fenster weiter nach Wunsch öffnen lassen. So gelangt genügend Frischluft in den Raum - Insekten hingegen bleiben draußen. Im Alltag fällt der Insektenschutz auch optisch kaum auf und beeinträchtigt nicht die Tageslichtausbeute im Haus. So sind beispielsweise die Fäden des Transpact-Gewebes von Neher nicht dicker als ein menschliches Haar. Damit sind die Schutzgitter von innen wie außen kaum sichtbar.

Mehr Geld vom Staat

Erhöhte Förderung: Bis zu 45 Prozent Zuschuss für Solarthermie

(djd). Nicht kleckern, sondern klotzen: Nach diesem Motto hat die Bundesregierung mit dem "Klimaschutzprogramm 2030" ihre Förderung von umweltfreundlichem und effizientem Heizen auf ein ganz neues Niveau gehoben. Wer seine alte Heizung durch eine nachhaltige Art der Wärmeerzeugung ersetzt, dem winken bis zu 45 Prozent Zuschuss vom Staat. Auch im Neubau kann sich der Bauherr bis zu 35 Prozent der Kosten fördern lassen.

Flexibel einsetzen
Immer noch gibt es in deutschen Heizungskellern rund 12 Millionen veraltete und ineffiziente Anlagen, die eine schlechte Klimabilanz mit einem viel zu hohen Verbrauch aufweisen. Eine Heizungsmodernisierung schafft Abhilfe. Sie entlastet das Klima und senkt die Energiekosten. Die Solarthermie etwa punktet dabei als echtes Multitalent, denn sie lässt sich auf nahezu jedem Dach anbringen. Die "sonnige Heizung" ist



Foto: Kärcher

zudem mit allen Wärmeerzeugern kombinierbar - ganz egal, ob das Heizsystem mit Gas, Holz oder Öl betrieben wird - oder ob es sich dabei um eine Wärmepumpe handelt.

Die effektive Nutzung der kostenlosen und ganzjährig verfügbaren Sonnenwärme garantiert hohe Zuschüsse vom Staat. Wer sich im Neubau oder Bestand entscheidet, seine Heizung im Keller mit einer solarthermischen Anlage auf dem Dach zu unterstützen, kann sich 30 Prozent der entstehenden Installations- und Anschaffungskosten zurückholen. Auf dem Verbraucherportal www.son-nigeheizung.de gibt es mehr Informationen zu den unterschiedlichen Fördermöglichkeiten.

Doppelt profitieren
Ist die neue Heizungsanlage eine nachhaltige Hybridheizung, also

entweder eine Wärmepumpe oder eine Biomasseanlage in Kombination mit Solarthermie, wird dies sogar mit 35 Prozent Zuschuss belohnt - wohlgerneht auf die Kosten der gesamten Anlage bezogen. Beim Tausch einer alten Ölheizung gegen eine solche Hybridheizung winkt sogar eine satte Prämie von 45 Prozent. Wird die Ölheizung durch ein Gasbrennwertgerät in Kombination mit Solarthermie ersetzt, übernimmt der Staat immerhin noch 40

Prozent der Kosten. Aber Achtung: Seit 2018 gilt es, den Leitsatz "Erst beantragen, dann beauftragen!" zu befolgen. Der Bauherr muss also den Antrag auf Förderung beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) stellen, noch bevor die Baumaßnahmen umgesetzt werden. Auch nach zusätzlichen regionalspezifischen Förderungen oder steuerlichen Vergünstigungen sollten sich Verbraucher erkundigen.



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




RP

ROLAND PALZ

Maurermeister

Bauen · Wohnen · Renovieren

Der Sommer geht in die Verlängerung

Die Gartensaison mit einem Glasschiebedach für die Terrasse verlängern

(djd). So schön der Sommer im heimischen Garten ist, so schnell ist er meist wieder vorbei. Kühler Wind, wechselhaftes Wetter und mancher Regenschauer in der Übergangszeit machen den Freiluftplänen oft einen Strich durch die Rechnung. Dabei lässt sich die beliebte Gartensaison um mehrere Wochen bis in den Herbst verlängern. Ein solides Glasdach für die Terrasse schützt bei jedem Wetter - vor einem kräftigen Regenschauer ebenso wie vor allzu starker Sonnenstrahlung im Sommer. Praktisch sind Konstruktionen, die sich wie ein Cabriodach nach Wunsch öffnen oder schließen lassen.



