

METROPOLJOURNAL

METROPOLJOURNAL.com

BARACCA ZERMATT

Die Schweiz zu Gast in Heidelberg



Foto: Ba zer

(red)Heidelberg und Zermatt sind große touristische Magneten ihrer Länder. Beide haben kleine aber feine Weinanbaugebiete. Die Schweizer reisen gerne nach Heidelberg, die Heidelberger gerne in die Schweiz. Und in beiden Orten fährt eine Bergbahn zu deren weltweit bekannten Wahrzeichen – dem Matterhorn in Zermatt und dem Schloss in Heidelberg. So entstand die Idee von Marcus Jöst, Organisator der Baracca

Zermatt, und Mathias Schiemer, Geschäftsführer der Heidelberg Marketing GmbH, urgemütliche Bergromantik mitten ins Herz von Heidelberg zu bringen. Von Ende November bis März ist die Baracca Zermatt Botschafter Schweizer Gastlichkeit und des besonderen Flairs der Destination Zermatt. Bis zu 80 Gäste erleben in gehobenem Ambiente, gestaltet vom Zermatter Künstler, Architekten und Designer Heinz Julen, ein Stück Matter-

horn der Kulinarik in der Kurpfalz. Früher wurden die alten Posthütten in den Bergen rund ums Matterhorn als Wegestation für die verschiedenen Pfade nach und von Italien und Frankreich eingesetzt. Jetzt hat sich die Baracca in einen Ort zum stimmungsvollen Dinieren gewandelt und verwöhnt ihre Gäste von November bis März mit authentischen Schweizer Fondues. Eingetaucht ins golden-orange Licht des mittig platzierten Kaminfeuers werden die

Gäste mit Schweizer Spezialitäten verwöhnt. Zur Vorspeise serviert das Baracca Zermatt Team Walliser "Tavolata" auf: Trockenfleisch, Wurstspezialitäten und Alpkäse sowie Äpler-, Birnen- oder Bergföhlerbrot. Danach werden an den langen Tischen verschiedene Fondues nach Wahl mit Brot und Kartoffeln serviert.

Text geht weiter auf Seite 8

Gesundheit & Wellness

Mehr erfahren auf Seite 9-13

Bauen · Wohnen Renovieren

Mehr erfahren auf Seite 14-18

Veranstaltungen

Mehr erfahren auf Seite 20-21

Gewinnen Sie exklusive Preise!

MITMACHEN & GEWINNEN

Mehr erfahren auf Seite 22

IPFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!

24H-SOFORT-HILFE

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

0 62 03 / 95 44 55

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

VORBEISCHAUEN ■ VERWEILEN ■ GENIEßEN

ludwigshafener WEIHNACHTS MARKT

18.11. - 23.12.2016
Berliner Platz

Unsere Öffnungszeiten sowie nähere Informationen zu unserem vielseitigen Weihnachtsmarkt-Programm finden Sie auf unserer Homepage: www.ludwigshafen.de

Oktober 2016

Aus der Region.....	2-7
Gastro.....	8
Gesundheit & Wellness.....	9-13
Bauen / Wohnen & Renovieren.....	14-18
Rätsel.....	19
Veranstaltungen.....	20-21
Gewinne/Verlosungen.....	22
Impressum.....	2

www.metropoljournal.com

Rund um die Uhr brandaktuell
Lokales & Regionales Immer Kostenlos!
Lokal profitieren - regional informieren

Regionalität - Qualität - Heimat

So schmeckt Heidelberg.

www.heidelberg-brauerei.de

METROPOLJOURNAL

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
Jürgen Habich
J.Habich@metropoljournal.com
Dieter Augstein
D.Augstein@metropoljournal.com

Fotos:

Lothar Binder
Dennis Wach
Gustav Beck
Jürgen Habich
Volker Seitz
Dieter Augstein

Internet:

Metropol Journal
Rhein-Neckar
Metropoljournal.com

Verlag, Anzeigen, Vertrieb

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

GESTALTUNG:

Sandra Dehling

DRUCK:

Oggersheimer
Druckzentrum
Flomersheimer Str. 2-4,
67071 Ludwigshafen

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

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

Haushaltsverteilung:

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

Verteilung Auslagestellen:

Patrick Schmidt
Krüger Str 64
67065 Ludwigshafen

VR Bank Rhein-Neckar eG

Ehrt Mitglieder bei VR BankForen

(red) **50 Jahre Treue und Verbundenheit zur Genossenschaftsbank** Mannheim 24.10.2016 – Im Rahmen der im September und Oktober stattfindenden VR-BankForen ehrt die VR Bank Rhein-Neckar 260 Jubilare für 50-jährige Mitgliedschaft. Das besondere an Genossenschaftsbanken ist, dass die Mitglieder im Mittelpunkt stehen. Statt Gewinnmaximierung um jeden Preis steht das Interesse jedes einzelnen Mitgliedes und die Förderung der Region im Vordergrund. Sie leben und arbeiten nach dem Motto "Mit vereinten Kräften mehr erreichen". Über 88.000 Mitglieder der VR Bank Rhein-Neckar halten ihrer Genossenschaftsbank bereits seit Jahrzehnten die Treue. Bei vier BankForen im Geschäftsgebiet informiert das Vorstandsteam die Mitglieder und Kunden über die genossenschaftlichen Werte, die Entwicklung der VR Bank Rhein-Neckar, das aktuelle Zins-



Foto: VR Bank

niveau und die soziale Verantwortung der Bank. Das Vorstandsteam überreicht den Jubilaren Urkunden, Ehrennadeln und ein ganz persönliches Geschenk. „Unsere Mitglieder sind die tragenden Säulen unserer Genossenschaftsbank. Alle Mitglieder eint dabei die Basis unserer

gemeinsamen genossenschaftlichen Werte und der Wille, diese Werte in unserem täglichen Handeln zu leben“, betont der Vorsitzende des Vorstandes, Dr. Wolfgang Thomasberger. Im Unterhaltungsteil begeistern zwei Pfälzer Urgesteine in diesem Jahr die BankForen – das Pfälzer-

Kabarett-Duo Spitz & Stumpf. Die Kapelleien uff pälzisch mit Wein- gutbesitzer Eichen und Meister-Consulter Friedel Spitz sorgten für herzhaftes Lachen.

Für junge Mitglieder der VR Bank Rhein-Neckar fand im Mannheimer CineMaxx-Kino ein Jugendforum statt. Eine Expertenrunde informierte die 14- bis 21-jährigen Mitglieder der Genossenschaftsbank zum Thema Finanzsicherheit. Die Stiftung „Deutschland im Plus“ zeigte eindrucksvolle Beispiele und gab wertvolle Tipps, wie sich die jungen Menschen vor Kostenfallen schützen können. In einer anschließenden Talkrunde beantwortete unter anderem der Mannheimer Youtube-Star Michi Leber, Fragen der Gäste. Nach dem unterhaltsamen Informationspart wurden die Gäste mit reichlich Popcorn und Cola versorgt und die Besucher freuten sich auf den brandaktuellen Film „Findet Dorie“.

TÜV SÜD auf der Allee der Innovationen

Erst Sicherheit lässt aus Innovationen Fortschritt werden

(red) München/Mannheim. TÜV SÜD hat als ältester und größter TÜV seine Wurzeln in Mannheim. Vom 24. Oktober bis 5. Dezember wird das technische Prüfunternehmen mit einem Ausstellungsquader auf der „Allee der Innovationen“ zu sehen sein. Die temporäre Freiluftausstellung erzählt Erfolgsgeschichten von Unternehmen und Institutionen aus der Quadratestadt. „Mannheim ist die Stadt der Gründungen und des Erfindergeistes. Es passt, dass TÜV SÜD hier in Mannheim gegründet wurde. Wir sind stolz auf diese Wurzeln“, erläutert der Leiter des Mannheimer Standorts von TÜV SÜD, Thorsten Siebert. „Den Erfindergeist spürt man heute noch im Unternehmen. Wir entwickeln uns mit den Technologien weiter und helfen, dass diese sicher genutzt werden können.“ Sicherheit, technische Kompetenz und Qualität unterstützen Innovationen und Entwicklungen. Das gilt für Dampfkessel genauso wie für Anwendungen im digitalen Zeit-



Foto: Mannheims Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz eröffnet die Allee der Innovationen in Mannheim zusammen mit Vertretern der beteiligten Firmen. TÜV SÜD wurde vor 150 Jahren in Mannheim gegründet und ist heute mit rund 24.000 Mitarbeitern weltweit tätig.

alter. „Nur wenn Innovationen sicher sind, werden sie von der Gesellschaft akzeptiert und zu Fortschritt“, sagt Siebert. Diese technische Begleitung und Unterstützung ist in einer neuen Wirtschaftswelt, die entscheidend von

kleinen Start-ups geprägt ist, unbedingt notwendig. Anfang des Jahres haben die Stadt Mannheim und TÜV SÜD zusammen eine Gedenkstele am damaligen Gründungsort der Organisation im Quadrat D2,6 errichtet.

Mannheim nach wie vor wichtiger Standort Konkreter Anlass für die Gründung von TÜV SÜD am 6. Januar 1866 war ein Unglück mit Toten und Verletzten ein Jahr zuvor. Wegbereiter war die liberale Tradition des Großherzogtums Baden. Ziel der neuen Gesellschaft war es, durch regelmäßige Überprüfungen der Dampfkessel künftig Unfälle zu verhindern. Heute ist TÜV SÜD mit über 24.000 Mitarbeitern auf der ganzen Welt aktiv – und dabei immer noch seinen Wurzeln treu: Mit hohem Sachverstand werden Technologien und Produkte geprüft, damit sie zuverlässig, sicher und nachhaltig sind. Mannheim ist dabei nach wie vor ein wichtiger Standort: Rund 500 Mitarbeiter aus allen wichtigen Geschäftsbereichen sind vor Ort vertreten. TÜV SÜD kooperiert mit der DHBW (Duale Hochschule Baden-Württemberg Mannheim) im Studiengang Maschinenbau/ Schwerpunkt Versorgungstechnik und ist Mitglied im Kuratorium der Hochschule Mannheim.

Sparkasse Vorderpfalz

Neuer Service mit KundenDialogCenter

(red) Ab dem 25. Oktober bietet die Sparkasse Vorderpfalz mit einem zentralen KundenDialogCenter mit Sitz in Ludwigshafen einen erweiterten Service für die alltäglichen Bankgeschäfte. Die Sparkasse ist damit rund um die Uhr an sieben Tagen die Woche per Telefon (0621-59920) und E-Mail (kontakt@sparkasse-vorderpfalz.de) erreichbar. „Ausbildete Bankfachleute stehen dort mit kompetenter Beratung und langjähriger Geschäftsstellenerfahrung zur Verfügung. Sie übernehmen den kompletten Service rund um Konten und Karten, Sparen, Zahlungsverkehr

und Online-Banking. Sie ändern auf Wunsch persönliche Daten und vereinbaren Termine für qualifizierte Beratung“ informiert Dr. Rüdiger Linnebank, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Vorderpfalz. Linnebank weiter: „Unsere Kunden erwarten mehr denn je rasche Entscheidungen, schnelle Bearbeitungszeiten sowie einen Kundenservice, der sämtliche Konten und Geschäftsbeziehungen umfasst. Zudem möchten sie selbst entscheiden, auf welchem Weg und zu welchem Zeitpunkt sie mit uns in Kontakt treten - ob in der Geschäftsstelle, online oder per Telefon. Mit dem neuen

KundenDialogCenter bauen wir die Zugangswege zu unserem Service- und Leistungsangebot für unsere Kunden weiter aus. Damit sind wir rund um die Uhr erreichbar und können noch besser auf die Wünsche unserer Kunden eingehen. Unsere Geschäftsstellen und PrivatkundenCenter werden weiterhin die Orte des vertraulichen Gesprächs und der intensiven Beratung sein. Hier - das sagen uns Kunden ganz deutlich - möchte man über wichtige Finanzentscheidungen persönlich sprechen; so zum Beispiel über die Baufinanzierung, die Altersvorsorge oder die Vermögensanlage“



Foto: Dr. Rüdiger Linnebank, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Vorderpfalz, betont: „Mit Service und Rat ist unser neues KundenDialogCenter ab 25. Oktober rund um die Uhr an sieben Tagen die Woche per Telefon (0621-59920) und E-Mail (kontakt@sparkasse-vorderpfalz.de) erreichbar“.

Superstimmung beim zünftigen Oktoberfest der Fröhlich Pfalz

Fesche Madl'n und schmucke Buam

(dau) „Die Kirchberger“ bringen den Saal zum Kochen/Prinzessinnenlied zu Ehren der Mannheimer Stadtprinzessin Sabine II. und einem Viernheimer Lieblichkeits-Quartett.

Es schlägt Mitternacht im Saal von St. Bernhard in der Mannheimer Neckarstadt. Das wieder einmal sehr stimmungsvolle Oktoberfest der jubelnden Fröhlich Pfalz (der Verein feiert in der am 11.11 startenden Kampagne seinen närrischen 88. Geburtstag) geht mit dem romantischen „Sierra Madre“ zu Ende, angestimmt von einer tollen Stimmungskapelle aus der Pfalz. „Die Kirchberger“ haben den Saal einmal mehr immer wieder zum Kochen gebracht. Mit toller, sehr abwechslungsreicher Musik wurde stets für eine volle Tanzfläche gesorgt, ca. 180 Gäste von Beginn an zum feucht-fröhlichen Mitfeiern animiert.

Nach einem kleinen doppelten Geburtstagsständchen bittet der Gastgeber Dietmar Beck, Präsident der „Fröhlich Pfalz“, fünf bezaubernde superfesche Madl'n in ihren kessen



Foto: Dieter Augstein

Dirndl'n nach vorne zur Bühne, die den ganzen Abend über kräftig mitgefeiert und jede Menge Spaß hatten. Es sind „Sabine II. vom schillernden Haar“, Lieblichkeit der NNG (Neckarstädter Narrengilde) und noch amtierende Mannheimer Stadtprinzessin und vier 'goldische Vernemer Meedscher', die alle einmal mit viel Charme, Herz und Humor als CdG-Lieblichkeiten das

Zepfer der Viernheimer Stadtprinzessin geschwungen haben. Noch immer sind die Prinzessinnen für ihren Verein sehr aktiv: „Nadja I. von Licht und Bild“ regierte 2003/04, die beiden Prinzessinnen-Sisters „Daniela II. von Luise“ und „Simone I. vom närrischen Tanz“ saßen 2009/10 und 2012/13 auf dem Thron und die Vierte im Bunde ist eine junge Dame, die als „Christina

II. vom närrischen Jubiläum“ (99 Jahre „Club der Gemütlichen“) in die Vereinsgeschichte eingehen wird.

Zu deren Überraschung intoniert die Kapelle speziell zu Ehren der Lieblichkeiten (den CdG und die „Fröhlich Pfalz“ verbindet eine langjährige freundschaftliche Beziehung) das wunderschöne Prinzessinnenlied (Melodie: „Der Mond hält seine Wacht“) angestimmt von Bandleader Theo Scherrer und dem Schreiber dieser Zeilen und närrischen Chronisten. Gleich fühlten sich die „Vernemer Meedscher“ richtig heimisch.

Ein sehr stimmungsvoller Abschluss eines wunderschönen Abends. Der Abend begann traditionell mit dem Fassbier-Anstich, gekonnt vorgenommen von „Jockel“ Bender, Ehrenpräsident der Fröhlich Pfalz. Assistent wurde er von Dietmar Beck und Fleischermeister Reiner Rettig, der auch gleich ein „Happy Birthday“ zum 65. bekam und mit seinem Team ein schmackhaftes kalt-warmes Buffet gezaubert hatte. Ferner assistierte der 2. Vorsitzende

Jens Maier. Und schon ertönte das erste „Prosit der Gemütlichkeit“, die Stimmungswellen schlugen gleich hoch. Superstimmung und zünftiger Oktoberfest-Flair von Beginn an, wie man es von der Fröhlich Pfalz gewohnt ist. Auch für die attraktive „fliegende“ Ex-Stadtprinzessin Claudia I. ist dies eine besondere Kampagne, denn sie schwang vor genau 30 Jahren an der Seite von Paul I. das närrische Zepfer.

In diesem Jahr wird wieder eine bezaubernde Jubiläumsprinzessin der Fröhlich Pfalz die Quadratstadt und die Kurpfalz mit zarter Hand närrisch regieren, die im Moment natürlich noch ein gutgehütetes Geheimnis ist. Am 14.11 wird sie der Presse vorgestellt und am 19.11 beim großen „Ball der Prinzessin“ der Fröhlich Pfalz im Musensaal des Rosengartens feierlich inthronisiert, umrahmt von brillantem Entertainment.

Auf die Fröhlich Pfalz, die Jubiläumsprinzessin und unser „schääni Monnemer Fastnacht“ ein dreifaches, noch ziemlich gedämpftes Ahoi!

Verband Wohneigentum lud zum Oktoberfest

Feiern wie in Bayern

(red) Nicht nur die Bayern sind Oktoberfest erprobt. Dass auch die Mannheimer zünftig feiern können, bewiesen Sie am Samstag in Mannheim – Gartenstadt. Fast alle Gäste kamen in bayerischer Tracht, gekleidet in feschen Dirndl'n und Krachledernen. Der Saal der Gnaden - Kirche war restlos ausverkauft. Partylaune schon von Anfang an. Dafür sorgte Tamara Busch mit Band. Ganz schnell sprang der Funke über. Es wurde getanzt, gesungen, geschunkelt, es brodelte im Saal.