Foto: djd/JOKA-SYSTEM/Wolfgang Lenhardt

Ein Glasschiebedach für die Terrasse bietet viel Flexibilität, ist robust und dabei noch preisgünstiger als ein Wintergarten. Für Outdoor-Feeling rund ums Jahr lässt sich etwa mit

den gläsernen Schiebedachsystemen Vitello und Vacanza sorgen. Das Naturerlebnis auf Terrasse und Balkon ist witterungsunabhängig und nach Wunsch jederzeit zu verändern. Da-

für lassen sich die einzelnen Glaselemente im Cabrio-Prinzip öffnen oder schließen - einfach per Hand oder bei einigen Modellen auch per Motorsteuerung und Fernbedienung. Beim

deutschen Hersteller Joka-System sind die soliden Konstruktionen aus Aluminium und Glas nach DIN EN 1090 zertifiziert. Jedes Dach wird in Deutschland nach Maß passend zur eigenen Terrasse gefertigt und montagefertig geliefert. Unter www.joka-system.de gibt es ausführliche Informationen dazu.

Flexibilität bietet das transparente Terrassendach auch bei der Optik und Gestaltung. Design und Farbe lassen sich passend auf die Fassade des Eigenheims abstimmen. Für noch

mehr Komfort am Lieblingsplatz im Garten können Hausbesitzer mit selbstreinigendem Glas, Beschattungsanlagen oder Beleuchtungselementen sorgen. Selbst Schlechtwetter kann der langlebigen und korrosionsfreien Konstruktion nichts anhaben. So wird Niederschlag über Regentinnen und unsichtbar durch eine der Stützen abgeleitet. Ein Tipp für noch mehr Wind-, Wetter- und Lärmschutz: Eine vertikale Schiebeverglasung für die Terrassenseiten schafft zusätzliche Behaglichkeit.

Damit die Terasse atmen kann

Holzbeläge benötigen eine solide Unterkonstruktion zur Durchlüftung

(djd). Holz ist für viele Hausbesitzer bei der Gartengestaltung die erste Wahl. Nachhaltig und natürlich soll zum Beispiel die Terrasse wirken - sie erhält deshalb einen Belag aus massiven Holzdielen. Allerdings bringt der Baustoff aus der Natur auch so einige Besonderheiten mit. Er verwittert mit der Zeit, Wind und Nässe setzen dem Bodenbelag sichtbar zu, regelmäßige Pflegetechniken sind notwendig. Doch es gibt Möglichkeiten, dem Alterungsprozess vorzubeugen: Eine spezielle Behandlung der Holzdielen zählt ebenso dazu wie eine solide Unterkonstruktion, die gleichzeitig für eine stete Durchlüftung sorgt.



Fotos: djd-k/ASSA ABLOY

Thermobehandlung macht Holz haltbar. Feuchtigkeit und Holz: Diese Kombination führt auf Dauer unweigerlich zu Problemen. Dennoch ist es möglich, die Dielen von der Terrasse bis direkt an den Schwimmteich im Garten zu verlegen. Als Voraussetzung muss der Belag gut durchlüftet sein. "Die Unterkonstruktion sorgt dafür, dass sich keine Staunässe bilden kann, die sonst zu Beschädigungen der Holzdielen

führen würde. Zusätzlich sollte der Belag selbst gründlich konserviert sein", erklärt Holzexperte Clemens Knill vom Hersteller Swero. Das Unternehmen bedient sich dazu eines traditionellen Verfahrens aus Skandinavien.

Sogenanntes Thermoholz wird über mehrere Stunden kontrolliert hohen Temperaturen ausgesetzt. Das reduziert die Wasseraufnahmefähigkeit und verlängert die Lebensdauer der Holzdielen um

ein Vielfaches - ohne dabei den natürlichen Charakter zu verlieren. Das Anstreichen alle paar Jahre wird überflüssig. Die Dielen sind für Terrasse, Teichumrandung und Gartenwege ebenso geeignet wie zur Fassadengestaltung.

Unter www.swero.de gibt es ausführliche Informationen dazu und eine Kontaktmöglichkeit. Langlebige Unterkonstruktion für die Terrasse

Für die Unterkonstruktion stehen verschiedene Möglichkeiten zur Wahl, erklärt Clemens Knill weiter: "Häufig kommt in letzter Zeit Aluminium zum Einsatz, dieses ist jedoch sehr energieintensiv in der Herstellung und damit unter ökologischen Aspekten bedenklich."

Als Alternative empfiehlt er Konstruktionen aus Polypropylen-Kunststoff und Magnelis-Stahl. Dabei handelt es sich um eine spezielle Beschichtung, die mit einem hohen Anteil an Magnesium Stahl korro-

sionsfrei macht. Zusätzlich sorgen Justierfüße für eine exakte Ausrichtung der Unterkonstruktion und genügend Abstand zum Boden.

Damit ist das Fundament der Terrasse für viele Jahre der Nutzung vor Verschleiß geschützt, ebenso wie das thermobehandelte Holz. Schrauben zur Befestigung müssen heute ebenfalls nicht mehr sein: Um die Holzdielen beim Verlegen nicht zu verletzen, gibt es Befestigungssysteme wie Teni, die einfach geklippt werden.

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

UNSERE LEISTUNGEN

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

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



KAROSSERIEARBEITEN

LACKIERARBEITEN

OLDTIMER-RESTAURATION

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



Wir verbinden regionales & lokales
www.metropoljournal.com



Gesundheit & Wellness

Wenn die innere Uhr aus dem Lot gerät

Einschlafprobleme: Ursachen und Tipps von Schlafexperten

(djd-k). Immer mehr Menschen kämpfen in unserer stressgeplagten Zeit mit Einschlafproblemen. Die Gründe dafür sind vielfältig: Termindruck im Job, ständige Erreichbarkeit und permanente Reizüberflutung versetzen den Körper in Alarmbereitschaft. Parallel dazu fehlen Erholungspausen und Bewegung, was die innere Anspannung noch weiter erhöht. Zudem fällt es mit reichlich Kaffee als Muntermacher abends schwer, abzuschalten und in den Schlummer zu finden. Einen weiteren gravierenden Schlafräuber erschuf die moderne Welt: künstliches Licht. So haben LED-Displays von Computern, Tablets, eReadern und Smartphones einen hohen Blauanteil mit tageslichtähnlichem Charakter. Laut zahlreicher Studien kann ihre Benutzung am Abend den natürlichen



Foto: djd-k/Cefanight/Getty Images/iStockphoto/monkeybusinessimages

Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinanderbringen. Ähnliche Auswirkungen haben Schichtarbeit oder Reisen durch verschiedene Zeitzonen.

Schlafhygiene gegen Wachliegen
Bei Kummer mit dem Schlummer setzen Schlafexperten auf Maßnah-

men aus der sogenannten Schlafhygiene. So fördern regelmäßige Bettgezeiten und Schlafrituale den gesunden Schlaf. Das Nickerchen am Nachmittag ist eher kontraproduktiv. Selbstredend sollte die Matratze bequem, das Schlafzimmer ruhig, gut gelüftet, nicht zu warm und dunkel

sein. Ist es zu hell, kann der Körper nicht genügend natürliches Melatonin ausschütten, ein Hormon, das uns müde und schläfrig macht, mehr dazu unter www.cefai-night.de. Auch mit zunehmendem Alter lässt die Produktion der schlaffördernden Substanz nach. Gut zu wissen: Der biologische Schlafrythmus lässt sich auf natürliche Weise durch Melatonin unterstützen, etwa mit Cefanight aus der Apotheke. Kurz vor dem Zubettgehen eingenommen, kann das Melatonin im veganen Nahrungsergänzungsmittel mit einer verkürzten Einschlafzeit und einer Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindungen punkten.

Warum Schlaf so wichtig ist

Legt sich der Mensch zur Ruhe und schläft ein, schalten alle Systeme auf

Entspannung. Die Atmung wird flacher, Herzfrequenz, Blutdruck und Körpertemperatur sinken. Nun finden wichtige Regenerations- und Zellerneuerungsprozesse im Körper statt. Das Immunsystem wird gestärkt, Hormone gebildet, Eindrücke im Gehirn verarbeitet und gespeichert. Schlaf Forscher warnen: Bei anhaltender Schlafstörung geraten diese Mechanismen durcheinander. Auf Dauer kann sich so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen erhöhen. Schlafmangel steht auch in Verdacht, Übergewicht und Diabetes zu fördern. Allerdings sprechen Mediziner erst dann von chronischen Schlafstörungen, wenn der Patient pro Woche etwa drei Nächte nicht richtig schlafen kann und dieser Zustand länger als einen Monat anhält.

Gutes Jahr für Zecken

Wer Urlaub in Deutschland macht, sollte sich vor Bissen schützen

(djd). Dieses Jahr wird ein Großteil der hier lebenden Menschen den Urlaub in Deutschland verbringen. Wenn so viele die heimische Natur bevölkern, haben Zecken beste Chancen, warnen Experten. Schließlich finden die blutsaugenden Parasiten in diesem Jahr besonders viele potenzielle Opfer vor.