Foto: Archivbild L. Binder

Super Gaudi ebenfalls beim Frauen- bzw. Männerbiertastemmen, alle hatten sichtlich Spaß. Für das leibliche Wohl war ebenfalls bestens gesorgt. Ob Obatzter oder Weißwürste, keiner verließ hungrig das Oktoberfest. Der Saal kochte, als der Stargast Jimmy Arconada in Begleitung des Duos Fantastico auf die Bühne kam. Selbst am Ende des Festes hatten die Gäste keine Lust, den Heimweg anzutreten. Die Musiker durften erst nach vielen Zugaben die Bühne verlassen.

Metropoljournal TV und TVüberregional haben die fetzige Veranstaltung gefilmt. **Das Video (DVD) über das Oktoberfest kann unter der Tel.: 0621 - 72 73 94 90 für 20,-€ bestellt werden.** Metropoljournal TV und TVüberregional können auch für Ihre Festlichkeiten gebucht werden

Dazu gibt es ein Film auf www.metropoljournal.com

Die Multihalle

Ein ingenieurtechnisches Meisterwerk

(red) Die Multihalle im Herzogenriedpark ist bis heute die größte freitragende Holzgitterschalengerüstkonstruktion der Welt. Wegen ihrer architektonischen Einmaligkeit und filigranen Konstruktion wurde sie bereits 1998 als Kulturdenkmal erfasst. Doch mehrere technische Gutachten zur Tragkonstruktion und zur Dachhaut beschreiben einen hohen Sanierungsbedarf, der nicht allein aus städtischen Haushaltsmitteln bewältigt werden kann. Mit der Gründung des Vereins Multihalle e.V. startet die Kampagne der Stadt Mannheim und der Architektenkammer Baden-Württemberg zum Erhalt der Multihalle. Architektonischer Meilenstein mit Symbolkraft

„Die Multihalle ist ein ingenieurtechnisches Meisterwerk“, betonte Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz bei der ge-

meinsamen Pressekonferenz der Stadt Mannheim und der Architektenkammer Baden-Württemberg in der Multihalle. „Trotz ihres Alters und der mittlerweile notwendigen baukonstruktiven Unterstützungen spürt man den Pionier-Geist vergangener Zeit. Die Multihalle ist in ihrer einfachen und doch ausdrucksstarken Form ein Meilenstein in der Entwicklung von Flächentragwerken und damit ein starkes Symbol für den Ideen- und Erfindungsreichtum der Stadt Mannheim. An ihrer Erhaltung besteht sowohl ein wissenschaftliches und künstlerisches, aber ebenso sehr auch ein öffentliches Interesse.“ Die Multihalle wurde 1975 für die Bundesgartenschau als temporäres Bauwerk errichtet. Geplant und konzipiert wurde sie von dem 2015 posthum mit dem Pritzker-Preis ausgezeichneten Archi-

tekten Frei Otto mit Unterstützung Carlfried Mutschlers. Zu damaliger Zeit stellte die Konstruktionsweise der Multihalle eine spektakuläre statische und architektonische Entwicklung dar und war Ausdruck der Suche nach neuen Formensprachen in der Architektur und Ingenieurbaukunst. Aus heutiger Sicht erfüllt die Multihalle aufgrund ihrer Bedeutung für den internationalen Ingenieurbau und für das architektonische Formenspektrum der europäischen Nachkriegsarchitektur nach Auffassung des Regierungspräsidiums die Kriterien eines Kulturdenkmals besonderer Bedeutung. Sanierung möglich, aber kostspielig Erste augenscheinliche Verschiebungen im Tragwerk wurden bereits 1999 festgestellt. Durch verschiedene Unterstützungsmaßnahmen im Laufe

der Zeit konnte der für das Tragwerk schädliche Verschiebungsprozess aufgehalten werden. Als Grundlage für die Erarbeitung eines Sanierungskonzeptes ließ die Stadt Mannheim verschiedene Untersuchungen und Gutachten erstellen. Mit einem Grundsatzbeschluss zum Erhalt der Multihalle wurden 2012 und 2013 die notwendigen Planungsauftrag an das Ingenieurbüro Fast + Epp aus Darmstadt vergeben.

Die Planungsergebnisse zeigen, dass das Tragwerk der Multihalle grundsätzlich sanierbar ist und auch den Anforderungen an öffentlich-rechtliche Vorgaben nach einer Sanierung gerecht werden kann. Auf dieser Grundlage konnte eine dauerhafte Baugenehmigung erteilt werden. Die notwendigen, umfangreichen Sanierungsmaßnahmen

belaufen sich auf rund 11,6 Millionen Euro. Kampagne mit Architektenkammer Baden-Württemberg „Damit das architektonische Erbe Frei Ottos in Mannheim weiter Bestand haben kann, werden wir im Februar 2017 eine sehr engagierte Kampagne starten, mit dem Ziel, die Multihalle wieder in den Fokus der Betrachtung zu rücken und Begeisterung für diese einmalige Architektur zu wecken“, erklärte Baubürgermeister Lothar Quast. Sollte dies gelingen, könnten auch Freunde, Unterstützer und Förderer gewonnen werden, die sich mit einem Spendenversprechen für die Multihalle einsetzen. „Ich freue mich, dass wir mit der Architektenkammer Baden-Württemberg einen starken Partner gewonnen haben, um dieses Ziel gemeinsam zu verfolgen“, so Quast.

MANNHEIM²

Presseerklärung der Stadt Ludwigshafen am Rhein und der BASF

- OB Dr. Eva Lohse trifft BASF-Vorstandsvorsitzenden Kurt Bock

(red) Ludwigshafen. Wegen des Explosionsunglücks in der BASF vom vergangenen Montag, 17. Oktober, hat sich Oberbürgermeisterin Dr. Eva Lohse unmittelbar nach der Rückkehr von ihrer Auslandsreise heute gemeinsam mit Staatsministerin Prof. Maria Böhmer, den Landtagsabgeordneten Christian Baldauf, Marion Schneid und dem Vorstandsvorsitzenden der BASF SE, Dr. Kurt Bock sowie Vorstandsmitglied und Standortleiterin Margret Suckale, zu einem längeren Gespräch getroffen. Gemeinsam dankten die Oberbürgermeisterin, die Staatsministerin, der Vorstandsvorsitzende und die Abgeordneten allen Einsatzkräften, die selbstlos alles daran gesetzt haben, um die Situation unter Kontrolle zu bringen. "Mir war es sehr wichtig, so schnell wie möglich mit den Verantwortlichen der BASF zu sprechen. Das schreckliche Unglück vom vergange-



Foto: BASF

nen Montag hat viele Menschen in der Stadt und auch mich persönlich sehr betroffen gemacht. Ich habe mein tiefes Mitgefühl zum Ausdruck gebracht und betont, dass wir angesichts der Opfer und der Verletzten nicht zur Tagesord-

nung übergehen können", so OB Dr. Lohse. "Deswegen habe ich in unserem Gespräch noch einmal hervorgehoben, dass nun eine lückenlose Aufbereitung und eine transparente Information der Öffentlichkeit erfolgen müssen. Wir

müssen die Sorgen der Anwohnerinnen und Anwohner sehr ernst nehmen." Die Sicherheit der Menschen in der Stadt habe für sie oberste Priorität, so die OB. Sie müssten darauf vertrauen können, dass die BASF alles tue, um in Ludwigshafen Vertrauen wieder zu festigen. Dazu gehöre ein offener Dialog mit der Stadtgesellschaft. "Mit großer Betroffenheit habe ich von dem Tod von zwei Feuerwehrmännern und dem Matrosen erfahren und dass mehrere Feuerwehrleute schwer verletzt sind. Ich empfinde tiefes Mitgefühl. Deshalb war mir das heutige Gespräch ein besonderes Anliegen. Ich begrüße sehr, dass die BASF mit einem externen Gutachter zusammenarbeiten wird, um den Vorgang lückenlos aufzuklären. Transparenz ist die Basis für Vertrauen", sagte Prof. Maria Böhmer. Vorstandsvorsitzende der BASF SE, Kurt Bock erklärte: "Wir sind zutiefst

bestürzt, dass dieser Unfall geschehen konnte. Wir trauern um zwei Kollegen der BASF Feuerwehr und einen Matrosen, die ums Leben kamen. Ihren Familien und Angehörigen spreche ich meine tiefe Anteilnahme und mein Beileid aus. Viele Kollegen wurden verletzt, einige von Ihnen schwer. Meine Gedanken sind bei ihnen und ihren Familien und Freunden", so Bock. "Ich versichere den Betroffenen, den Familien und Angehörigen, unseren Mitarbeitern und Nachbarn, dass wir mit aller Energie an der Aufklärung arbeiten und die ermittelnden Behörden unterstützen. Ich verstehe, dass unsere Nachbarn sich sorgen. Sie wollen im Umfeld der BASF sicher leben und vertrauen uns, dass wir das Richtige tun. Dies müssen wir immer wieder beweisen, um so ihr Vertrauen wiederzugewinnen", betonte Bock.

Shopping mal anders

Mantelssonntag am 30. Oktober mit vielen Aktionen der Einzelhändler

(red) Worms. Für den Mantelssonntag am 30. Oktober haben viele Einzelhändler in Worms ein eigenes Programm zusammengestellt, das den Kunden das Schlendern durch die Geschäfte versüßt. Überall locken Rabattaktionen rund um Mode oder Parfümerieartikel. Andere haben Ausstellungen im Laden, die das Sortiment ganz neu erweitern, oder lassen Kunden bei Promo-Aktionen Geräte selbst ausprobieren. Zwischen 13 und 18 Uhr sind außerdem viele Gastronomiestände in der Innenstadt zu finden, die für das leibliche Wohl der Besucher sorgen und das Shopping zu einem rundum tollen Erlebnis machen. Mehr dazu unter www.wormser-einkaufstage.de. Ob Ausstellungen, Saftverkostung oder Rabatte: Viele Einzelhändler laden in ihre Geschäfte ein und bieten den Kunden zahlreiche Überraschungen. Eine Pause können sich alle Shopping-begeisterten nicht nur bei der Autoaus-



Foto: Stadt Worms

stellung (Marktplatz), sondern auch bei einem der zahlreichen gastronomischen Ständen in der Fußgängerzone gönnen. Ob Bratwurst und Steak, italienische Feinkost oder Süßigkeiten wie gebrannte Mandeln, Nougat und Gebäck – sie bieten für jeden Geschmack etwas. Rheinhessische Weingüter sowie die Braumanufaktur Sander schenken in der

Kämmererstraße, am Römischen Kaiser und am Parma Platz aus. Zum Abschluss des Mantelssonntags weisen die Händler auf ihr nächstes Event hin, den Verkaufsoffen Sonntag am 27. November. Dafür wird um 18 Uhr, also zum Ende der Geschäftsöffnungszeiten, ein Ballonregen vom Dach der Galeria Kaufhof rieseln. Eine weitere Gemeinschaftsaktion

der Händler ist der organisierte Manteltausch: jeder kann für einen guten Zweck seinen alten Mantel abgeben und erhält einen Fünf-Euro-Gutschein des Einzelhandels als Dank. Am Samstag, 29. und am Sonntag, 30. Oktober veranstalten die Wormser Frauenverbände ihren traditionellen Herbstmarkt auf dem Obermarkt. Bereits zum 15. Mal verkaufen 17 Institutionen in 15 herbstlich dekorierten Holzbuden ihre liebevoll gestalteten Handarbeiten und selbstgemachte Köstlichkeiten. Auch für das leibliche Wohl der Gäste wird vor Ort bestens gesorgt. Die Erlöse des Herbstmarktes werden an gemeinnützige Institutionen und Vereine in Worms gespendet. Von Freitag, 28. Oktober bis Sonntag, 6. November findet der beliebte Allerheiligenmarkt in der Zeit von 11.00 Uhr bis 19.00 Uhr vor der Dreifaltigkeitskirche statt. An Allerheiligen, Dienstag 1. November, ist der Markt



trotz seines Namens aufgrund gesetzlicher Vorgaben leider geschlossen. Mit Kinderkarussell, Schiffschaukel, Entenheben, Imbissbetrieben, Buden mit süßen Leckereien ist für jeden etwas dabei.

Die Geschichte des „Mantelssonntag“ Der Mantelssonntag blickt auf eine lange Historie zurück. So wurde dieser Tag vor Jahrhunderten geschaffen, um der Landbevölkerung den Einkauf von Winterbekleidung in der Stadt zu ermöglichen. Diese konnte auf Grund ihrer landwirtschaftlichen Betriebe und den damit einhergehenden Verpflichtungen nicht während der Woche in die Stadt zum Einkaufen kommen. Traditionell findet der Mantelssonntag am Sonntag vor Allerheiligen statt, an dem man den neuen Mantel dann ausführen konnte.

PM Wirtschaftsförderung Bergstraße

Saisonabschlusswanderung mit Pizzafest

(red) Am Sonntag, 6. November, laden der Odenwaldklub Lampertheim e.V. (OWK) und die Tourismusagentur, ein Fachbereich der Wirtschaftsregion Bergstraße / Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB), zur Saisonabschlusswanderung durch die Lampertheimer Gemarkung „Wildbahn“ ein: „An diesem Tag haben alle Wanderfreunde und insbesondere Einsteiger und Senioren die Gelegenheit, ein Teilstück der faszinierenden Lampertheimer Gemarkung zwischen Lampertheim und dem Stadtteil Hüttenfeld zu erwandern sowie dessen unmittelbare Umgebung kennenzulernen“, informiert Marius Schmidt vom OWK. Start der Saisonabschlusswanderung am 6. November ist um 10 Uhr am Lampertheimer Bahnhof

(Eugen-Schreiber-Straße 2, 68623 Lampertheim). Anschließend Fahrt mit dem eigenen Pkw zur Wanderstrecke in den Lampertheimer Wald (Parkplatz an der Autobahnbrücke bei Hüttenfeld). Die knapp 6 km lange und etwa 2 1/2 Stunden dauernde Wanderung auf dem so genannten Rehschneisen-Weg führt durch die Lampertheimer Gemarkung „Wildbahn“. Da es nahezu keine Höhenmeter zu überwinden gilt, ist die Strecke ausgesprochen wadenfreundlich und somit auch für Familien und Gelegenheitswanderer geeignet. An der OWK-Schutzhütte am Kranzlacher Weg sowie am Kindsbildhäuschen gibt es kurze Pausen mit „Erklärstopps“ durch den Odenwaldklub und das Stadtarchiv Lampertheim. Den Abschluss der Wanderung bildet das erste



Foto: WBV(v.l.): Horst und Marius Schmidt von der Ortsgruppe Lampertheim des OWK, Mareike Müller und Ute Schollmaier, beide Projektleiterinnen Tourismusagentur bei der Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH (WFB).

Lampertheimer Pizzafest des Odenwaldklubs in seinem Vereinsheim am Sandtorfer Weg. Es dient zum gemütlichen Ausklang der Wandersaison 2016. Ab 12 Uhr wird es dort auch für Nichtwanderer, die direkt an das Klubheim kommen können,

neben kalten und warmen Getränken mit Unterstützung der Firma Edinger auch frischgebackene Flammkuchen und Pizzen direkt aus dem Holzofen geben. Zahlreiche Sitzplätze im Innern des Klubheims laden zum Verweilen ein, sodass

das Fest bei jedem Wetter stattfinden kann. Wer bei der „Saisonabschlusswanderung durch die Lampertheimer Gemarkung Wildbahn“ teilnehmen möchte, meldet sich bitte bis spätestens Freitag, 4. November, 11 Uhr, bei Ute Schollmaier, Projektleiterin Tourismusagentur bei der WFB, unter der Rufnummer 06251 17526-13 an oder per E-Mail unter: ute.schollmaier@wr-bergstrasse.de. Die Teilnahme an der Wanderung ist kostenlos. Info: Weiteres Wissenswertes über Lampertheim und die anderen zahlreichen touristischen Ziele im Kreis Bergstraße im NibelungenLand gibt es unter www.nibelungenland.net. Informationen zu den Angeboten des Odenwaldklubs Lampertheim gibt es unter: www.owklampertheim.de

„Woinem“ liegt bei „Monnem“ vorne

Positive Bilanz der Online-Plattform des Weinheimer Einzelhandels



Einkaufen-in-Weinheim.de

(red)Weinheim. Erste positive Bilanz der Online-Plattform des Weinheimer Einzelhandels – Bewerbung für den Marketing-Preis Rhein-Neckar Wenn am 26. Oktober in Mannheim zum sechsten Mal der Marketing-Preis der Metropolregion Rhein-Neckar vergeben wird, mischt erstmals auch ein Weinheimer Projekt mit. Die Internet-Agentur „42medien“ hat sich mit der Online-Plattform des Weinheimer Einzelhandels beworben: www.einkaufen-in-weinheim.de.

Nach einer ersten Zwischenbilanz des Projektes, die jetzt Marco Ripanti und Miriam Godau von „42medien“ gemeinsam mit der Stadt, dem City-Management und dem Verein „Lebendiges Weinheim“ gezogen haben, können die Weinheimer selbstbewusst ins Rennen gehen. Die Auswertungen nach dem ersten Vierteljahr sind sehr vielversprechend – die Ideengeber sehen Weinheim auf dem richtigen Weg. Online recherchieren, was es – ganz real und Auge in Auge mit dem Einzelhändler – zu kaufen gibt – das ist viel

leichter, seit es die Online-Plattform des Weinheimer Einzelhandels gibt. Am 18. Juli ging sie online. Das Gemeinschaftsprojekt des Vereins „Lebendiges Weinheim“, des Stadt- und Tourismusmarketings und der kommunalen Wirtschaftsförderung wird auf der Internetseite www.einkaufen-in-weinheim.de gebündelt.

Das Konzept geht auf, so lautet die erste Zwischenbilanz. Die Zugriffszahlen sind stark steigend. Mittlerweile besuchen im Schnitt rund 580 Personen pro Tag die Seite, insgesamt sind es rund 2500 Seitenaufrufe täglich. Und es werden circa 170 konkrete Suchanfragen pro Tag gestellt. Interessant ist die Verteilung – denn „Woinem“ liegt bei den Mannheimern vorne. Die Einwohner der Quadratestadt machen im Schnitt 20 Prozent der Nutzer aus, knapp gefolgt von den Weinheimern (18,8 Prozent). Heidelberger sind es immerhin noch 7 Prozent, Frankfurter 3 Prozent. „Die Seite wächst und lernt täglich dazu“, weiß auch City-Managerin Maria Zimmermann. 12 000 Such-



Foto: Stadt Weinheim

begriffe (von der Angel bis zum Zip-Verschluss) sind verfügbar. Das System merkt sich aber auch jeden Suchbegriff, der negativ beantwortet wurde. Meistens sind es unterschiedliche Begrifflichkeiten. Anfangs fand man zum Beispiel merkwürdigerweise keine Schlafanzüge im Angebot – die Fachgeschäfte hatten sie unter „Nachtwäsche“ eingegeben. „An solchen Übersetzungen arbeiten wir täglich“, schmunzelt Internet-Expertin Ripanti. So wächst die Zahl und Bandbreite der Suchbegriffe ständig.

Bei der Eingabe eines Suchbegriffes wird im Hintergrund das Angebot von allen gelisteten Einzelhändlern nach dem Gesuchten durchforstet. Die Suchfunktion berücksichtigt neben den Produkten und Marken auch Adressen und Branchen der jeweiligen Geschäfte. „Für uns ist das auch eine Frage von Verlässlichkeit und persönlicher Kundenbindung“, beschreibt Silvia Mayer, die beim Verein „Lebendiges Weinheim“ für das Projekt verantwortlich ist. Auch sie zieht nach

sechs Wochen ein erstes positives Fazit: „Der Weinheimer Einzelhandel schlägt einen guten Weg ein, sich den Amazons dieser Welt entgegen zu stellen“, findet sie heute noch überzeugter als am Anfang des Projektes.

„Ich freue mich, dass wir ein Instrument haben, dass sich durch die Suchanfragen der Kunden stetig weiter entwickelt“, beschreibt Silvia Mayer. Sie hat auch einschlägige Erfahrungen für ihre eigene Buchhandlung Schaffner in der Fußgängerzone gemacht, seitdem Weinheim online neue Seiten aufschlägt. Sie sagt: „Es kommen jetzt deutlich mehr Anfragen über die Webseite von Kunden, mit denen wir vorher nicht im Kontakt standen. Ihr Fazit: „Erstes Etappenziele erfüllt.“ Auch die Auffindbarkeit in den Suchmaschinen habe sich für die teilnehmenden Geschäfte messbar verbessert. Geschäfte, die auf Einkaufen-in-Weinheim.de gelistet werden möchten, können sich an den Verein Lebendiges Weinheim wenden unter:

info@lebendiges-weinheim.de

Waldführungen

FriedWald im Odenwald

(red)Michelstadt – Die Blätter fallen und hinterlassen einen bunten Teppich im FriedWald Michelstadt im Odenwald. Bei einer kostenlosen Waldführung durch den herbstlichen FriedWald haben Interessenten die Möglichkeit, mehr über das Konzept der Naturbestattung zu erfahren.

Am 12. und 26. November sowie 10. Dezember, jeweils um 14 Uhr, führen die Förster durch den FriedWald und informieren Interessenten über Vorsorge- und Beisetzungsmöglichkeiten. Treffpunkt für alle Waldführungen ist der untere FriedWald-Parkplatz 1. Um Anmeldung unter 06155 848-200 oder www.friedwald.de wird gebeten. FriedWald ist eine alternative Form der Bestattung. Hier ruht die Asche Verstorbener an den Wurzeln eines Baumes, der in einem als FriedWald ausgewiesenen Wald steht.

In Deutschland gibt es derzeit 57 FriedWald-Standorte. Seit Mitte 2000 gibt es das FriedWald-Konzept in Deutschland. Mit dem FriedWald Reinhardswald bei Kassel wurde im Jahr 2001 der erste Bestattungswald in der Bundesrepublik eröffnet.

Mittlerweile gibt es bundesweit 57 FriedWald-Standorte - von Rügen im Norden bis nach Heiligenberg am Bodensee. Die FriedWald GmbH unter der Leitung von Petra Bach hat ihren Sitz in Griesheim bei Darmstadt.



Foto: Friedwald GmbH

Tolle Erfolge der Manz Kampfsport Akademie

auf der Europameisterschaft im Kickboxen

(red)Die Meisterschaft im Sauerland/Sundern war stark international besetzt doch durch intensives Training und optimale Vorbereitung des mehrfachen Weltmeister Rainer Manz ergattert sich das Team Manz 5 Medaillen. Durch die Vorkämpfe erreichten sie es bis ins Finale. In der Jugend konnte sich der 10 jährige Jannik Ernst (LK - 50kg) den 1.Platz sichern. Seine jungen Teampartner Raul Burcheri (10 Jahre LK -50kg) und Jonas Alten (7 Jahre SK -40kg) den 2.Platz.

Bei den Senioren kämpfte sich Jürgen Korzekwa im LK +91kg zum 2.Platz im VK +91 kg dagegen kämpfte er gegen den 22. Jährigen Türken bis ins Finale und holte sich trotz dem großen Altersunterschied klar nach Punkten den 1.Platz. Die Bestleistung erbrachte Rainer Manz an diesem Tag er kämpfte in allen drei Disziplinen (SK/LK/VK -86kg) ins Finale. Gerade in der Königsdisziplin Vollkontakt gewann er im Finalkampf vorzeitig in der ersten Runde durch KO.

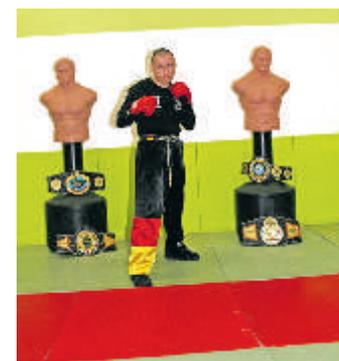


Foto: Manz Kampfsport

Tim Reckmann_pixello.de

METROPOLJOURNAL TV

Produktion von Unternehmensvideos und Imagefilmen sucht:

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

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

MetropolJournal Rhein Neckar

Anzeigen-Annahme
Tel: 0621-72739490

D.Wach@metropoljournal.com

Spatenstich und Grundsteinlegung

für das neue, gemeinsame Fachpflegezentrum

(red)Wiesloch. Am 21.10.2016 erfolgten in Wiesloch der Spatenstich für ein neues Wohngruppengebäude des Psychiatrischen Zentrums Nordbaden (PZN) sowie die Grundsteinlegung für die Wohn- und Pflegeeinrichtung Service-Wohnen & Pflege Wilhelmshöhe auf einer ehemaligen PZN-Fläche.

Wenn sich eine Einrichtung des Öffentlichen Rechts, ein privater Bauträger und eine bürgerorientierte Stadt zusammenschließen, kann Großes entstehen. In Wiesloch erhielten gleich zwei Neubauprojekte mit einem Investitionsvolumen von insgesamt ca. 21 Mio. heute die am Bau üblichen ersten Weihen. Das PZN als öffentliches Unternehmen und die DIRINGER & SCHEIDEL Unternehmensgruppe (D&S) als privater Bauherr und Betreiber betreten mit der gemeinsamen Konzeption eines Fachpflegezentrums vielversprechendes Neuland. Hierfür sind das PZN und D&S mit seiner Tochtergesellschaft avendi Senioren Service GmbH als erfahrene Pflegeheimbetreiberin eine auf lange Sicht angelegte Kooperation eingegangen. Sie ermöglicht kranken und pflegebedürftigen Menschen sowie Senioren



Foto: Spatenstich für das neue PZN-Wohngruppengebäude, von links: Eberhard Klass, Heinz Scheidel, Uwe Janson, Wilhelm Kneis, Anett Rose-Losert, Jörg-Hennrich Linke, Rolf-Dieter Splitthoff, Karlheinz Heffner

aus Wiesloch und Umgebung eine zeitgemäße Versorgung und die notwendige Sicherheit in ihrem Lebensalltag.

Kleinen Wohneinheiten gehört die Zukunft

Im Auftrag der Illenauer Stiftungen, die sich die Förderung der Psychiatrie zur Aufgabe gemacht hat, plant und errichtet die D&S Bauunternehmung als Generalunternehmer ein neues Wohngruppengebäude für den

Bereich der Wiedereingliederung des Psychiatrischen Wohnheims des PZN. 22 Bewohner mit psychischen Erkrankungen bzw. seelischer Behinderung werden dort künftig in sechs kleinen Wohneinheiten in Gruppen zusammen leben. Soziale Kontakte werden durch ein an der Normalität orientiertes Gemeinschaftsleben unterstützt und ermöglicht. Ferner wurde vertraglich vereinbart, dass alle Bewohner, die noch im Psychiatrischen Pflegeheim

des PZN leben, bei Interesse in die neu entstehende und von avendi betriebene Pflegeeinrichtung in unmittelbarer Nachbarschaft überwechseln können.

Neue Senioreneinrichtung entsteht auf ehemaligem PZN-Gelände. Auf einem 6.364 m² großen Areal, das D&S vom PZN erworben hat, entsteht die Senioreneinrichtung „Service-Wohnen & Pflege Wilhelmshöhe“. Diese bietet für Pflegebedürftige aller Pflege-

grade sechs Wohngruppen mit 83 stationären Pflegeplätzen. Ansprechende Gemeinschaftsflächen, die u.a. für Vorträge und Veranstaltungen genutzt werden können sowie Außenbereiche runden das Angebot ab. In einem abgeschlossenen Gebäude sind 27 Service-Eigentumswohnungen untergebracht.

Deren zukünftige Bewohner gestalten eigenständig ihren Alltag, können, aber bei Bedarf auf ein breites Hilfsangebot individuell zurückgreifen. Betrieben wird die Verbundeinrichtung von der D&S-Tochtergesellschaft avendi Senioren Service GmbH, die bundesweit 20 Verbundeinrichtungen für stationäre Pflege und Service-Wohnen betreibt. Die Versorgung der Bewohner in der Pflege erfolgt in enger Kooperation mit dem PZN-Tochterunternehmen, der Servicegesellschaft Nordbaden (SGN). Diese wird beispielsweise die Essens- und Wäscheversorgung sowie weitere hauswirtschaftliche Leistungen für die Senioreneinrichtung erbringen.

Weihnachtsmarkt

Zum zweiten Adventswochenende lädt St. Leon-Rot ein

(red)Jeweils zum zweiten Adventswochenende lädt St. Leon-Rot zu seinem Weihnachtsmarkt auf den Platz zwischen Rathaus und "Harres" ein. Auch 2016 wird der Weihnachtsmarkt sicher schön und abwechslungsreich, weil wieder viele Stände für stimmungsvolles Ambiente sorgen. Zahlreiche Häuschen bilden weihnachtlich geschmückt den Rahmen für diese Veranstaltung in der Adventszeit. Am Samstag, 3.12.16, 16 - 22 Uhr, und Sonntag, 4.12.16, 11 - 21 Uhr, locken Vereine und Gewerbetreibende mit



Foto: Stadt St. Leon Rot

weihnachtlichen Angeboten. Selbstgebackenes, Kerzen, Christbaumschmuck, selbstgebastelte Kerzen, Glühwein, Punsch und und und. Das Angebot der Waren und Genüsse, die auf dem Markt angeboten werden, ist umfassend und findet sicher begeisterte Abnehmer. Der Nikolaus wird auf dem Markt anwesend sein und die braven Kinder mit kleinen Präsenten erfreuen. In der Mitte des Platzes dreht sich ein Kinderkarussell für die Kleinen und an den Süßwarenständen locken viele wohlschmeckende

Versuchungen. Zum abwechslungsreichen musikalischen Programm tragen die Mönchsbergschule und die Parkringschule sowie die Musikkapelle, die Gesangsvereine "Frohsinn" Rot und "Harmonie" St. Leon sowie der

Kinder- und Jugendchor St. Leon bei. 2016 soll wieder ein attraktiver Weihnachtsmarkt auf dem Platz neben dem Rathaus einladen und auf Weihnachten einstimmen; merken Sie sich den Besuch schon heute vor

Haarprobleme?

Naturfriseurin & Haarwuchsspezialistin Anke Tillmanns lädt ein!



Chemotherapie, Haarausfall, dünnes Haar – was jetzt? Die Naturfriseurin Anke Tillmanns ist eine der exklusiv zertifizierten HAARWUCHSSPEZIALISTEN in Deutschland. Für Anke Tillmanns ist der HAARWUCHSSPEZIALIST die perfekte Ergänzung zu ihrer Tätigkeit als Naturfriseurin. Die Behandlung kann bei Bedarf

medizinisch bzw. naturheilkundlich ergänzt werden. Das erfolgreiche Konzept der YELASAI GmbH aus der Schweiz besteht aus ayurvedischen hochwertigen Pflegestoffen, einer gezielten Kopfhautreinigung und Stimulation von Meridian- und Akkupressuren. Angestrebt wird die vollständige Regenerierung der Kopfhaut als Basis für vitalen Haarwuchs. Darin liegt der große Unterschied zu anderen Pflege- oder Medizinprodukten. Selbst bei langjährig andauernden Haarproblemen können natürliche und nachhaltige Lösungen geboten werden. Am Montag, den 07.11.2016 ab 9:00 Uhr, findet ein Haarberatungstag statt. Hier haben Interessierte und Betroffene die ideale Gelegenheit, in Einzelberatungen die Ursachen und Hintergründe ihrer Haarprobleme zu erfahren. Diese persönliche und

diskrete Beratungsweise bietet sich auch bei äußerst sensiblen Haarproblemen an. Erläutern Sie die Vorteile und Einsatzbereiche einer Analyse mit der Kopfhautkamera live am Bildschirm (Dauer ca. 45 Min. 45,-€). Gleichzeitig wird über die geeignete Kopfhaut- und Haarpflege zur Reaktivierung des Haarwuchses informiert.

Um eine Voranmeldung wird unter 07254-70705 oder unter info@anke-tillmanns-naturfriseur.de gebeten.

Anke Tillmanns Naturfriseur
Bernhardsstrasse 5
68753 Waghäusel

HAAR WUCHS
SPEZIALIST

Anzeige



Wir bieten Ihnen:

- Werbung für Business & Privat
- Videonachrichten & Reportagen
- Berichterstattungen über Veranstaltungen & Events
- Erklärvideos
- Imagefilme
- Produktfilme
- TV-/Online Spots u.v.m.
- Sowie Virtuelle Studios

FÜR SIE UNTERWEGS



Rufen Sie uns an und teilen Sie uns Ihre Interessen mit. Wir setzen uns mit Ihnen in Verbindung und erstellen Ihnen ein individuelles Angebot



TV Überregional • Marktstr. 89 • 68789 St. Leon
Telefon: 06227-3998230 oder 0176-58717307

info@tvueberregional.de

Es war einmal ...

Der etwas andere Advent

(red) Dieses Jahr kommentiert der Chor der Freilichtbühne Mannheim „ART-im-TAKT“ musikalisch das aufregende Leben des kleinen Esels, der Maria, Josef und das Jesuskind nach Bethlehem und schließlich nach Ägypten bringt. Es erklingen adventliche und weihnachtliche Melodien aus vielen Epochen der Musikgeschichte. Am Klavier begleitet die Sängerinnen und Sänger auch in diesem Konzert Ryoko Aoyagi. Lassen Sie sich überraschen welches Instrument Ihnen noch auf dieser musikalischen Reise begegnet. Freuen Sie sich auch auf den Erzähler. Die musikalische Leitung liegt in den bewährten Händen von Thomas Nauwartat-Schultze. Lassen Sie sich davon verzaubern und entfliehen Sie



Foto: Freilichtbühne Adventskonzert

dem stressigen Vorweihnachtstrubel. Wir öffnen die Kirche um 19:15 Uhr. Karten zu 12 € ab sofort unter Termine: 13. und 20.12.2016 jeweils 20 Uhr in der Gnadenkirche Mannheim, Karlsternstraße 1 in 68305 Mannheim. Tel.: 0621/7628100 oder www.flb-mannheim.de oder www.reservix.de

Einen Cocktail genießen

Im Frieursalon Beate Schwandner

(rbw) Zum Friseursalon Beate Schwandner kommen die Besucher ausnahmsweise mal nicht wegen des perfekten Haarschnitts.

Einen Cocktail genießen und dabei die Kunst auf sich wirken lassen. Wie jedes Jahr sorgt Gudrun Müller für die coolen Drinks. Das Ehepaar Elli und Jürgen Bieber haben wieder einige Kunstwerke geschaffen, die im Salon ausgestellt werden.

Frisiersalon
Beate Schwandner

Lange Nacht der Kunst und Genüsse
Wir sind dabei!

Freyaplatz 4 • 68305 Mannheim • Tel. 0621 / 75 71 76

Mediterrane Spezialitäten

Bietet Menerva Dagli

(rbw) Türkische und mediterrane Spezialitäten bietet Menerva Dagli. Zusammen mit ihrem Mann bewirbt sie die Gäste bei der „Langen Nacht der Kunst und Genüsse“ im Staudenweg 1. In dem kleinen Geschäft bietet das Ehepaar neben den mediterranen Spezialitäten auch frisches Obst und Gemüse in reichlicher Auswahl. Mit welchen Köstlichkeiten verwöhnt Menerva Dagli ihre Kunden bei der Langen Nacht? Vielleicht mit wunderbaren Suppen? Eventuell mit ganz leckeren gefüllten Käsetaschen oder mit cremigen Käsespezialitäten?