Die Gefahr ist allgegenwärtig, denn laut Robert-Koch-Institut zählen seit Februar 2020 bundesweit mittlerweile 164 Landkreise zu den Risikogebieten. Längst ist nicht mehr alleine Süddeutschland betroffen. Neben Mittel- und Südhessen, Teilen des Saarlands, Südthüringen und Teilen von Sachsen gilt seit 2019 mit dem Emsland auch ein Landkreis in Niedersachsen als Risikogebiet. Zecken übertragen eine Reihe problematischer Krankheiten, darunter die mitunter tödlich verlaufende Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und die weitverbreitete Lymeborreliose.

So funktioniert Zeckenschutz

Zecken beschränken sich längst nicht mehr auf Wiesen und Wälder, sondern kommen mittlerweile auch in der Nähe von Wohnbebauungen vor, etwa in Gärten oder innerstädtischen Parks. Wer sich in der Natur aufhält, sollte deshalb grundsätzlich vorsorgen. Gegen Zeckenbisse kann man sich beispielsweise mit Anti Brumm Forte schützen. Das Mittel ist Testsieger der Stiftung



Foto: djd/Hermes Arzneimittel/imagesource

Warentest ("Test", Heft 05/2017) in der Kategorie "Zeckenschutz". Das Repellent schützt fünf Stunden vor Zecken, ist dermatologisch getestet und bei sparsamer Dosierung schon für Kinder ab drei Jahren geeignet. Der in solchen Zeckenschutzmitteln enthaltene Wirkstoff DEET sorgt dafür, dass Menschen für die Zecken nicht mehr als Wärmequellen wahrgenommen werden, man wird "unsichtbar" für sie.

Zusätzlich gegen FSME impfen lassen

Neben dem Einsatz von Zeckenschutzmitteln sollte man sich auch

gegen FSME impfen lassen. Liegt erst einmal eine Erkrankung vor, kann die Medizin kaum etwas tun, denn es existieren keine Medikamente gegen die Infektion, die eine Gehirnentzündung hervorrufen und auch das Rückenmark schädigen kann.

Unter www.antibrumm.com gibt es weitere Informationen. Die FSME-Impfung wird mit einem Impfstoff durchgeführt, der sehr gut verträglich ist. Krankenkassen übernehmen die Impfkosten in Risikogebieten.

Abschalten & Einschlafen

Wie man bei Ängsten, Nervosität und Stress zur Ruhe kommt

(djd). Es gibt Menschen, die anscheinend immer in sich selbst ruhen und an denen Anspannung und Hektik nahezu spurlos vorübergehen. Viele andere jedoch können andauernde berufliche oder familiäre Belastungen nur schwer verarbeiten. Sie fühlen sich gehetzt, gereizt, rastlos, können nicht mehr "runterkommen". Das schlägt nicht nur aufs Gemüt, sondern beeinträchtigt oft auch den Schlaf. Untersuchungen in den westlichen Industrieländern zeigen, dass 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung nicht so schlafen, wie sie es sich wünschen.

Wenn aber die erholsame Nachtruhe ausbleibt, kann dies schwerwiegende Folgen haben: Übermüdete Menschen sind weniger leistungsfähig, unkonzentrierter, werden eher übergewichtig und öfter krank. Auch Ängste und Depressionen sind häufige Begleiterscheinungen. Umso wichtiger ist es, gezielt gegen Anspannung und Schlafstörungen anzugehen. Herkömmliche Mittel, die in der Praxis oft verordnet werden, können jedoch zur Abhängigkeit führen und unerwünschte Nebenwirkungen entfalten, wie Tagesmüdigkeit, Gangunsicherheit oder Beeinträchtigung der Fahrtauglichkeit. Darum sind sanftere, aber effektive Alternativen gefragt. Bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen ha-

ben sich pflanzliche Kombinationsarzneimittel bewährt. Phytostar Baldrian Melisse Passionsblume beispielsweise vereint hochdosiert drei Extrakte, die in langjähriger Anwendung ihre Wirksamkeit gezeigt haben. So belegen Studien, dass Baldrian die Einschlafzeit verkürzt und die Schlafqualität auf Dauer verbessert. Der Clou: Baldrian kann zwar beruhigend und angstlösend wirken, auf der anderen Seite aber auch die Konzentration und Leistungsfähigkeit fördern. Deshalb wird er ebenfalls zur Entspannung am Tage geschätzt. Melisse dient zur Linderung leichter Stresssymptome und als mildes Schlafmittel. Passionsblumenkraut unterstützt diese Kombination mit seinen beruhigenden und angstlösenden Eigenschaften. Unter www.retorta.de gibt es mehr dazu.