Lange Nacht der Kunst und Genüsse
Wir sind mit mediterranen Spezialitäten dabei!

Frisches Obst und Gemüse • **Menerva Dagli GmbH** • mediterrane Spezialitäten

TRADITIONELL GUT
Staudenweg 1
68305 Mannheim
Tel: 0621 43 71 40 48
menervadagli@gmail.com

Mo-Fr 8-18:00 Uhr
Sa 8-13 Uhr

Auf jeden Fall bewirbt das Ehepaar Familie Dagli freut sich auf Ihre Besucher mit einer sehr zuvorkommenden Herzlichkeit. Kommen.



Lange Nacht der Kunst & Genüsse
mit Andy Live & the Singing Ladies

Kindertagespflegestelle
in anderen geeigneten Räumen

Waldwichtel

Petra Groß und Nadine Büttner
Waldwichtel GbR
Rottannenweg 43a
68305 Mannheim
Tel: 0621 - 73614171

Email: info@waldwichtel-mannheim.de
Web: www.waldwichtel-mannheim.de

**LANGE NACHT
DER KUNST
UND GENÜSSE**

**SAMSTAG
05.11.2016**

Freilichtbühne Mannheim

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Freilichtbühne Mannheim e.V.
Kirchwaldstr. 10 68305 Mannheim
Karten: 0621-7628100
Mo./ Mi./ Fr. 18:30 - 20 Uhr, Mi. 11 - 12 Uhr
tickets@flbmannheim.de www.flbmannheim.de

Freilichtbühne Mannheim
Zimmer Theater Mannheim

Spendenübergabe im Freya - Shop

(rbw) Aus einer Flohmarkt - Aktion und einem Strickwaren - Verkauf, initiiert von den Damen Frau Groß (Freya - Shop) und Frau Schmid (Strickwaren) kamen beachtlich 1.000 Euro zusammen. Dieses Geld wird im Rahmen der 'Langen Nacht der Kunst und Genüsse' um 18:00 Uhr im Freya Shop, Freya Platz 6-8, Mannheim - Gartenstadt an die Stiftung Paula Wittenberg übergeben. Hintergrund der Stiftung ist der unnötige Tod 2004 von Paula Wittenberg, die aufgrund Nachblutung 3 Tage nach einer Mandeloperation verstarb. Paula wurde nur 4 Jahre alt. Obwohl Paula zu diesem Zeitpunkt in einer Kinderklinik lag, gelang eine Reanimation erst durch einen hinzugerufenen Notarzt. Der anwesende Krankenhaus-

arzt und das medizinische Personal waren dazu alleine nicht in der Lage, hinzu kam eine mangelhafte Ausstattung für diese Art von Notfällen. Zum Zeitpunkt der Reanimation war Paulas Gehirn auf Grund der fehlenden Sauerstoffzufuhr bereits irreparabel geschädigt. Die Hauptaufgabe der Stiftung ist die Verbesserung und Optimierung der Notfallhilfe für kleine Patienten entlang der gesamten Rettungskette, vom Ersthelfer bis zum Notarzt. Daneben setzt sich die Stiftung für die Arbeit der Deutschen Stiftung Organtransplantation ein sowie für eine verbesserte Aufklärung im Vorfeld von Mandeloperationen. Musikalisch führen James & Nik mit Live - Musik für alle durch den Abend.

Freya-Shop UG Carmen Groß
Freyaplatz 6-8 . Mannheim
Tel.: 753513 . Fax 7623855
Mail: kontakt@freya-shop.net

Lange Nacht der Kunst & Genüsse

Freya-Shop

Strickwaren von E. Schmid
Skulpturen aus Treibholz von E. Sackewitz

Öffnungszeiten: Mo-Fr. 7.00 - 13.00 Uhr und 14.30 - 18.00 Uhr Sa. 7.00 - 13.00 Uhr
Ein Auszug aus unserem Warenangebot: Geschenkartikel, große Auswahl an Grußkarten, Luft- und Folienballons, „Das Geschenk im Ballon“, Lotto, Post und Postbank, Zeitschriften, Tabak, Getränke.

BARACCA ZERMATT

Die Schweiz zu Gast in Heidelberg

(red) Fortsetzung von Seite 1

Die Hausmischung der verschiedenen Käsefondues ist ein geheimes Rezept aus der Whympferstube in Zermatt, benannt nach dem Engländer Edward Whympfer, der 1865 als Erster das Matterhorn bestieg. Die Zermatter Spezialität wird in verschiedenen Varianten mit Tomaten, Alpenkräutern, Chili, Steinpilzen oder Trüffelangeboten. Auf Streifen vom Poulet, Kalb, Schwein und Rind, die im würzigen Bouillonsud gegart und mit Baracca Beilagen, Gemüse und hausgemachten Saucen serviert werden, dürfen sich die Gäste beim Fondue Chinoise freuen.

Bei den wechselnden Desserts wählen die Besucher z. B. zwischen einer hausgemachten Meringue mit Vanilleeis und Sahne, einer weißen Tobleronenmousse mit eingelegten Preiselbeeren oder einem Schokoladenkuchen mit Rotweinzwetschen. Bestellen kann man entweder ein Menü mit Vorspeise, Hauptgang und Dessert oder à la carte. Perfekt komplettiert wird das Essen



Foto: ©xeniafotografiert

übrigens mit fantastischen Walliser Weinen, die mit einer Auswahl an hervorragenden Weinen aus der Region und Italien ergänzt werden. Aber auch ein Heidelberger Bier passt bestens zu den Schweizer Gaumenfreuden. „Heidelberger Bier ist so lebendig und erfrischend wie die Stadt bzw. die Region, aus der es stammt“ betont Michael Mack, geschäftsführender Gesellschafter der Heidelberger Brauerei. Die Baracca Zermatt steht für stimmungsvolles Ambiente und Entschleunigung mitten in der Stadt. Die Baracca Zermatt wird vom 18.

November 2016 bis zum 18. März 2017 auf der Grünfläche am Bismarckplatz in Heidelberg stehen. Geöffnet ist jeweils Dienstag bis Sonntag (18 bis 24 Uhr – warme Küche bis 22 Uhr). Parkplätze gibt es in der Tiefgarage unterhalb des Darmstädter Hofzentrums, direkt unter der Baracca Zermatt.

Impressionen, weitere Informationen und Reservierungen sind über www.baracca-zermatt.de möglich.

Dazu gibt es ein Film auf www.metropoljournal.com

Palazzo Mannheim wird volljährig

Wellness für alle Sinne Viva la Vida

(rbw)Die Saison im Spiegelpalast 2016/2017 startet zum 18. Mal. Grund genug für die Macher Rolf Balschbach und Gregor Spachmann ein wenig in nostalgischen Gedanken zu schwelgen.

Angefangen 1999, damals auf dem Toulon – Platz als Dinner – Show, fanden rund 6 Tausend Gäste den Weg ins Zelt. Für die aktuelle Saison sind schon 28 Tausend Karten im Vorverkauf reserviert – eine weitere der vielen Rekordzahlen. Sternekoch Eckart Witzgmann kreierte seinerzeit das erste von vielen folgenden 4-Gänge-Sterne-Menüs. Seit 16 Jahren ist Sternekoch Harald Wohlfahrt für die kulinarischen Köstlichkeiten verantwortlich. 3 Tänzerinnen waren einst einer der

Höhepunkte der Show. Heute bringt ein 10-köpfiges Revue-Ensemble „Pariser Flair“ in den Spiegelpalast. Palazzo, „das Mannheimer Produkt“ spiegelt im Laufe der Zeit viele Elemente aus Cirque du Soleil und Las Vegas. Mittlerweile ist Palazzo eine eigenständige, hochkarätige, kreative und perfekte Inszenierung. Auch der Spiegelpalast hat im Laufe der Zeit einen Wandel durchzogen. Heute gastiert Palazzo in 63 Containern, Ton und Licht gesteuert durch Weltklasseanlagen, moderne Küche mit eigener Bäckerei garantieren einen rundum perfekten Service.

Preisgekrönte Artisten zeigen ihr Können. Ein Großangriff auf die Lachmuskulatur und die Höchststrafe für jedes Zwerchfell! Wenn

Steve Elek in seinem Schottenrock die Bühne betritt, dann macht er das Scheitern zur großen Lachnummer. Mit spitzbübischer Ausstrahlung und einem äußerst losen Mundwerk spinnt Thomas Otto mit Niveau und Charme den roten Faden durchs Programm und lässt keine Pointe aus. Natalya Netselya ist eine faszinierende Persönlichkeit und weltweit die beste Künstlerin einer einzigartigen Performance. Sie entführt in die traumhafte, fantasievolle und poetische Welt der „Sandmalerei“. Mit ihrem perfekt choreographierten Kraftakt begeistern die Peres Brothers auf allen internationalen Bühnen. Die portugiesischen Weltklasse-Akrobaten gewannen die Goldmedaille im

Elia's Lounge

cocktails - snacks - kegelbahn

Kegelbahn von 11-17 Uhr nur 5,50€/Std

- Überraschungsangebote
- Longdrink-Aktionen
- Kaffee und Kuchen
- Nebenraum / Terrasse

Elia's Lounge • Beckstr. 14 • 69469 Weinheim • Tel. 06201-4949535
 Mo - Do 15 bis 01 Uhr & Fr - So 14 bis 04 Uhr • Mobil 0177-3481221
www.elias-lounge.de • Email: info@elias-lounge.de

Schützenhaus Feudenheim

Restaurant | Deutsche Küche | Biergarten | Schützenverein

Öffnungszeiten: Montag - Samstag von 16.00 - 23.00 Uhr
 Küchenzeiten: Montag - Samstag von 17.00 - 22.00 Uhr

- Naherholungsgebiet in der Au
- Strassenbahn-Anbindung
- Ausreichend Parkplätze
- Kegelbahnen

In der Au 20 • 68259 Mannheim • Telefon: 0621 / 79 54 20



Foto: Palazzo/bluetmerbilder.de

Cirque de Demain in Paris und die Silbermedaille beim 25. Internationalen Circusfestival in Monte Carlo. Mit unfassbarer Schnelligkeit und Perfektion beherrscht Stefan Krznaric seine Geige. Um eine solche Klasse zu erreichen, ist Begabung sicher Grundvoraussetzung. Seine Fingerfertigkeit hat er bereits mit sechs Jahren und einer Ausbildung an der Musikhochschule entwickelt. Vier junge Männer, perfekte Körper und weltbeste Handstandakrobatik – das ist White Gothic! Mit unvorstellbar begeisternden Körperleistungen auf höchstem Schwierigkeitsgrad wird White Gothic dem Palazzo-Publikum den Atem rauben. Rhythmus, Fingerfertigkeit und Leidenschaft – damit beeindruckten Los Saly immer wieder das Publikum. Mit ihren Bolas, eine aus Südamerika stammende Wurfwaaffe, zeigen die Brüder Joe und Karel eine außergewöhnliche Darbietung ihrer Disziplin. Der Sänger und Pianist Rick Coleman aus New York bietet ein großes Repertoire von Swing bis Soul und von Broadway bis Blues, von den Evergreens der 20er Jahre bis zu den großen Hits von heute. Rick Coleman ist der „Palazzo Maître de la Musique“ von Weltformat im Spiegelpalast

Deutschlands bester Sternekoch der Welt Harald Wohlfahrt kreierte auch wieder für die Spielzeit 2016/17 ein exquisites Vier-Gang-Gourmet-Menü der Extraklasse

Vorspeise:

Mariniertes Roastbeefröllchen mit Croustillant von der Maispoularde und Gänseconfit auf asiatischem Gemüsesalat mit geröstetem Sesam und Miscreme.

Zwischengang:

Island Kabeljauschmitte mit grünem Apfel, Meerrettich und geriebenem Blumenkohl in leichtem Champagner-Essigsud

Hauptgang:

Kalbsmedaillon im Kräutermantel und geschmortes Kalbsbäckchen mit Parmesanchip, Hummus und Gnocchi an Schalottenjus

Dessert:

Schokoladenbiskuit und Jivara-Schokoladenschaum mit pochierter Birne in Passionsfrucht-Safransud, eingelegten Cranberries und Vanilleparfait

Vegetarisches Menü

Vorspeise:

Gemüsetimbale mit Topinamburconfit, schwarzem Trüffel und Schnittlauchvinaigrette

Zwischengang:

Leichte Schwarzwurzelchaumsuppe mit Steinpilzflan, Kräuterseitlingen, Croutons und Rucolapesto

Hauptgang:

Arboriorisotto mit glasierten Spitzmorcheln, Kirschtomaten und Parmesanchip

Alle Informationen erhalten Sie unter www.palazzo-mannheim.de Service Hotline: Sie haben Fragen, Wünsche oder Anregungen? Nutzen Sie die PALAZZO-Hotline unter 01805-609030 *(Mo-Fr 9-17 Uhr - 0,14€/Min. – Mobilfunk max. 0,42€/Min.)

Auf ins

Leben!

Die Zeit rund um die Geburt ist spannend und steckt voller Herausforderungen und Fragen.

Mit unserem Kursangebot begleiten wir Sie durch Schwangerschaft, Geburt und das erste Lebensjahr Ihres Kindes – so dass Sie sich entspannt und sicher auf Ihr Baby und die gemeinsame Zeit freuen können.

Infos
und aktuelles
Programm unter:
www.elternschule-mannheim.de



Elternschule Mannheim • Belchenstraße 1 • 68163 Mannheim
Telefon: 0621 8102-3144 • www.elternschule-mannheim.de



**Diakonissenkrankenhaus
Mannheim**

Gesundheit & Wellness

Neue Ausstattung für das Schlaflabor

Hochleistungs-Computer-Anlage im Schlaflabor des Mannheimer Theresienkrankenhauses

(red)Mannheim. 16 hochauflösende Monitore mit integriertem Hochleistungsrechner stehen im Halbrund angeordnet – in der Mitte sitzt Oberärztin Judith Schmitt und blickt konzentriert auf eine der Anzeigen. Sie liest die grafische Auswertung der Schlafgewohnheiten eines Patienten aus. Die Ärztin und Schlafmedizinerin ist eine der Verantwortlichen für die neue Hochleistungs-Computer-Anlage im Schlaflabor des Mannheimer Theresienkrankenhauses. Das Haus hat in die Anschaffung neuester Geräte und Software investiert, um Schlaf-Apnoe-Patienten besser analysieren und damit gezielter behandeln zu können. „Die Hardware ist wesentlich leistungsfähiger und die Software genügt international anerkannten Auswerteregeln“, erläutert Schmitt die Vorteile der neuen Geräte. Nun



Neue Hardware, neue Software – Hightech im Schlaflabor des Mannheimer Theresienkrankenhauses Foto: Theresienkrankenbau

ist auch eine Steuerung der Therapie- und Beatmungsgeräte in den einzelnen Patientenzimmern möglich, ohne dass eine Pflegekraft das Zimmer betreten und damit eventu-

ell die Nachtruhe der Patienten stören muss. Auch die Bewegungen der Schlafenden geben Aufschluss über deren Schlafphase und den Grad der Erholung. Deshalb werden die Pa-

tienten auch per Video überwacht. „Die neue Anlage hat ein wesentlich besseres Bild und ermöglicht so genauere Interpretationen des Schlafverhaltens“, erläutert Judith Schmitt. Insbesondere, um Fahrtauglichkeitsprüfungen bei Patienten mit ausgeprägter Schläfrigkeit durchführen zu können, wurde ein Gerät zur Messung der Pupillographie neu angeschafft. Das Gerät, das aus einer Kamera, einem PC und einer Brille besteht, misst in einer monotonen Situation, wie schnell sich die Pupillen eines Patienten bewegen. Die Bewegung gibt Aufschluss darüber, wie wach ein Patient ist und dient damit als Grundlage zur Einschätzung der Fahrtauglichkeit. Auch in den Patientenzimmern hat sich einiges getan: Dort wurden die technischen Geräte in eigens dafür gebauten Schränken untergebracht. So finden die Patienten im Schlaflabor

ein ästhetischeres Umfeld und mehr Komfort vor. Die Nachfrage an schlafmedizinischen Therapieangeboten ist sehr hoch, so dass die 16 Messplätze im Schlaflabor häufig Wochen im Voraus vergeben sind. Wir sind sehr stolz darauf, dass wir für unsere Patienten eine hochmoderne und umfassende Testbatterie an schlafmedizinischen Untersuchungen einsetzen können“, freut sich Prof. Dr. Maritta Orth, Chefärztin der Abteilung Pneumologie am Theresienkrankenhaus.

Fact-Sheet OrbiShape

Ein innerer BH in der Brust dient längerfristigem Halt nach Brustkorrektur

(red)Berlin, 13.07.2016: Nach einer Brustverkleinerung oder Bruststraffung soll die schöne Brustform lange bestehen bleiben. Mit dieser Erwartung blicken Frauen einer solchen Operation entgegen. Doch was viele nicht wissen: Aufgrund des natürlichen Gewichts des Busens können bei manchen Frauen die Brüste einige Jahre nach der Korrektur wieder absinken. In solchen Fällen lässt sich ein Teil der Betroffenen erneut operieren. Um dies zu vermeiden, wurde OrbiShape – der innere BH – entwickelt. Er ist nur an ausgewählten Zentren in Deutschland verfügbar.

OrbiShape kann dem erneuten Absinken der Brüste nach einer Brustverkleinerung oder Bruststraffung entgegen wirken. Form und Erscheinungsbild, die der Chirurg am Tag der Operation erreicht, können langfristiger bestehen bleiben. Wie ein innerer BH stützen die hauchfeinen Silikonimplantate die Brüste von innen: Durch seinen stabilisierenden Effekt fängt OrbiShape das Eigengewicht der Brust sowie die nachlassende Gewebespannung der Brust auf. So steuert der innere BH einem erneuten Absacken der Brust entgegen.

Schöne Fülle und weniger Druck auf die Wundnähte

Neben längerfristigem Halt bietet der Einsatz des inneren BHs weitere Vorteile: Mit OrbiShape kann der Chirurg das sogenannte „upper filling“ verbessern. „Upper filling“ bezeichnet die Fülle der oberen Brusthälfte – sie ist entscheidend für eine im Allgemeinen als schön empfundene Brustform. Ein weiterer Vorteil: Der Operateur muss die Haut der Brust weniger stark straffen, was das Risiko für Wundheilungsstörungen

senken und sich positiv auf die Narbenbildung auswirken kann. Auch lastet weniger Gewicht auf der Wundregion, was ebenfalls der Heilung der Wunde zugutekommen kann.

Passende Form für jede Patientin Von der Form erinnern die Silikonimplantate an sehr schmale BH-Halbschalen. Der Chirurg legt die Halbschalen gegen Ende der Brustkorrektur ein und befestigt sie am Rippenbogen. Den inneren BH gibt es in verschiedenen Größen – der Arzt kann so für jede Patientin die passende Form auswählen. OrbiShape kommt bei der Korrektur beider Brüste zum Einsatz. Für die Rekonstruktion nur einer Brust, zum Beispiel nach einer Krebserkrankung, gibt es OrbiSymb.

OrbiShape wird von der Firma Orbix Medical Ltd. hergestellt. Orbix Medical entwickelt und produziert seit vielen Jahren innovative Produkte für die Ästhetische und Rekonstruktive Brustchirurgie. Gegründet wurde das Unternehmen 2004 von Professor Eyal Gur, Leiter der Plastischen Chirurgie am Tel Aviv Medical Center in Israel.

Was ist OrbiShape und wie funktioniert das?

OrbiShape – das sind hauchfeine Silikonfolien-Implantate (0,7 mm hoch), die von der Form an sehr schmale BH-Halbschalen erinnern. Die kleinen Silikon-Halbschalen werden gegen Ende der operativen Brustkorrektur stützend an die untere Brusthälfte gelegt und mittels Seidenfäden im Rippenbereich verankert. Die OrbiShape-Halbschalen wirken von innen stützend, daher die Bezeichnung „Innerer BH“.

Seit wann gibt es OrbiShape?

Die ersten Operationen wurden 2010 durchgeführt. OrbiShape ist seit sechs Jahren erprobt und seit 2014 kommerziell in Deutschland, Benelux, Italien, Schweden, Frankreich, Spanien, UK im Einsatz.

Der Produzent Orbix Medical ist stets um Innovation bedacht und hat die Silikonfolien zu Anfang 2016 noch feiner entwickelt. Deshalb Neuheit, die bei dem bekannten Ästhetisch Plastischen Chirurgen Prof. Dr. Germann in Heidelberg, bei einer Live-OP, in einem Workshop anderen Ärzten präsentiert wird.

Warum sollten Frauen diesen Eingriff durchführen lassen?

Nach einer Brustverkleinerung oder Bruststraffung soll die schöne Brustform lange bestehen bleiben. Mit dieser Erwartung blicken Frauen einer solchen Operation entgegen. Doch was viele nicht wissen: Aufgrund des natürlichen Gewichts des Busens können bei manchen Frauen die Brüste einige Jahre nach der Korrektur wieder absinken. In solchen Fällen lässt sich ein Teil der Betroffenen erneut operieren. Um dies zu vermeiden, wurde OrbiShape – der innere BH – entwickelt. Zusätzlich wird durch den inneren BH eine gewünschte obere Pol Füllung der Brust erreicht. OrbiShape ist an ausgewählten Zentren in Deutschland verfügbar.

Wo können Interessierte das durchführen lassen? In Deutschland gibt es fünf Kompetenzzentren und Ärzte, die OrbiShape anwenden.

- Prof. Dr. Magnus Noah (20 plus Anwendungen) Chefarzt Klinik für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie, RKH Kassel

- Prof. Dr. Gunter Germann, Ethianum Heidelberg, am 14.10. Live-OP mit Frau Afonso

- Prof. Dr. Hans-Joachim Strittmatter Leiter Brustzentrum Rems-Murr Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfe RMK Winnenden

- PD Dr. Sherko Kümmel, Direktor der Klinik für Senologie/Brustzentrum Kliniken Essen-Mitte

- PD Dr. med. Oumar Camara, Chefarzt Abteilung für Gynäkologie, Hufeland Klinikum, Standort Bad Langensalza

- Dr. med. Frank Michael Hasse, Facharzt für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie, Braunschweig



Foto: Frau Afonso

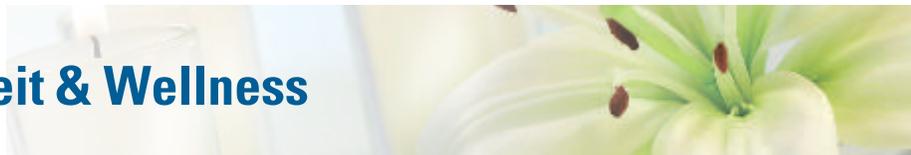
Geschichte

Frau Afonso ist in Praia, Cap Verde, geboren, wuchs in Lissabon auf und ist seit vier Jahren in Deutschland. Sie wurde bereits mit 18 Jahren Mutter. Durch Schwangerschaft und Stillzeit wurden ihre Brüste schlaffer und begannen zu hängen. Damit hat sich Frau

Afonso sehr unwohl gefühlt und der Wunsch in ihr, wieder schöne Brüste zu haben, wurde immer größer. Seit ihrer Schwangerschaft und Stillzeit kann Frau Afonso kein Kleid mehr ohne BH tragen, das habe sie als Frau sehr belastet und dies sei seither auch ihr größter Wunsch, wie sie sagt. Nach der Operation wird sie gleich in ein Geschäft gehen und sich ein schönes Kleid kaufen, welches sie auch ohne BH tragen kann. Da sie als Stationschwester in der Ethianum-Klinik in Heidelberg arbeitet, wo Professor Dr. Gunter Germann als Chirurg für Ästhetisch Plastische Chirurgie praktiziert und das innovative Verfahren mit OrbiShape anwendet, ist sie auf die Möglichkeit der Bruststraffung aufmerksam geworden. In einem Gespräch mit Prof. Dr. Germann wurde ihr der Vorschlag unterbreitet, die Bruststraffung durchzuführen und dabei das OrbiShape-Verfahren anzuwenden. Dies hat Frau Afonso gefallen und sie hat sich zu einer Operation entschlossen. Sie erhofft sich durch die Operation wieder eine schöne Brust in perfekter Form zu haben, die länger stabil sitzt und nicht durch das Alter werden oder etwa durch Gewichtsschwankungen wieder ihre Form verliert und erneut erschlafft. Laut ihren eigenen Angaben blickt Frau Afonso mit Zuversicht auf die Operation, sie habe keine Angst oder Zweifel, sie freue sich eher auf ihr neues Körpergefühl.

Am 14.10. findet in der Ethianum-Klinik in Heidelberg bei Prof. Dr. Germann die Operation an Frau Afonso als Live-OP statt. o.

Gesundheit & Wellness



Lebe Balance

Neu: AOK Rheinland-Pfalz/Saarland startet Programm zur Vorbeugung von Stress und psychischen Belastungen

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Die Gesundheitskasse



Wie achten Sie darauf, mehr auf sich zu achten?

Besuchen auch Sie den Lebe Balance-Abend der AOK mit Vorträgen, Checks und vielen praktischen Tipps



Mittwoch, 26.10.2016
Referentin: Lisa Lyssenko
Kulturzentrum Altes Kaufhaus
Rathausplatz 9, 76829 Landau
18 Uhr | Kostenfrei für alle Interessierten!

www.aok.de

„Lebe Balance-Abend“ am 26.10.2016 um 18:00 Uhr im Kulturzentrum Altes Kaufhaus in Landau.

Der Eintritt ist für alle frei – eine Anmeldung nicht erforderlich.

(red)Wer kennt das nicht? Von Termin zu Termin hetzen, Verpflichtungen einhalten, für die Familie sorgen und noch etwas Zeit für sich haben? Das Leben ist vielfältiger und schneller geworden. Dauerstress ist für viele Menschen Alltag. Immer häufiger mit gesundheitlichen Folgen. So war im ersten Halbjahr 2016 mehr als jeder zehnte Krankheitstag in Rheinland-Pfalz und jeder neunte Krankheitstag im Saarland psychischen Erkrankungen geschuldet.

Die Frage ist: Wie kann negativer Stress vermieden und zumindest gemindert werden? Welche Vorbeugung gibt es vor gesundheitlichen Risiken?

Antworten und Unterstützung bietet das neue AOK-Programm „Lebe Balance“. Ein Team von Experten aus Wissenschaft und Forschung hat dieses für die AOK entwickelt und bereits in Baden-Württemberg erprobt. „Lebe Balance hilft dabei, die Herausforderungen des Lebens noch besser zu meistern und dabei auch das innere Gleichgewicht zu fördern“, erklärt Professor Dr. Martin

Bohus, Ärztlicher Direktor am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim, den Kerngedanken des Konzepts.

Ziel des neuen AOK-Präventionsangebotes ist es, die psychische Gesundheit und persönliche Widerstandsfähigkeit zu fördern. „Lebe Balance zeigt den Menschen, wie sie im beruflichen und privaten Umfeld besser mit Stresssituationen umgehen können. Speziell geschulte Kursleiter geben ihnen hierfür praktische Hilfestellung und Werkzeuge an die Hand“, so Dr. Irmgard Stippler, Vorstandsvorsitzende der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse. Die Lebe Balance-Kurse beginnen jetzt im Herbst – der Link zur Anmeldung: www.aok-kurse.de.

Die abwechslungsreiche Auftaktveranstaltung in Landau mit vielen Mitmachangeboten ist für alle Interessierten kostenfrei geöffnet - unabhängig davon, ob sie bei der AOK versichert sind. Dabei erwartet die Teilnehmer ein Vortrag der Psychologin und

Buchautorin Lisa Lyssenko, eine anschließende Podiumsdiskussion, Balance-Tests, ein Werte-Check sowie Tipps und Strategien zum Ausgleich von Beruf und Familie. Seit Jahrzehnten spielt Gesundheitsförderung und Prävention bei der Gesundheitskasse eine wichtige Rolle und gehört zum Markenkern. Jährlich bietet die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland rund 4.500 Präventionskurse und erreicht so etwa 40.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Dazu kommen je mehrere Hundert Projekte in Kindergärten, Schulen und im Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Im Jahr 2015 hat die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland 7,5 Millionen Euro für Primärprävention ausgegeben, investierte rund 6,50 Euro pro Versicherten und hebt sich so deutlich vom Durchschnitt der gesetzlichen Krankenkassen (4,50 Euro je Versicherten) in den Bereichen Prävention, Gesundheitsförderung und BGM ab.

Weitere Infos zu Lebe Balance auf www.aok.de

Direkt ab Fabrik

MATRATZEN POLSTERMÖBEL FEDERBETTEN

Bettroste für Reflux-Erkrankungen
alleiniger Hersteller deutschlandweit



Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 9 - 18 Uhr
Sa.: 10 - 13 Uhr

Polstermöbel & Matratzenfabrik
Neuhofener Str. 116, 67165 Waldsee
Tel. 06236/1023-1024, Fax 06236/55908
www.stein-waldsee.de, service@stein-waldsee.de

(Stein)Einzigartig ist unser Lattenrost „Reflux“, der Menschen mit einer Reflux-Erkrankung erhebliche Verbesserungen ihrer Beschwerden ermöglichen kann.

In Verbindung mit diversen Refluxpatienten konnten wir innovativ diesen Rahmen gegen die Beschwerden dieser Krankheit entwickeln und dürfen uns zurecht alleiniger Hersteller deutschlandweit nennen. Mit seinen orthopädischen Eigenschaften löst

der Reflux Lattenrahmen das Problem der aufsteigenden Magensäure in der Speiseröhre. Durch die gerade Schräglage wirkt er wirbelsäulenschonend. Unsere Reflux Lattenrahmen erhalten Sie in den verschiedensten Ausführungen und allen gewünschten Maßen, auch mit Motor für die Kopf- und Fußteilverstellung, die Probleme verantwortlich sind.

Entlastung von der Belastung

Rückenschmerzen: Psychischer und körperlicher Stress kann Verspannungen auslösen

(djd)Ärger im Job, Geldsorgen, Beziehungsprobleme, pflegebedürftige Eltern - immer mehr Menschen leiden unter Dauerstress. Neben nervöser Erschöpfung und Schlafstörungen klagten die Betroffenen häufig über Rückenschmerzen ohne klare organische Ursache. Inzwischen zählen sie hierzulande zu den häufigsten Schmerzsyndromen. Zum einen kann psychischer Druck muskuläre Blockaden hervorrufen, zum anderen verschlimmern Haltungsfehler die Schmerzen: Überwiegend sitzende Tätigkeiten, immer gleiche Bewegungsabläufe, mangelnde sportliche Betätigung und Übergewicht strapazieren den gesamten Bewegungsapparat. Anstatt jedoch die Symptome als Warnzeichen ernst zu nehmen, reagieren viele Betroffene mit falscher Tapferkeit. Fatal, denn Menschen, die die Zähne zusammenbeißen, riskieren eine Chronifizierung und Intensivierung ihrer Leiden.

Kurieren statt Ignorieren

Die Schonhaltung, die zwangsläufig eingenommen wird, verstärkt die Fehlbelastung noch, was schlimmstenfalls zu einer Abnutzung der Bandscheiben führen kann. Gut zu wissen: Die Behandlung akuter Schmerzen, sofern



Foto: djd/doc Schmerzgel/ImageSource

man sie rasch angeht, hat eine gute Prognose und kann den Teufelskreis aus Schmerzen und Schonhaltung durchbrechen.

Eine bewährte Option sind topische, also auf die Haut aufgetragene Schmerzmittel wie doc Ibuprofen Schmerzgel. Dank seiner speziellen Microgel-Struktur, in der der Wirkstoff Ibuprofen vollständig gelöst vorliegt, kann das apothekenpflichtige Arzneimittel rasch die Hautbarriere durchdringen und über die therapeutische Wirkspiegel-Konzentration auch im tiefer liegenden Gewebe ankommen.

Den Lebensstil überdenken

Orthopäden empfehlen als langfristige Maßnahme bei wiederkehrenden Rückenschmerzen ein gezieltes, aktives Wirbelsäulen-Training zur Stärkung betroffener Muskelgruppen. Zudem kann Wärme Muskelverspannungen lindern weitere Tipps gibt es unter www.doc-gegen-schmerzen.de. Das Erlernen von Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenem Training oder Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen trägt zur Linderung bei, wenn innere Konflikte und Stress für die Probleme verantwortlich sind.

Gesundheit & Wellness

Fit durch die Erkältungszeit

Das sind die wichtigsten Vitamine



Foto: djd/Abtei/Omega Pharma Deutschland GmbH

(djd). Jeden Herbst und Winter steht wieder die Erkältungszeit vor der Tür. Denn in beheizten Räumen fühlen sich krankheitserregende Viren besonders wohl und können sich schnell verbreiten. Um dennoch gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen, benötigt der Körper ein starkes Immunsystem. Einige Vitamine sind besonders wertvolle Helfer für die Abwehrkräfte.

Vitamin A, C & D für das Immunsystem
Vitamin A leistet einen wichtigen Beitrag für die Immunabwehr, indem es unter anderem zum Erhalt von Haut und Schleimhäuten bei-

tragen kann. Denn sind diese intakt, fällt es Viren schwerer, in den Körper einzudringen. Vitamin A ist sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, etwa in Butter, Käse, Karotten und Spinat.

Auch Vitamin C ist eine wichtige Stütze der Abwehr: Vorbeugend eingenommen, kann es das Immunsystem unterstützen und die Dauer und Schwere von Erkältungen mindern. Da der menschliche Körper Vitamin C weder selbst bilden noch speichern kann, muss es regelmäßig zugeführt werden. Effektive Lieferanten sind beispielsweise Zitrus-

früchte, Johannisbeeren, Paprika und Brokkoli. Ein weiterer wichtiger Nährstoff ist das Vitamin D. Es ist an vielen Regulierungsvorgängen beteiligt und trägt so ebenfalls zum Erhalt des Immunsystems bei. Um schützende Vitamine ausreichend aufzunehmen, ist eine ausgewogene Ernährung entscheidend. Ergänzend können spezielle Vitaminpräparate, zum Beispiel Abtei Immun Kraft, erhältlich in Drogerien und Supermärkten, helfen, den Vitalstoffhaushalt im Herbst und Winter im Gleichgewicht zu halten. Auch im Winter an die frische Luft gehen

Vitamin D ist nur in wenigen Lebensmitteln wie fettem Seefisch, Pilzen und Eiern enthalten. Größtenteils wird es unter Einfluss von Sonnenstrahlung in der Haut gebildet. Deshalb kann es in der dunklen Jahreszeit leicht zu einem Absinken des Vitamin D-Spiegels kommen. Neben Vitamin D-Präparaten können häufige Aufenthalte im Freien - auch bei Bewölkung - die Versorgung verbessern. Dazu fördert frische Luft die Durchblutung, härtet ab und gibt der Abwehr zusätzliche Power.