Zusätzlich sollten dauergestresste Menschen grundsätzlich ihren Lebensstil anpassen. Wichtig ist die richtige Balance zwischen Beruflichem und Privatem. Als effektiv haben sich zudem bestimmte Entspannungstechniken erwiesen - ganz besonders die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR). Viele Krankenkassen bieten hierfür Kurse an und es gibt auch zahlreiche Bücher und CDs zum Thema.

Gesundheit & Wellness

Ruhe bewahren und gerüstet sein

Strategien bei viralen Atemwegsinfekten

(djd-k). In der Infektsaison häufen sich virale Atemwegserkrankungen. Ausgelöst werden diese durch Rhinoviren, Adenoviren und Coronaviren. Zu dieser Viren-Familie gehört auch SARS-CoV-2, das Covid-19 auslöst und derzeit die Schlagzeilen bestimmt. Glücklicherweise aber ebenso tückisch: In den meisten Krankheitsfällen unterscheiden sich die Symptome kaum von einer "normalen" Erkältung.

Ansteckung vorbeugen

Zum Schutz vor jeder Art von Ansteckung sind Abstand und sorgfältige Hygiene wichtig. Viren werden durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion von Mensch zu Mensch übertragen. Regelmäßiges Händewaschen mit Seife für mindestens 20 Sekunden beseitigt viele Viren und senkt die Wahrscheinlichkeit, dass sie auf die Schleimhäute treffen. Unterwegs sollte man sich also nicht an Augen, Mund und Nase fassen. Die Verwendung von alkoholbasierter Handdesinfektion kann zusätzlich



Foto: djd-k/Esberitox/Colourbox

die Kontamination der Hände eindämmen. Geeignete Desinfektionsmittel sind zum Beispiel als "begrenzt viruzid" gekennzeichnet. Für erkältete Zeitgenossen gilt: beim Niesen und Husten weggehen und in die Armbeuge husten oder niesen. Händeschütteln ist tabu und sollte durch einen freundlichen Gruß mit Abstand ersetzt werden.

Erkältungssymptome rasch im Griff. Im Fall einer Erkrankung sind wir oft zu angesprochen, um in die Apotheke zu gehen. Zudem können Erkrankte die Viren weiterverbreiten. Eine gut ausgestattete Hausapotheke mit Fieberthermometer, abschwellendem Nasenspray, Hustenlöser und Halsschmerztabletten ist nützlich, um umgehend aktiv werden zu können.

Um virale Atemwegserkrankungen frühzeitig einzudämmen, können pflanzliche Arzneimittel wie Esberitox Compact helfen. Der enthaltene Mischextrakt aus Färberhülse, Sonnenhut und Lebensbaum wirkt antiviral und stimuliert die Abwehrkräfte. So lindert er die Erkältungssymptome. Eine Studie belegt, dass die Krankheitsdauer effektiv verkürzt werden kann. Gut in einer Zeit, in der jeder Erkältete misstrauisch als potenzieller Krankheitsüberträger beäugt wird.

Unterstützung fürs Immunsystem

Um in der Infektsaison hingegen glimpflich davonzukommen, gilt es zudem, das Immunsystem fit zuhalten. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Vitaminen und Spurenelementen unterstützt die "Körperpolizei". Mindestens sieben Stunden Schlaf sorgen für die nächtliche Regeneration der Immunabwehr. Regelmäßige Spaziergänge kurbeln die körpereigene Bildung von Vitamin D an, die Temperaturunterschiede können

uns zudem abhärten. Heizungsluft frühzeitig einzudämmen, können pflanzliche Arzneimittel wie Esberitox Compact helfen. Der enthaltene Mischextrakt aus Färberhülse, Sonnenhut und Lebensbaum wirkt antiviral und stimuliert die Abwehrkräfte. So lindert er die Erkältungssymptome. Eine Studie belegt, dass die Krankheitsdauer effektiv verkürzt werden kann. Gut in einer Zeit, in der jeder Erkältete misstrauisch als potenzieller Krankheitsüberträger beäugt wird.



Foto: djd-k/Esberitox/absolutimages - stock.adobe.com

Clever abnehmen ab 50

Mit einfacher Gendiagnostik klappt die Gewichtskontrolle auch im reifen Alter

(djd-k). Je älter man wird, umso schwerer ist es, sein Gewicht zu halten. Der Stoffwechsel verlangsamt sich mit den Jahren, der Energiebedarf sinkt, und bei Frauen um die 50 kommen noch erschwerend die Wechseljahre hinzu. Denn durch die sinkende Produktion des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen steigt der Anteil des männlichen Hormons Testosteron im Körper. Das hat auch Einfluss auf die Fettverteilung, sodass sich die Pölsterchen von Po und Hüften auf den Bauch verlagern. Zudem wirkt sich der mit zunehmendem Alter oft gemüthlicher werdende Lebensstil bei vielen Menschen ungünstig auf die Linie aus.