Homöopathie kann helfen

Die Infekte-Saison



Foto: Karin Mertens/spp-o

(spp-o) Die Infekte-Saison hält immer länger an. Häufige Symptome sind schmerzhafter Druck im Kopf und trockener Reizhusten. Vermutlich gibt es bei den Erregern, meist Rhinoviren, einen neuen Genfaktor. So können sie

noch leichter an die Schleimhäute in Nase, Rachen und Hals andocken. Homöopathische Arzneien können dann helfen, das Immunsystem je nach führenden Symptomen noch schneller und anpassungsfähiger zu machen. So hilft Gelsemium sempervirens D12 (Gelber Jasmin) bei Fließschnupfen mit Kopfschmerzen, die vom Nacken über die Stirn bis zu den Augen ziehen. Trockenen Reizhusten beruhigt Ferrum phosphoricum D12 (Phosphorsaures Eisen). Je 3-mal täglich 3 Tabletten und so früh wie möglich beginnen, also beim kleinsten Kratzen und Jucken in Hals bzw. Nase. Auch für Kinder geeignet.

Verschnupft? 4 Don'ts, die helfen:

- Niesreiz nicht unterdrücken: Niesattacken freien Lauf lassen.
- Nicht schnäuzen: Nase nur abtupfen, Sekret schlucken.
- Nase nicht drücken: Nicht die Nasenwände gegeneinander drücken. Das fördert das Einnisten der Viren. Nasenspitze leicht hochdrücken. Der Reiz lenkt ab.
- Nicht abschotten: 3- bis 4-mal am Tag 5 bis 10 Minuten stoßlüften. Räume nicht überheizen (max. 21 Grad).

Wintertipps bei Arthrose

Was gegen Gelenkbeschwerden in der kalten Jahreszeit hilft

(djd)Wenn es draußen frostig, feucht und ungemütlich ist, schmerzen die Gelenke von Arthrose-Patienten oft mehr als in der warmen Jahreszeit. Das liegt an einer schlechteren Durchblutung, vor Kälte zusammengezogenen, verkrampten Muskeln und der Neigung, es sich lieber drinnen gemütlich zu machen. Mit diesen Maßnahmen kommen Betroffene schmerzfreier durch den Winter:

1. In Bewegung bleiben: Schonung und Ruhe lindern die Beschwerden nicht, sondern verstärken sie. Selbst bei eisigen Temperaturen sollte man jeden Tag wenigstens eine halbe Stunde aktiv werden, denn Spaziergänge oder Walking in warmer Kleidung halten die Gelenke mobil. Bei Glätte helfen Spikes oder Schuhe mit rutschfesten Sohlen. Alternativ hält der Gang ins Fitnessstudio, Schwimmbad oder in den Sportverein fit.

2. Gelenkgesund essen: Tierische Fette möglichst meiden, da die in ihnen enthaltene Arachidonsäure Entzündungen fördert. Besser sind Obst und Gemüse, fetter Seefisch und pflanzliche Öle. Auch eine gezielte Nährstoffaufnahme von kurzkettingen Kollagen-Peptiden kann dem geschädigten Gelenkknorpel helfen. Oberarzt Andrew Lichenthal, Chirurg und Sportmediziner aus Frankfurt/Main: "Ich empfehle meinen Patienten die Einnahme von Trink-Kollagen mit entzündungshemmendem Hagebuttenextrakt wie



Foto: djd/CH-Alpha-Forschung/ARochau - Fotolia

CH-Alpha Plus." Die Trinkampullen aus der Apotheke regen die Kollagenproduktion im Gelenk aktiv an und können so den Knorpel stärken.

3. Wärme tanken: Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die den "frierenden" Gelenken jetzt gut tun - von regelmäßigen Saunabesuchen über warme Umschläge und Bäder bis hin zu durchblutungsfördernden Wärmesalben. Während einer entzündlichen Phase sollte man bei einer aktivierten Arthrose allerdings auf Wärmebehandlung verzichten!

4. Schmerzen bekämpfen: Bei starken Beschwerden ist es ratsam, mit dem behandelnden Arzt über eine geeignete Schmerztherapie mit den entsprechenden Mitteln zu sprechen. Denn nur schmerzfrei hat man Freude an Bewegung.

5. Ablenkung suchen: Geselligkeit mit Familie und Freunden, Theater- oder Kinobesuche, Entspannungstechniken wie Yoga und Autogenes Training, ein kleiner Urlaub oder ein Wellness-Wochenende sind jetzt genau das Richtige, um die Stimmung zu heben. Schmerzen werden so leichter verarbeitet und Beschwerden erscheinen weniger dominant.



Ist der Knorpel verschlissen, reiben die Gelenkflächen schmerzhaft aufeinander.
Foto: djd/CH Alpha-Forschung

Fußpflege Rhein-Neckar

Ihre professionelle **mobile** Fußpflege und Maniküre

Ich komme zu Ihnen nach Hause!

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



68542 Heddeshheim Tel.: 06203 / 84 06 462
info@fusspfliegerheinneckar.de www.fusspfliegerheinneckar.de

Ambulante Pflege

für Mannheim, Ludwigshafen und Bergstrasse

- ✓ Grundpflege
- ✓ Wundversorgung
- ✓ Urlaubspflege



Sie erreichen uns:
Mannheim / Ludwigshafen Mannheim Nord
Seckenheimer Hauptstr. 10 Poststr. 33
68239 Mannheim 68309 Mannheim

0621 - 7001 8980

- ✓ Individuell & professionell
Bescheinigt durch den MDK mit der Bestnote
- ✓ Wir sind für Sie...
...rund um die Uhr erreichbar

Aktuelle Stellenangebote finden Sie im Internet unter
www.pflege-profis.info

PFLEGE profis
Zuhause GUT gepflegt
www.pflege-profis.info

Gesundheit & Wellness

Freireligiöse Gemeinde Mannheim
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Karl-Weiss-Heim
Pflege und Wohnen für Senioren



Säkulare Trauerfeiern und Trauerbegleitung
Landespredigerin Ute Kränzlein

Vorsitzende: Ute Kränzlein, Tel.: 06 21/437 435 59
E-Mail: u.kraenzlein@freireligioese-mannheim.de

68161 Mannheim, L 10, 4-6, Tel.: 0621/126 310
E-Mail: verwaltung@karl-weiss-heim.de

Gestärkt durch die kalte Jahreszeit

Wie Senioren und chronisch Kranke Grippe oder Lungenentzündung vorbeugen können

(djd) In der kalten Jahreszeit steigt das Risiko, an einer Infektionskrankheit wie einer Grippe oder einer Lungenentzündung zu erkranken. Besonders gefährdet sind Menschen mit schwächerem Immunsystem - darunter über 60-Jährige und chronisch Kranke.

Lungenentzündung und Grippe nicht verwechseln

Im Gegensatz zu den wintertypischen Erkältungen sind Grippe und Lungenentzündung ernsthafte Erkrankungen, die in schlimmen Fällen tödlich verlaufen können. Wie bei einer Erkältung sind Viren Verursacher einer Grippe. Die Erkrankung geht oft mit hohem Fieber, Müdigkeit und starken Gliederschmerzen einher. Im Gegensatz zur Grippe wird die außerhalb des Krankenhauses erworbene Lungenentzündung dagegen meist durch Bakterien wie Pneumokokken ausgelöst. Sie ist insbesondere zu Beginn nur schwer von einer Erkältung zu unterscheiden. Symptome können Fieber, starker Husten, Brustschmerzen oder Atemnot sein. Wer sich unsicher ist, ob er an einer Erkältung oder gar an einer Lungenentzündung oder Grippe leidet, sollte seinen Hausarzt aufsuchen.

Vorsorge ist wichtig

Infektionskrankheiten wie einer Grippe oder einer Lungenentzündung kann man mit gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und einem Impfschutz vorbeugen. Zu



Die Impfungen gegen Grippe und gegen Lungenentzündung verursacht durch Pneumokokken können an ein und demselben Arzttermin gegeben werden.
Foto: djd/Pfizer/shutterstock - Monkey Business Images

einer gesunden Ernährung gehören frisches Obst und Gemüse, die für das Immunsystem wichtige Vitamine sowie die Spurenelemente Zink und Eisen enthalten. Körperliche Aktivität hält das Immunsystem zusätzlich fit und beugt Infekten vor.



Typische Symptome einer Lungenentzündung sind Atemnot und schwerer Husten.
Foto: djd/Pfizer/shutterstock - pathdoc

Egal ob Spaziergehen oder Radfahren - Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung und regt die Durchblutung an.

Ein Arztbesuch, zwei Impfungen

Menschen ab 60 Jahren und Personen mit chronischen Erkrankungen, darunter Asthmatiker, COPD-Patienten, Diabetiker oder chronisch Herzkrankte, sollten sich bei ihrem Hausarzt über die Grippe- und die Pneumokokken-Impfung informieren. Beide Impfungen können zeitgleich bei einem Arzttermin an zwei unterschiedlichen Injektionsstellen gegeben werden. Die Kosten werden für die genannten Personengruppen von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

Praxis Dr. Margit Bechtold Zahnärztin



Die professionelle Zahnreinigung ist die zentrale vorbeugende Maßnahme, die dazu beiträgt, in fast jedem Mund Karies und Parodontose zu verhindern. Sie ist weit mehr als eine momentane kosmetische Behandlung, sondern trägt, regelmäßig durchgeführt, dazu bei, dass Zähne und Zahnfleisch bis ins hohe Alter gesund erhalten werden.

Lemaitrestraße 5 • 68309 Mannheim
Tel. 0621-734820 • Fax 0621-735001

E-Mail: Be-Ke.Zahn@t-online.de
Web: www.zahnarztpraxis-bechtold.de



MetropolJournal Rhein Neckar

Anzeigen-Annahme **Tel: 0621-72739490**

D.Wach@metropoljournal.com



Bauen · Wohnen · Renovieren



sparkasse-vorderpfalz.de/immobilien

So ist Zuhause einfach.

Effektiver Jahreszins ab 0,98 % (bonitätsabhängig)*

Sollzinssatz anfänglich gebunden ab 0,95 % p.a., zzgl. Grundschuld-
eintragungs- und Gebäudeversicherungskosten, für Nettodarlehens-
beträge ab 100.000 €, grundpfandrechtlich gesichertes Darlehen

* Beispiel: 0,98 % effektiver Jahreszins bei 100.000 € Nettodarlehensbetrag und Grundschuldversicherung mit für 10 Jahre gebundenem Sollzinssatz von 0,95 % p.a., (gültig bis 60 % der Beleihung), zzgl. Grundschuld- und Gebäudeversicherungskosten. Monatliche Rate 873,85 bei einer Laufzeit von 10 Jahren und anfänglicher monatlicher Tilgung mit 9,536 %.

ImmobilienCenter Ludwigshafen
Ludwigstraße 52, 67059 Ludwigshafen
Telefon: 0621 5992-431

ImmobilienCenter Speyer
Wormser Straße 39, 67346 Speyer
Telefon: 06232 103-201

baufinanzierung@sparkasse-vorderpfalz.de
immobilien@sparkasse-vorderpfalz.de

Wenn's um Geld geht



Terrasse mit Touch

Smart Home: Mit einem einzigen Funkhandsender lässt sich heute vieles steuern

(djd-p/ho) Nur eine technische Spielerei oder ein echter Nutzen? Wer die Vorzüge der Hausautomation einmal selbst erlebt hat, der wird den Komfortgewinn eines "Smart Home" nicht mehr missen wollen. "So lässt sich beispielsweise mit einem einzigen Touch der Sonnenschutz für die Gartenparty oder die Beleuchtung für lauschige Terrassenabende regeln", sagt Bauen-Wohnen-Fachautor Martin Schmidt von RGZ24.de.

und andere Sonnenschutzkomponenten sowie Türen, Fenster, Tore, die Beleuchtung, Alarmanlagen und mehr steuern. Modelle wie "Nina io" des Smart Home-Spezialisten Somfy beispielsweise sind klein und handlich und lassen sich daher überall im Haus oder auf die Terrasse mitnehmen. Sie setzen für die Vernetzung auf den Funk-Industriestandard "io homecontrol". Er ist kompatibel mit vielen Produkten verschiedener Hersteller und stellt



Foto: djd-p/somfy

Die lästige Steuerung von Rollläden, Markisen oder der Beleuchtung über einzelne Wandschalter könne man sich sparen und alles über einen einzigen Sender bedienen. Der Einsatz der Funktechnik ist es auch, der die Installation ganz einfach macht. Denn dank der kabellosen Technik wird das schmutzträchtige und aufwändige "Strippenziehen" zwischen der Steuerung und den einzelnen Komponenten überflüssig. Günstige mobile Einsteigerlösungen machen es noch leichter, das Eigenheim zu automatisieren. **Ein Handsender für alle Funktionen** Ein Funkhandsender alleine kann heute Rollläden, Jalousien, Markisen

damit sicher, dass sich das Haus jederzeit nachträglich um weitere Smart Home-Funktionen erweitern lässt. Mehr Informationen dazu gibt es unter www.somfy.de, Stichwort Produkte.

Szenarien einstellen

Darüber hinaus können mit der eleganten und stylischen Lösung aber auch verschiedene Anwendungen im Handumdrehen zu Wohlfühlszenarien zusammengestellt werden. Ein Szenario "Moonshine Party" etwa könnte auf einen Touch die Terrassenmarkise einfahren, die Dachfenster schließen und zugleich mit sanfter Beleuchtung das abendliche Gartenfest stimmungsvoll illuminierten.

Sanierung Ihrer Trinkwasserleitungen von innen!

Bei unserem erfolgreichen, zertifizierten Donpro-Verfahren wird abrasives Material durch die Leitungen geblasen. Die Ablagerungen werden weggestrahlt. Die Leitungen werden innen beschichtet und versiegelt. Ein Rohr im Rohr entsteht – für dauerhaft sauberes Trinkwasser.

Ihre Spezialisten für sauberes Trinkwasser
schnell – sauber – sicher – günstig



DONAUER & PROBST

Donauer & Probst GmbH & Co. KG

Dudenstraße 27
68167 Mannheim
Tel. 0621-789 82 96
info@donpro.de
www.donpro.de

FICHTEL Transport GmbH

Kattowitzer Zeile 28 - 68307 Mannheim
Tel.: 0621 - 78 41 35 - Fax 0621 - 78 79 28

Fern- und Nahverkehr
Industriemontagen
Computertransporte
Haushaltsleistungen

Tesstransporte
Entsorgungen
Lagerung

... damit Ihr Umzug nicht zum Chaos wird!

www.bequem-umziehen.de



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

Bauen · Wohnen · Renovieren



Die Wärme drinnen halten

Rollläden an den Dachfenstern unterstützen die Dämmung

(djd-p/el) Räume unterm Dach sind im Winter oft klamm und fühlen sich einfach ungemütlich an. Der Grund dafür: Die Dacheindeckung gibt über ihre gesamte Fläche stetig Wärme an die Außenluft ab, sodass entsprechend nachgeheizt werden muss. Viele Altbau-eigentümer nehmen daher bei einer energetischen Sanierung das Dachgeschoss mit als erstes in Angriff. Eine Dämmung verbessert das Raumklima und senkt die Heizkosten. Wichtig ist allerdings, dabei auf die Details zu achten. Wärmebrücken etwa an An- und Einbauten sollten tunlichst vermieden werden und auch die Fenster im Oberstübchen sollte man in die Modernisierung einbeziehen.



Rollos verdunkeln nicht nur den Schlafraum oder das Kinderzimmer, sondern halten auch die Wärme besser im Raum. Foto: djd/VELUX/©Lucasfilm Ltd

Wärmeschutz am Dachfenster
Gerade Glas leitet bei kalten Außentemperaturen viel Wärme nach außen. Um diesem Effekt entgegenzuwirken, können die Dachfenster mit einem

wärmedämmenden Rollläden ausgerüstet werden - eine Energiesparlösung, die sich auch in der Mietwohnung realisieren lässt. So erhöhen etwa Rollläden von Velux im geschlossenen

Zustand die Wärmedämmung von Dachfenstern um bis zu 15 Prozent. Da sie zudem Lärmschutz bei Regen oder Hagel bieten, fördern sie ganzjährig den gesunden Schlaf. Nicht zu

vernachlässigen ist auch der Sichtschutz, der allzu neugierige Blicke abhält. Ebenso profitieren die Bewohner im nächsten Sommer: Bei prallem Sonnenschein dient der Rollläden als Hitzebarriere und trägt zu einem angenehmen Raumklima bei.

Störende Lichter einfach aussperren
Die Straßenlaterne, die direkt ins Kinderzimmer oder den Schlafraum scheint, oder die Leuchtwerbung vom Geschäft auf der anderen Straßenseite: Wer durch Helligkeit am Einschlafen

gehindert wird, kann ebenfalls mit einem Rollläden oder auch einem Verdunkelungs-Rollo vorsorgen. Eine Aluminiumbeschichtung auf der Rückseite sorgt dafür, dass kein Licht mehr ins Innere gelangt. Um die passende Lösung unter www.veluxshop.de oder im Fachhandel zu bestellen, benötigt man lediglich Typ und Größe des jeweiligen Fensters. Zu finden sind diese Angaben auf dem Typenschild, das sich beim geöffneten Fenster meist rechts hinter der Griffleiste befindet.

Steuerung per Wettersensorik

Moderne Rollläden lassen Helligkeit ohne Wärmeverlust hinein

(djd)In der dunklen Jahreszeit fühlen sich viele Menschen oftmals matt und antriebslos. Ursache dafür kann ein Mangel an gesundem Tageslicht sein. Natürliche Helligkeit schafft nicht nur gute Sehverhältnisse - die ausreichende Dosis Licht ist auch wichtig für das physische und psychische Wohlbefinden des Menschen. **Maßgenaue Beschattungslösung**
Je besser natürliches Licht in Gebäuden ausgenutzt wird, umso weniger teure Energie muss man für Kunstlicht aufwenden. Daher werden die Fenster von Häusern immer öfter mit modernen Rollläden mit Lichtschienen ausgestattet. "Ihre löchrige Struktur lässt auch bei heruntergelassenem Rollläden noch Tageslicht in die Innenräume einfallen", weiß

Steffen Schanz vom gleichnamigen baden-württembergischen Hersteller für maßgenaue Beschattungslösungen. Selbst wenn draußen eisige Temperaturen herrschen würden, falle noch genug natürliches Licht in das Hausinnere ein, ohne dass Heizenergie durch die Glasscheibe verloren gehe. Mit Lichtschienen entstehe zwischen dem heruntergelassenen Rollläden und der Fensterscheibe eine dämmende Luftschicht wie in einer Thermoskanne. Unter www.rollladen.de gibt es weitere Expertentipps und Bezugsquellen für moderne Beschattungslösungen.

Keine Chance für Eindringlinge
Der geschlossene Rolllädenpanzer wirkt wie ein Wärmeschutzschild und hält die gemütliche Wärme im

Haus, während die Lichtschienen die Sicht frei nach draußen geben. Neugierige Blicke von Passanten oder Nachbarn werden jedoch wirkungsvoll abgeschirmt. Die Anzahl dieser Lichtschienen kann man ganz nach eigenem Bedarf und Geschmack individuell festlegen. "Bei Fensterrollläden empfiehlt es sich, jede dritte oder vierte Lamelle mit einer Lichtschiene auszustatten, bei Wintergärten genügt jede vierte bis sechste Lamelle", erklärt Steffen Schanz. Gerade im Winter, wenn es früher dunkel wird, halte der robuste Rolllädenpanzer auch Langfinger fern, denn dauere der Einstieg in ein Gebäude zu lange, ließen Einbrecher vom Versuch des Eindringens meist schnell ab.

Möbel- und Einrichtungsbranche

Der Fachkräftebedarf ist hoch

(djd-p/su) Der Möbelbranche bescheeren die aktuellen Einrichtungstrends einen Boom - und einen zusätzlichen Bedarf an gut ausgebildeten Fachkräften im Einrichtungs- und Küchenhandel, die das notwendige Know-how für Beratung und Management mitbringen. Der deutsche Möbel-, Küchen- und Einrichtungsfachhandel verfügt mit der Fachschule des Möbelhandels (Möfa) in Köln seit fast 80 Jahren über eine eigene, staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung - sowohl für die kompetente Einrichtungs- und Küchenfachberatung als auch für die Übernahme von Führungspositionen. "Täglich gehen Stellenanzeigen der Branche bei uns ein", erklärt Schulleiter Dieter Müller.



Foto: djd-p/Fachschule des Möbelhandels

Entsprechend einfach sei es für die Absolventen, einen Arbeitsplatz nach ihren Wünschen zu finden, sie gehörten zu den begehrten Fachkräften der Branche.

Unter www.moefa.de gibt es alle weiteren Informationen. Am 5. November findet von 10 bis 14 Uhr ein Informationstag statt.

Der Antrieb für Gewinner



Smarter Wohnen mit Connexoon®

Ihre Chance für mehr Komfort und Sicherheit: Automatisieren Sie Ihre Rollläden mit den innovativen Funkantrieben RS100 und der neuen Smart Home-Steuerung Connexoon®. www.somfy.de

Ein erster Schritt in die vernetzte Welt

Smarter Wohnen mit Connexoon®
Mit Ihrem Smartphone steuern Sie ganz einfach und schnell Ihre Markise, die Haustüre oder alle Rollläden in Ihrem Haus. www.somfy.de



wesß SONNENSCHUTZ TORE STEUERUNGEN
Eildienst für Rollläden- u. Jalousie-Reparaturen

Building happiness **somfy.**

Ziegelhüttenweg 32
68199 Mannheim
Tel.: 06 21 / 8 42 39-0
www.wess-sonnenschutz.de

Werbetechnik Käfertal
Digitaldruck - Schaufensterbeschriftung
Fahrzeugbeschriftung - Leuchtreklame
Textildruck - Posterdruck
Tel.: 0621 - 431 74 39
www.werbetechnik-kaefertal.de

MOHR
AUTOSPENGLEREI
AUTOLACKIEREREI

Unsere Leistungen

- Fahrzeuglackierung
- Unfallinstandsetzung
- Autoglasreparaturen
- KFZ-Technik (Bremsen, usw.)
- Inspektion, TÜV/AU (alle Marken)
- Smart-Repair
- Lackschadenfreies Ausbeulen
- Kunststoffreparatur
- Elektronische Achsvermessung

Mohr GmbH • Hallesche Str. 30 • 68309 Mannheim • www.autolackiererei-mohr.de
Tel.: 0621 / 70 10 81 • Fax: 0621 / 70 97 63 • info@autolackiererei-mohr.de
Öffnungszeiten: Mo - Fr: 07:30 - 17:00 Uhr • Sa nach Vereinbarung



Bauen · Wohnen · Renovieren

MANNHEIM AUF KLIMAKURS

Kostenfreie Energieberatung für Gewerbebetriebe in der Metropolregion



(red) In den vergangenen Jahren haben in den Städten und Gemeinden der Metropolregion über 8000 Eigenheimbesitzer die kostenfreie Beratung bei einer Energiekarawane genutzt. Jetzt steht die kostenlose Beratung für Unternehmen im Mittelpunkt – bei der Energiekarawane Gewerbe.

Vierzig Karawanen stehen in der Metropolregion bis Mitte 2018 auf der Agenda der Klimaschutzagentur Mannheim, der Klima- und Energieberatungsagentur Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis sowie der Energieagentur Rheinland-Pfalz.

Gefördert durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit initiierten und organisieren die drei Energieagenturen die Energiekarawanen in der Region. Die Stadt Schriesheim im Rhein-Neckar-Kreis macht dabei den Anfang und ist die erste von bereits 15 interessierten Kommunen, durch die die



Foto: Energieagentur

Karawane zieht. Das Kernstück ist und bleibt der kostenlose Energiecheck vor Ort im Betrieb, durchgeführt von qualifizierten Energieberatern. Ohne viel Aufwand oder lange Vorbereitung seitens des Betriebes kann

nach einer kurzen Bestandsaufnahme Auskunft gegeben werden, ob, und wenn ja welche, Einsparpotenziale bestehen und ob es sich lohnt, entsprechende Maßnahmen umzusetzen. Angesichts steigender Energiepreise

bietet die Energieeffizienz für nahezu jedes Unternehmen die Möglichkeit, den Kostendruck zu reduzieren und die Wettbewerbsfähigkeit zu stärken. Studien belegen, dass sich nahezu in jedem Betrieb Einsparpotenziale von

bis zu 30 Prozent finden lassen. Häufig erzielen schon gering investive Maßnahmen signifikante Einsparungen.

Bei Verwaltungs- und Betriebsgebäuden geht es zum Beispiel um die Reduzierung von Kosten für die Wärmebereitstellung. Auch bei der Beleuchtung kann regelmäßig bis zu 70 Prozent des Energiebedarfs eingespart werden.

Ist auch eine Produktionsanlage dabei, steht häufig die Druckluft im Fokus - mit Effizienzpotenzialen von bis zu 50 Prozent. Die Frage, die sich dabei ganz konkret dem Unternehmen stellt, ist: „Welche Maßnahmen könnten für uns in Frage kommen?“ Hier setzt der kostenfreie Energiecheck an.

Nähere Informationen erhalten interessierte Kommunen bei der Klimaschutzagentur Mannheim in D2, 5-8, unter der Rufnummer 0621-862 484 10 oder per E-Mail info@klima-ma.de.

Energiekarawane Gewerbe

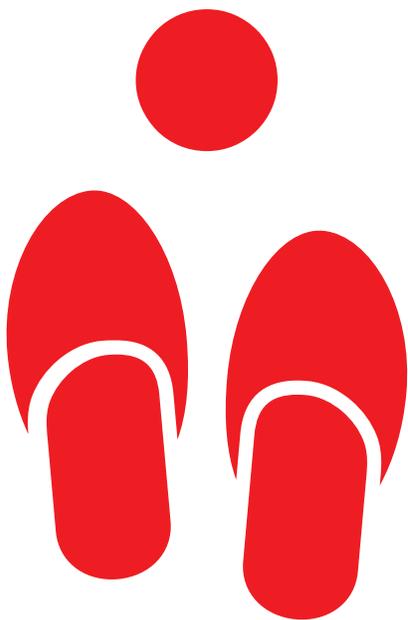
DIE KARAWANE ZIEHT WEITER



Die bewährte Energiekarawane zieht wieder los:
Jetzt hat sie ein kostenfreies Beratungsangebot für
Unternehmen in der Metropolregion im Gepäck.

A man and a woman are seated at a table covered with a white tablecloth in a construction site. They are smiling and eating. The table is set with plates of food, glasses of wine, and a lit candle. The background shows construction materials, scaffolding, and a red light source.

Wohlfühlen ist einfach.



spkrnn.de

Wenn man einen Immobili-
enpartner hat, der von An-
fang bis Eigentum an alles
denkt.

Viele Angebote zuerst auf
s-immobilien.de

 Sparkasse
Rhein Neckar Nord

Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Dienstag 01.11

Die Tragödie von Romeo und Julia, 19:30 Uhr, Ludwigshafen, Pfalzbaum

Dead Men's Poetry, 19 Uhr, Mannheim, Capitol

Freitag 04.11

Popa Chubby (USA), 19:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

Männerschnupfen, 20 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

Samstag 05.11

Michael The True Story, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

The Busters, 20:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

Sophie & Inge - babble und singä 20 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

Sonntag 06.11

Die Bremer Stadtmusikanten, 11 Uhr, Mannheim, Casablanca

Elaiza, 19 Uhr, Mannheim, Capitol

In Teufels Küche, 18 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

20 Uhr, Mannheim, Rosengarten

Montag 07.11

Sascha im Quadrat, 20 Uhr, Mannheim, Casino

Red Hot Chilli Pipers, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

Dienstag 08.11

Mannheim Capitol 20 Uhr



Bastian Pastewka
22.10.2016

ethro Tull's Martin Barre & Band, 20:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

Mittwoch 09.11

basta, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

Freitag 11.11

CAVEWOMAN, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

Ana Popovic & Band, 20:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

WahnsinnsWeiber, 20 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

Samstag 12.11

7. Miniaturen-Markt-Mannheim - Alles rund ums Puppenhaus, 11-17 Uhr, Mannheim, Baumhainhalle im Luisenpark

Kinderflohmarkt in Feudenheim der DJK Mannheim, Kulturhalle Feudenheim

Rolf Miller, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

Mark Gillespie's Kings of Floyd, 20:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

Sonntag 13.11

Rumpel und Stielchen, 11 Uhr, Mannheim, Casablanca

Alice Hoffmann - "Denk emol", 18 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

Rock4Kids, 18 Uhr, Mannheim, Capitol

DEL: Adler Mannheim vs. Straubing Tigers, 14 Uhr, Mannheim, SAP Arena

Montag 14.11

Caterina Valente & Peter Alexander, 18 Uhr, Mannheim, Capitol

Donnerstag 17.11

Friedemann Weise, 20 Uhr, Mannheim, Casino

Randy Hansen & Band (USA), 20:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

Revolverheld, 20 Uhr, Mannheim, SAP Arena

Maybebop, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

Freitag 18.11

Franz Kain, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

Halleluja, 20 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

BOUNCE - Bon Jovi Tribute Band, 20 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

DEL: Adler Mannheim vs. Thomas Sabo Ice Tigers, 19:30 Uhr, Mannheim, SAP Arena

Jim Kahr, 20 Uhr, Mannheim, Casino

Samstag 19.11

David Garrett, Mannheim, SAP Arena

STOPPOK mit BAND, 20:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

Sophie & Inge - babble und singä, 20 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

Sonntag 20.11

Die kleine Hexe, 11 Uhr, Mannheim, Casino

Big Band², 19 Uhr, Mannheim, Capitol

The Musical Box performs Genesis 19 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

Aber bitte mit Schlager, 18 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. Füchse Berlin, 15 Uhr, Mannheim, SAP Arena

Montag 21.11

Patric Heizmann, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

Dienstag 22.11

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

Mittwoch 23.11

Tim Fischer, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

Stan Webb's Chicken Shack, 20:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

Donnerstag 24.11

Albrecht & Monika, 19 Uhr, Mannheim, Capitol

Ten Years After, 20:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

Ezio, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

Freitag 25.11

HOLE FULL OF LOVE, 20:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

Mannheim SAP ARENA 20 Uhr



Night of the Proms
25.11.2016

Samstag 26.11

SOULFINGER are back, 20:30 Uhr, Bensheim, Musiktheater Rex

WahnsinnsWeiber, 20 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

Xavier Naidoo Mannheim, 20 Uhr, SAP Arena

Albrecht & Monika, 19 Uhr, Mannheim, Capitol

Sonntag 27.11

DEL: Adler Mannheim vs. Augsburg Panther, 16:30 Uhr, Mannheim, SAP Arena

Oma Inges Weihnachtsshow, 16 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

Budenzauber, 11 Uhr, Mannheim, Capitol

Pettersson & Findus, 11 Uhr, Mannheim, Casablanca

Männerschnupfen, 18 Uhr, Mannheim, Rhein-Neckar-Theater

Ganes, 20 Uhr, Mannheim, Capitol

Montag 28.11

Sascha im Quadrat, 20 Uhr, Mannheim, Casino

Dienstag 29.11

Mannheim Capitol 20 Uhr



Frida Gold
29.11.2016

Mittwoch 30.11

Mannheim Capitol 20 Uhr



Christoph Sonntag
30.11.2016

KARNEVALVEREIN FRÖHLICH PFALZ
Verbindung für heimatlichen Humor • Mannheimer Ranzengarde

33 €
Sitzplatznummerierung

Prunksitzung
12. Februar 2017
17.00 Uhr
Rosengarten
Musensaal

Sitzungskapelle: Jens Huthoff & Band

- Musikprofessor
- Humba Buwe
- Markus Becker
- Duo Babbel net(t)
- Frau Geiselwiedisch
- Tal-Ötzi
- Thomas Friedl
- und viele mehr

Stargast: Markus Becker

Fröhlich Pfalz

Vorverkauf: Fahrschule Beck, Langer Schlag 93, Tel: 0621 / 762 48 48
oder
ticketservice@froehlich-pfalz.de

Das Solarschiff "Neckarsonne"
Die Attraktion in Heidelberg

Fahrpreise

Erwachsene	€ 8,00 - Euro
Kinder (3-13 J.)	€ 3,50 - Euro
Schüler und Studenten	€ 6,00 - Euro
Behinderte	€ 7,00 - Euro
Gruppen (15 Erwachsene und mehr)	Rabatt: 10 %
Schulklassen (7 Regelbesuche frei)	
pro Person (unter 14 J.):	€ 3,50 - Euro

Gruppenfahrtscheine sind geschlossenen zu lösen. Fortkanten sind abstrich an Bord erhältlich. Preise pro Person.