Foto: djd-k/Leichter Leben/Jeanette Dietl - stock.adobe.com

Wehret den Anfängen

Um nun nicht ständig weiter zuzunehmen, sollte man möglichst frühzeitig aktiv werden. Dabei ist es sinnvoll, strategisch vorzugehen. Crash-Diäten bringen auf Dauer nichts und dank des Jojo-Effekts hat man hinterher oft noch mehr Pfunde drauf als vorher. Auf langfristigen Erfolg setzt dagegen beispielsweise das Konzept von "Leichter leben in Deutschland" mit seinem LLiD Meta-Check. Anhand von moderner Gendiagnostik werden hierbei das persönliche Hunger-

und Sättigungsgefühl, die Tendenz zu viszeralem Fettgewebe sowie die optimale Verteilung der Makronährstoffe analysiert - alles auch unter Berücksichtigung des jeweiligen Alters der getesteten Person. Und so funktioniert es: Mittels eines Wattestäbchens kann man in bundesweit über 700 Apotheken - zu finden unter www.llid-metacheck.de - etwas Zellmaterial aus der Mundschleimhaut entnehmen lassen. Ist keine Apotheke in Wohnortnähe, ist es auf der Website möglich, ein Entnahmeset per Post zu bestellen.

Persönliches Kochbuch plus Sporttipps

Im Labor werden die Daten ausgewertet und man bekommt nach kurzer Zeit einen genauen und gut verständlichen Bericht. Dazu gibt es ein eigens für den Kunden gedrucktes Kochbuch mit vielen Rezepten und wertvollen Tipps. Es basiert auf den individuellen Analyseergebnissen und klärt darüber auf, wie viel Gemüse, Fett und wie viele Proteine man persönlich am besten zu sich nehmen soll. Darüber hinaus

verrät der Check, welche Sportart für die jeweilige Person optimal geeignet ist, um fit und schlank zu bleiben. Denn der eine erreicht sein

Ziel mit Ausdauersport wie Laufen, der andere ist mit Speedsportarten wie Tennis, Intervall- oder Krafttraining besser beraten.

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

regionales & lokales
www.metropoljournal.com

SO STEHEN IHRE STERNE

WIDDER
21.3.-20.4.
Um Ihr Ziel zu erreichen, müssen Sie jetzt die Initiative ergreifen. Zurückhaltung bringt Sie nicht weiter. Nur so lassen sich Zukunftsfragen lösen.

STIER
21.4.-21.5.
Es lohnt sich, jetzt die Fühler auszustrecken, wenn Sie über einen Jobwechsel nachdenken. Ihr Selbstbewusstsein hilft Ihnen dabei sehr.

ZWILLINGE
22.5.-21.6.
Sie verstehen es, Vorteile perfekt für sich zu nutzen. Seien Sie aber auf der Hut vor Neidern. Es gibt Menschen, die Ihnen den Erfolg nicht gönnen.

KREBS
22.6.-22.7.
Neue Bekanntschaften könnten jetzt Ihre Partnerschaft ins Wanken bringen. Nehmen Sie sich Zeit, um über mögliche Folgen nachzudenken.

LÖWE
23.7.-23.8.
Ein Gespräch mit den Kollegen kann einiges klären, was Sie schon lange Zeit belastet. Auch, wenn dadurch erst einmal Unruhe entsteht.

JUNGFAU
24.8.-23.9.
Obwohl Sie sich gesundheitlich topfit fühlen, sollten Sie lieber etwas zurückstecken. Überanstrengungen könnten unangenehme Folgen haben.

WAAGE
24.9.-23.10.
Starten Sie in die nächsten Wochen mit dem Vorsatz, mehr auf Bewegung und Ernährung zu achten. So lassen sich die kleinen Sünden korrigieren.

SKORPION
24.10.-22.11.
In der nächsten Zeit könnten sich interessante Kontakte ergeben, von denen Sie vor allem in finanzieller Hinsicht profitieren könnten.

SCHÜTZE
23.11.-21.12.
Der Juni bringt viel Abwechslung in Ihren Alltag. Halten Sie die Augen auf. Seien Sie offen dafür, ein paar Dinge in Ihrem Leben zu verändern.

STEINBOCK
22.12.-20.1.
In beruflicher und finanzieller Hinsicht entwickelt sich alles zu Ihrem Vorteil. Machen Sie weiter so, ohne sich beirren zu lassen.

WASSERMANN
21.1.-19.2.
Gestehen Sie Ihren Mitmenschen mehr Freiräume zu, dann wird alles leichter. Sie können einen Menschen nicht festhalten. Akzeptieren Sie das!

FISCHE
20.2.-20.3.
Es gilt jetzt, andere von einer Idee zu überzeugen. Voraussetzung ist aber, dass Sie selbst voll und ganz hinter Ihren Vorhaben stehen.

ein Märchen

Finte

LKW-Lade-fläche

japanischer Politiker † 1909

von hier an

männlicher franz. Artikel

persönliches Fürwort

ehem. deutsche Münze (Abk.)

israelischer König

Tonband-schnitte

Stadt in Böhmen

engl. Männer-kurz-name

3

2

4

5

8

6

7

1

deutsche Eiskunst-läuferin

Arbeits-platten

Marine-dienst-grad

musika-lischer Halbton

ein dt. Fußball-verein (Abk.)

Fuß-glied

begriff-lich bestim-men

ein Schnell-zug (Abk.)

Witz-figur, Gauner

deutsche Vorsilbe

franz., latei-nisch: und

Fremd-wortteil: drei

Alpha-bet (Kw.)

Schiffs-tau

www.metropoljournal.com

dauernd

Rhein-Zufluss bei Duisburg

kurz für: lecker

Locken-kopf bei Michael Ende

franzö-sisches Adels-prädikat

italie-nisch: zwei

1

2

3

4

5

6

7

8

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

MEMORANDUM ALLEN
V. L. NAUTILUS LA
MOMO HALT
RAS NA
ARS LAY
DE BALU
AZUR PULK
WOK FA
T. K. A. O. B. E. I. T
I. A. H. DEN. INDIANA
GRAN. BEURTEILEN

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

Auflösung Mai 2020

Auflösung Mai 2020

9

6

4

9

8

3

7

6

7

9

5

8

3

4

8

6

1

9

1

7

8

2

4

9

6

Fußpflege Rhein-Neckar
Ihre professionelle mobile Fußpflege und Maniküre

Kostenlose Anfahrt zu Ihnen nach Hause!

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

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

Am Kapellenberg 41
68519 Viernheim
www.fusspflegerheinneckar.de

Rund um die Uhr brandaktuell
Lokales & Regionales
Immer Kostenlos!
www.metropoljournal.com

Unbeschwert in den Urlaub trotz Corona

Südtirol verstärkt Hygienemaßnahmen zum Schutz der Gäste

(djd). Nach und nach werden die strengen Maßnahmen gegen die Ausbreitung des neuartigen Coronavirus wieder gelockert. Viele hoffen deshalb darauf, im Sommer doch noch ein paar Tage Urlaub im nahen Ausland verbringen zu können. In Südtirol beispielsweise sind die Beherbergungsbetriebe gut auf die Situation vorbereitet. Unter www.suedtirol.info können sich Interessierte schon vorab über die allgemeinen Vorkehrungen informieren. Zusätzlich zu den in Südtirol seit 8. Mai gesetzlich vorgeschriebenen Hygieneregeln setzen einzelne Betriebe weitere Sicherheitsmaßnahmen um:

Keine Vollausslastung

Betriebe, wie etwa das Miramonti Boutique Hotel in Hafling nehmen nur Buchungen bis zu einer Auslastung von 70 Prozent entgegen. Somit ist mehr Platz für jeden



Foto: djd/Hotel Quelle/Michael Huber

Einzelnen da. Auch das Restaurant wird nur mit dem vorgeschriebenen Mindestabstand besetzt. Zusätzlich können die Gäste abends auch im Wohnzimmer und im Tea Room von einer Barfood-Karte bestellen.

Zimmerservice ausgeweitet

Wer sich in der gegenwärtigen Situation im Frühstücksraum oder im Restaurant nicht wohlfühlt und lieber für sich speisen möchte, kann sich auch auf dem eigenen Zimmer

oder in der Suite verwöhnen lassen. Manche Hotels, wie das Apfelhotel Torgglerhof in St. Martin in Passeier, bieten den Room Service aktuell ohne Aufpreis an oder haben die Angebote ausgeweitet, um größtmögliche Privatsphäre zu gewährleisten.

Verstärkte Hygienemaßnahmen

Bereits vor Ausbruch von Covid-19 galten generell und speziell in der Fünfsternehotellerie strenge Hygienestandards. Nun wurden diese um zusätzliche Reinigungs- und Desinfektionspläne erweitert. So stehen jetzt beispielsweise im Hotel Quelle in Gsies an allen Eingängen, Toiletten sowie in jedem Stockwerk und in den Zimmern Desinfektionsmittelspender bereit. Im Wellnessbereich werden vor einer Anwendung sowohl beim Gast als auch bei Mitarbeitern die Körpertemperatur gemessen. Die Hartman Hotels in

Gröden beschäftigen zudem eigens Mitarbeiter, die regelmäßig typische Berührungspunkte wie Türgriffe, Armlehnen, Handläufe und Aufzüge reinigen.