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

Schiffstour mit Sonnenkraft
Noch bis zum Ende Oktober können Heidelberg-Besucher die Universitätsstadt aus einer ungewohnten Perspektive betrachten: Unser mit Sonnenkraft betriebenes Solarschiff "Neckarsonne" lädt zur Besichtigungsrundfahrt auf dem Neckar ein. Während der Tour erhalten die Gäste Informationen zum Solarschiff. Näheres zu Preisen und den Fahrten erfahren Sie auf unserer Homepage: www.HDSolarSchiff.com oder unter 07263-409284. Gerne können Sie uns auch eine E-Mail schicken: neckarsonne@t-online.de

www.metropoljournal.com
verbindet Regionales & Lokales

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

Tel: 0162 - 3666066
E-Mail: soundlight@email.de
www.facebook.com/MMSoundlight



Veranstaltungen

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

Ausblick Dezember

- | | |
|---|--|
| 01.12.2016
20 Uhr, Belle Mélange - Bittersüße Bescherung Schwetzingen, Alte Wollfabrik | 09.12.2016
19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. ERC Ingolstadt, Mannheim, SAP Arena |
| 20:30 Uhr, Chris Thompson & The Mads Erikson Band, Bensheim, Musiktheater Rex | 20:30 Uhr, The QueenKings Bensheim, Musiktheater Rex |
| 20 Uhr Sweet Dreams of the 80s Mannheim, Capitol | 10.12.2016
16:00 + 20:00 Uhr, Moving Adventures Mannheim, Capitol |
| 02.12.2016
20 Uhr, Tom Gaebel & His Orchestra Mannheim, Capitol | 20:30 Uhr, Night Fever - Best of The Bee Gees, Bensheim, Musiktheater Rex |
| 03.12.2016
20 Uhr, HAIR Mannheim, Capitol | 11.12.2016
11:00 Uhr, Petterson & Findus Mannheim, Casablanca |
| 20:30 Uhr, John Diva & The Rockets Of Love, Bensheim, Musiktheater Rex | 16:00 Uhr, Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer, Mannheim, Capitol |
| 20:30 Uhr, The Eagles - A Tribute with The Treagles & Séan Treacy Schwetzingen, Alte Wollfabrik | 12.12.2016
20 Uhr, Bernd Nauwartat, Mannheim Casino |
| 19 Uhr, HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. TSV Hannover-Burgdorf Mannheim, SAP Arena | 13.12.2016
20 Uhr, ABC, Mannheim, Capitol |
| 04.12.2016
11:00 + 15:00 Aschenputtel Mannheim, Capitol | 14.12.2016
15:20 + 20:00 Tabaluga - es lebe die Freundschaft, Mannheim SAP Arena |
| 14 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. EHC Red Bull München, Mannheim SAP Arena | 20 Uhr, Salut Salon, Mannheim Capitol |
| 05.12.2016
20 Uhr, Mic Donet, Mannheim Capitol | 15.12.2016
20 Uhr, SWR3 Live Lyrix, Mannheim Capitol |
| 06.12.2016
19 Uhr, Unser Theater Mannheim Casablanca | 20 Uhr, Hagen Rether, Mannheim Capitol |
| 19 Uhr, Albrecht & Monika, Mannheim, Capitol | 16.12.2016
19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Kölner Haie, Mannheim, SAP Arena |
| 07.12.2016
19 Uhr, HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. TBV Lemgo, Mannheim, SAP Arena | 16.12.2016
20 Uhr, Mathias Richling, Mannheim, Capitol |
| 20 Uhr, SAP Big Band feat. Pe Werner Mannheim, Capitol | 17.12.2016
20:30 Uhr, ABBA Fever, Schwetzingen Alte Wollfabrik |
| 08.12.2016
19 Uhr Albrecht & Monik, Mannheim Capitol | 20:30 Uhr, AmoKomA - Die Funk- & Soul-Party, Bensheim, Musiktheater Rex |
| 20:30 Uhr, Nazareth, Bensheim Musiktheater Rex | 19 Uhr, HBL: Rhein-Neckar Löwen vs. HC Erlangen, Mannheim SAP Arena |
| 20 Uhr, Alfons Mannheim Capitol | 16:00+20:00 Uhr Moving Adventures Mannheim, Capitol |

- | | |
|---|--|
| 18.12.2016
11 Uhr, Petterson & Findus Mannheim, Casablanca | 26.12.2016
14 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Düsseldorfer EG, Mannheim, SAP Arena |
| 19:15, Cro, Mannheim SAP Arena | 20:30 Uhr, JUST PiNK - Pink Tribute Bensheim, Musiktheater Rex |
| 13 Uhr, Rotkäppchen, Mannheim Casablanca | 21 Uhr, Joe Cocker Tribute - by RTL Samstag Nacht AllStars Schwetzingen Alte Wollfabrik |
| 19 Uhr, Christian CHAKO Habekost Mannheim, Capitol | 26.12.2016- 27.12.2016 20:00 Christian CHAKO Habekost Mannheim, Capitol |
| 19.12.2016
20 Uhr, Sascha im Quadrat, Mannheim, Capitol | 27.12.2016
21 Uhr, Phil - Best of Phil Collins & Genesis, Schwetzingen, Alte Wollfabrik |
| 21.12.2016
20 Uhr, Viva Voce, Mannheim, Capitol | 20:30 Uhr Simon & Garfunkel Revival Band, Bensheim, Musiktheater Rex |
| 22.12.2016
20:30 Uhr, Holdy & die Original Fegerländer, Bensheim, Musiktheater Rex | 28.12.2016
20 Uhr, Here comes the Sun again Mannheim, Capitol |
| 20 Uhr, Django Asül - Rückspiegel 2016 Schwetzingen, Alte Wollfabrik | 29.12.2016
20:30 Uhr, HOT STUFF - Die Partyband Nr. 1, Bensheim, Musiktheater Rex |
| 23.12.2016
11 Uhr, Petterson & Findus Mannheim, Casablanca | 20 Uhr, I Want It All, Mannheim, Capitol |
| 20:30 Uhr Music Monks Bensheim, Musiktheater Rex | 30.12.2016
20 Uhr, Cinema Rock Symphony Mannheim, Capitol |
| 19:30 Uhr, DEL: Adler Mannheim vs. Iserlohn Roosters, Mannheim SAP Arena | 31.12.2016
21 Uhr, Silvesterparty, Mannheim Capitol |
| 14 Uhr, Budenzauber, Mannheim Casablanca | 21:30 Uhr, Silvesterparty im REX mit DJ Michael Herd, Bensheim, Musiktheater Rex |
| 14:30 Uhr, Frau Holle, Mannheim Casablanca | |

MetropolJournal Rhein Neckar Wir verbinden Regionales & Lokales

Käfertaler Kreativ Akademie
28.10. - 05.11. 2016
Musik WOMEN'S WEEK
Nicht nur für Frauen!

Konzerte:

- 28.10. | Jazzensemblekonzert
- 29.10. | „Mayday“ Weltmusikprojekt / Julia Glaser
- 01.11. | Cordula Hamacher & Band
- 02.11. | Zella Feneosa Band
- 03.11. | Sachie Messushita Trio
- 04.11. | Cris Gonzalez: Nette Brasileira Band
- 05.11. | TeilnehmerInnen-Konzert, anstaltsBand Academy-Party!

Aktuelle Informationen demnächst unter:
www.kka-mannheim.de
Tel. 0621 / 73 80 41 oder kulturhaus@kaefertal-net.de

Kulturhaus Mannheim Käfertal
11
Do | 17.11. | 20 Uhr
STEPHANIE WAGNERS QUINSCHE
Shapes and Colours

17:00 Uhr: Einmal um die Welt
18:00 Uhr: Einmal um die Welt
19:00 Uhr: Einmal um die Welt
20:00 Uhr: Einmal um die Welt

podk **ERST** **WDR**

November 2016
12 Kulturhaus Mannheim Käfertal
21. Käfertaler Weihnachtsmarkt
Sa 26.11. + So 27.11.
11:00-18:00 Uhr
* Weihnachtsliche Atmosphäre *
* Geschenke & Ideen für das Fest *
* Musikprogramm *

podk **ERST** **WDR**

MetropolJournal Rhein Neckar

Anzeigen-Annahme

Tel: 0621-72739490

SV WALDHOF VS EINTRACHT TRIER	SAMSTAG, 05.11.2016, 14:00
SV WALDHOF VS STUTTGARTER KICKERS	SAMSTAG, 12.11.2016, 14:00
SV WALDHOF VS 1. FC KAISERSLAUTERN II	FREITAG, 02.12.2016, 19:00

**MITMACHEN
& GEWINNEN**

Gewinnen Sie exklusive Preise



MitStricker.de[®]

Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



2 x 2 Eintrittskarten für das Weihnachtskonzert am 02.12. zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



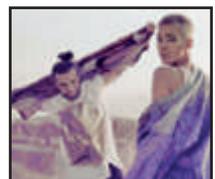
2 x 2 Eintrittskarten für das Weihnachtskonzert am 03.12. zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



2 x 2 Eintrittskarten für das Weihnachtskonzert am 11.12. zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



3 x 2 Tickets für „Frida Gold“ am 29.11.2016 im Capitol Mannheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



2 x 2 Tickets für das Musical "Glanzlichter" inkl. Menue am 18. November 2016 an Bord der Weißen Flotte zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



3 x 2 Tickets für „Maybeop“ am 17.11.2016 im Capitol Mannheim zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



5 x 2 Tickets für „Franz Kain“ am 18.11.2016 zu gewinnen

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



2 x 2 Eintrittskarten für Die TWOTONES - "Der Himmel ist oben" am 01.12. in Landau zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



2 x 2 Eintrittskarten für Best of ROCK THE BALLET am 11.01.2017 zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



3 x 2 Tickets für die „Rhein-Neckar Löwen“ am 30.11. zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



2 x 2 Eintrittskarten für „Ladies Night“ am 15.01.2017 zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de



2 x 2 Tickets für „Der Kleine Prinz - Das Musical“ am 16.01.2017 zu gewinnen!

Kostenfrei teilnehmen unter www.metropoljournal.com oder unter www.mitstricker.de

LADIES NIGHT

Ganz oder gar nicht

(red)Eine Komödie von **Stephen Sinclair und Anthony McCarten**

Am 15. Januar 2017 im Capitol Mannheim

Kein Job, kein Geld, keine Unterhosen. Fünf arbeitslose Männer, die aus lauter Not auf die waghalsige Idee kommen, es den erfolgreichen „Chippendales“ gleich zu tun. Sie strippen. Doch sie haben Rettungsringe und Hühnerbrüste! Wie wird man(n) Herr über die eigene Scham, über klemmende Reißverschlüsse?



Foto: Fischer und Jung Theater

Und als schließlich nur noch ein knapper String als letzte Schamgrenze bleibt, stellt sich die alles entscheidende Frage: Ganz oder gar nicht?!

Am 15. Januar 2017 liefert die Komödie Ladies Night im Capitol Mannheim

Antworten auf diese Frage. Weltweit bekannt wurde der Stoff dieser „Enthüllungskomödie“ der beiden Neuseeländer Stephen Sinclair und Anthony McCarten durch den Oscar-prämierten Film „Ganz oder gar nicht – The Full Monty“. Freuen Sie sich auf eine turbulen-

te Inszenierung des Fischer & Jung Ensembles: Ein Stück über „männliche“ Schwächen, über Geldnot, Freundschaft, Verzweiflung, Mut und Größenwahn. Seit 2005 tourt das Fischer & Jung Theater mit Ladies Night durch Deutschland. Bereits über 300.000 Zuschauer hat diese Komödie begeistert.

Es spielen alternierend: KALLE: Guido Fischer / Julian Baboi / Daniel Andone HERBERT: Björn Jung / Hagen Range NORBERT: Daniel Andone / Björn Jung / Guido Fischer KEVIN: Eric Carter / Kristof Stöbel /

Tobias Novo THE ROCK: Ace Grandison / Stephen Appleton ANTIJE: Karin van Sijda / Elke Berges Gitta Roser

Der Vorverkauf läuft!

Termin: LADIES NIGHT – Ganz oder gar nicht, So, 15.01.2017, 20 Uhr, Capitol Mannheim; Preise: 25-28 Euro, zzgl. Gebühren der Vorverkaufsstelle

Vorverkauf: 0621-10 10 11 www.rheinneckarticket.de, www.bb-promotion.com und an allen bekannten Vorverkaufsstellen



MitStricker.de[®]

Für Rätselfreunde & Gewinnspieljäger



Unter www.metropoljournal.com/gewinnspiel-uebersicht oder unter www.mitstricker.de mitmachen und gewinnen



www.metropoljournal.com

*0,50€/Anruf aus dem Festnetz; ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz

Teilnahmebedingungen: Die Gewinner werden unter Aufsicht in der Redaktion elektronisch gezogen, schriftlich oder telefonisch benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des MetropolJournal veröffentlicht. Die Daten werden ausschließlich zur Gewinnabwicklung gespeichert und dem Sponsor übermittelt. Die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen werden eingehalten. Teilnehmer unter 18 Jahren und Mitarbeiter der MetropolJournal Unternehmensgruppe sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Kein Kaufzwang, keine Barauszahlung. Gewinne nur in der Redaktion abzuholen. ** Mehrfachanrufe erhöhen Ihre Gewinnchance. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

www.mitstricker.de

HEIDELBERG BIENENSTOCK

EROS CENTER

30 Girls warten auf Dich!

NEUERÖFFNET!

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

BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE



Der eine kann's, der andere nicht

Eine kleine Typologie des Schenkens

(djd) Schenken kann zur Qual werden - und das nicht nur zur Weihnachtszeit. Denn die meisten Menschen haben das Gefühl, dass die Anlässe, zu denen Präsenten erwartet werden, zugenommen haben. Immer häufiger muss man sich das Hirn zermartern, was wohl gefallen könnte. Mit der Herausforderung geht jeder anders um - zur Charakterisierung kann eine kleine Typologie des Schenkens beitragen. Egal zu welchem Typus man gehört: Besondere Präsenten und liebevoll dekorierte Geschenksets zu allen Festen und Anlässen des Jahres findet man heute im

Internet, etwa unter www.ideas-in-boxes.de. Die dort bestellbaren Geschenkboxen zeichnen sich durch ihre Optik und hochwertige Haptik bis hin zum Duft aus, man kann hier auch selbst zum Geschenkmacher werden, man trifft den Geschmack von Männern und Frauen - vor allem aber sind die Inhalte stets auf den jeweiligen Anlass abgestimmt.

Die sechs "Schenker"-Typen

- **"Schenker by nature"**: Diesem Typus macht es viel Spaß und Freude zu schenken. Er ist sehr empathisch veranlagt und weiß genau, was anderen Freude bereitet.

Geschenke hat er eigentlich schon immer etliche Wochen vor dem Anlass. Dabei bereitet diesem Typus das Aussuchen des Geschenkes genau so viel Freude wie das Verpacken. Er legt sowohl beim Inhalt als auch bei der Verpackung viel Wert darauf, es individuell und kreativ auf den zu Beschenkenden anzupassen.

- **"In ist, was drin ist"**: Dieser Typus macht gerne Geschenke. Sein Fokus liegt dabei aber in erster Linie auf dem Inhalt und weniger auf der Verpackung. Er legt zwar viel Wert auf ein kreatives und hochwertiges Geschenk, das auf die Bedürfnisse des Schenkers zurecht geschnitten ist, bei der Verpackung gehen ihm dann aber oftmals das Verpackungsmaterial, das Talent und die Geduld aus.

- **Die Verpackungskünstler**: Ihnen bereitet es eine fast schon kindliche Freude, Geschenke zu verpacken. Wobei "verpacken" in diesem Falle eigentlich nicht der richtige Begriff ist. Da wird gereimt, geschnürt, geklebt, gemalt und dann kommt noch Glitzer und etwas selbst Gebackenes oben drauf. Oftmals

hat der Beschenkte Hemmungen, das Geschenk auszupacken und das Kunstwerk zu zerstören.

- **Die Überforderten**: Was, morgen schon wieder Heiligabend? Wann war nochmal der Hochzeitstag? Der Akt des Schenkens ist für diesen Typus ein einziger Ballast. Er fühlt sich von allem überfordert. Das größte Geschenk, das man ihm machen kann, ist der Beschluss, sich dieses Jahr mal nichts zu schenken.

- **Die Untalentierten**: Dieser Typus sucht die Sachen aus, die ihm gut gefallen und über die er sich freuen würde. Er zeichnet sich in erster Linie durch seine fehlende Empathie aus. Das führt dann oftmals dazu, dass die Geschenke beim Beschenken irgendwo im Kämmerchen verschwinden oder weitergeschenkt werden. Aber wirklich sauer kann man diesem Typus auch nicht sein. Er schenkt schließlich immer von Herzen. Nur leider immer auch aus seiner eigenen Geschmackswelt.

- **Die Praktischen**: Geschenke sind für diesen Typus meist kein Problem. Entweder gibt es Geld oder einen Gutschein. Dann kann sich der Beschenkte das aussuchen, was ihm gefällt. Ist doch viel besser als irgendwelche Sachen zu kaufen, die dem anderen dann doch nicht gefallen. Bei einem praktisch veranlagten Schenker ist man stets vor bösen Überraschungen gefeit. Vor guten allerdings auch.



Foto: djd/www.ideas-in-boxes.de

seit 1892

Friedhofsgärtnerei Paul Stelzer
Inhaber Bernd Stelzer

Friedhofstraße 4
68199 Mannheim
Tel.: 0621 / 85 19 05
www.gaertnereistelzer.de

FÜR SIE HIER VOR ORT Ihr Mannheimer Bestattungsfachbetrieb



BESTATTUNGSHAUS ZELLER

Erledigung aller Formalitäten und Amtswege auf allen Mannheimer Friedhöfen tätig

Tag und Nacht dienstbereit auf allen Mannheimer Friedhöfen

Auf Wunsch Hausbesuche

Erd- od. Feuerbestattung

ab € 890,- (zzgl. amtl. u. Friedhofsgebühren)

Bestattungsvorsorge • Sterbegeldversicherung bis zum 85. Lebensjahr

Waldstraße/Ecke Waldpforte

Mannheim ☎ 0621 / 7 48 23 26

Nachlassende Libido ist keine Seltenheit

Jede fünfte Frau ist zeitweilig betroffen

(djd-p/rae) Grundsätzlich ist die weibliche Sexualität störanfälliger als die männliche. Einer aktuellen Umfrage zufolge leidet jede fünfte Frau von Zeit zu Zeit unter Lustlosigkeit. Wenn die Libido aber immer weniger wird oder sogar ganz ausbleibt und ein persönlicher Leidensdruck entsteht, liegt vermutlich ein Problem vor, das behandelt werden sollte. Falsche Scham sollten Frauen überwinden und mit ihrem Arzt oder der Ärztin über entstehende Probleme sprechen. Falls ein Medikament wie etwa die Pille verantwortlich für den Libidoverlust ist, kann ein Präparatwechsel hilfreich sein. Wenn Stress die Ursache ist, wirken Sport oder Entspannungstechniken wie Yoga häufig ausgleichend. Einen Baustein kann auch das neue pflanzliche Arzneimittel "Remisens" darstellen. Es enthält einen Extrakt aus der Damia-



Foto: djd-p/Remisens/corbis_fancy - fotolia.com

na-Pflanze, die heute auch unter dem Namen *Turnera diffusa* bekannt ist. Das pflanzliche Aphrodisiakum kann der Sexualität auf die Sprünge helfen.

rnv

Mit gutem Gefühl unterwegs.



Fahr' mit der Busschule der rnv.

Tipps zum sicheren Verhalten in Bus und Bahn gibt's unter: www.youtube.com/rnvgmbh

Weitere Informationen erhalten Sie

- Per E-Mail: sicherunterwegs@rnv-online.de
- Im Internet: www.rnv-online.de/sicher-unterwegs



Weitere Informationen unter: www.rnv-online.de
oder auf Facebook, Twitter und YouTube.