Flexibel buchen und stornieren

Reisen langfristig planen ist zurzeit nicht möglich. Deshalb setzen viele Beherbergungsbetriebe jetzt verstärkt auf kurzfristige Buchungen, damit sich Urlauber auch in letzter Minute entscheiden können, ein paar freie Tage in Südtirol zu verbringen. Wer seinen Urlaub schon vor Corona gebucht hat, profitiert von den vielerorts neuen flexiblen Stornobedingungen. Sie ermöglichen es beispielsweise, bis 48 Stunden vor Anreise kostenlos zu stornieren oder den geplanten Aufenthalt langfristig zu verschieben.

Viel Fachwerk und jede Menge Radspass

Auf 3.900 Kilometern die Deutsche Fachwerkstraße erkunden

(djd). Rund 3.900 Kilometer auf dem Rad sind lang. Daher müssen sich Aktivurlauber entscheiden, auf welcher der sieben Regionalstrecken der Deutschen Fachwerkstraße sie zuerst unterwegs sein wollen. Reizvoll sind sie alle. Entlang der Ferienstraße, die von der Elbe im Norden über die Oberlausitz im östlichen Sachsen bis hin zum Bodensee im Süden führt, liegen mehr als 100 schmucke Fachwerkstädte mit vielen Sehenswürdigkeiten.

Von der Elbe zum Harz radeln

Je nach Lust, Kondition und Urlaubsdauer können Radler die jeweilige Regionalstrecke auf verschiedenen Touren entdecken. Im Norden kann es beispielsweise auf der Regionalroute "Von der Elbe zum Harz" von Osterode über Duderstadt nach Einbeck gehen. Die Stadt ist berühmt für ihre Brautradition und ihr sehr gut erhaltenes mittelalterliches Zentrum mit reich verzierten Fachwerkhäusern.

Auf der 118 Kilometer langen Wegstrecke liegen viele weitere Sehenswürdigkeiten - zum Beispiel die Universitätsstadt Göttingen, Burg Plesse und das Barockschloss Hardenberg mit seinem malerischen Schlosspark oder die alte Fachwerkstadt Northeim mit dem einzigartigen Theater der Nacht.

Kostümführungen, Floßfahrt und Festspiele

Tolle Erlebnisse versprechen auch die zehn Etappen der Regionalroute "Vom Weserbergland über Nordhessen zum Vogelsberg und Spessart". Stationen, die zu einem längeren Halt einladen, sind etwa Hann. Münden



Foto: djd/Deutsche Fachwerkstraße



Foto: djd/Deutsche Fachwerkstraße/D. Wissing

mit seinem bekannten Weserrenaissance-Rathaus, Eschwege mit allein 1.000 Fachwerkbauten in der Altstadt oder Homberg an der Efze, wo der Burgberg mit überwältigender Aussicht lockt. Es lohnt sich, das Rad auch mal stehenzulassen.

Zum Beispiel für eine Floßfahrt auf der Fulda bei Melsungen oder für einen Besuch des Märchenhauses in Alsfeld. In vielen Städten werden Kostümführungen angeboten und am Abend locken Festspiele wie in Bad Hersfeld.

E-Bike-freundlicher Radfernweg Von Mosbach im Neckartal bis Sasbachwalden im Schwarzwald sowie Meersburg am Bodensee führt wiederum die sternförmige Regionalstrecke in Süddeutschland. Der Radfernweg mit 30 malerischen Fachwerkstädten entlang der Route zählt zu den abwechslungsreichsten in Deutschland. Auf den Etappen finden sich zahlreiche radfreundliche Unterkünfte und E-Bike-Ladestationen. Einer ausgiebigen Erkundung steht so nichts im Wege. Bei der Planung des Radur-



Foto: djd/TOURISMUS REGION WERTHEIM GmbH/Holger Leue

laubs helfen eine Radkarte sowie ein Etappen-Begleiter, die unter www.deutsche-fachwerkstrasse.de bestellt werden können. Einen Überblick über das gesamte Radtourennetz der Deutschen Fachwerkstraße bietet die neue Broschüre "Mit dem Rad unterwegs", die ebenfalls auf der Webseite bestellt oder als PDF heruntergeladen werden kann.

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